

# PRIMEROS AUXILIOS

# EMOCIONALES

## EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Guía práctica con Método INTEGRA



Ricardo Eiriz

con la colaboración de



Ricardo Eiriz

**PRIMEROS  
AUXILIOS  
EMOCIONALES  
EN TIEMPOS DE  
PANDEMIA**

Guía práctica con Método INTEGRÁ

© De la edición original  
Ricardo Eiriz  
[www.eiriz.com](http://www.eiriz.com)  
[www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com)

Diseño de la portada: Ananda Sisquella

**Este libro ha sido concebido y creado como un regalo para la humanidad**, por lo que se permite su reproducción total o parcial, su incorporación a un sistema informático, su transmisión en cualquier formato por cualquier medio, sea éste electrónico o mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos, sin el permiso previo de los autores, entre particulares sin ánimo de lucro (Art. 31.2 de la Ley de Propiedad Intelectual).

*Porque el amor es lo que debe guiar  
nuestras vidas.*

## Agradecimiento

Este libro no sería lo que es sin el apoyo incondicional y la colaboración constante de M.T.E. Infinitas gracias.

# ÍNDICE

Índice.....	5
1 Introducción .....	6
2 Aprendiendo a programar tu subconsciente .....	18
2.1. El test muscular.....	26
2.2. Liberación de traumas emocionales .....	31
2.3. Liberación de bloqueos emocionales .....	38
2.4. Grabación de creencias .....	44
3 Elimina el miedo a la enfermedad y el sufrimiento.....	50
4 Elimina el miedo a la muerte.....	60
5 Supera el duelo.....	70
6 Elimina el estrés y la tensión del confinamiento .....	80
7 Elimina el miedo y la inseguridad respecto al futuro .....	94
8 Disfruta del momento presente .....	105
Bibliografía .....	121

1

## INTRODUCCIÓN

*Siempre siempre siempre tenemos elección para decidir el modo en el que vivimos interiormente cualquier situación.*

**D**entro de un tiempo quizás hayamos olvidado lo que sucedió en nuestras vidas el año 2018, el 2015, o cualquier otro año. Pero seguro que jamás olvidarás lo que sucedió el año 2020.

Palabras, en muchos casos desconocidas para la mayoría, como coronavirus, covid, SARS-CoV-2, epidemia, pandemia, o incluso confinamiento, han entrado a formar parte de nuestro vocabulario más utilizado. Y lo han hecho, probablemente, para quedarse.

La pandemia vivida en el 2020, es un acontecimiento histórico de la humanidad, de los que perduran en la memoria de grandes y pequeños.

Jamás antes en nuestro planeta habíamos vivido una crisis global. Ni siquiera las guerras mundiales habían sido vividas de forma directa en todos los países del mundo, como ha sucedido con la pandemia provocada por ese pequeño virus, llamado SARS-CoV-2.

La supuesta sociedad del bienestar, en la que muchos países creían vivir, se desmoronó en cuestión de días. La libertad de movimiento y de actividad desapareció durante meses para unos cuatro mil millones de personas. La economía personal y global sufrió un colapso prácticamente total. Y la libertad de

expresión, siguiendo el ejemplo de China, fue censurada en muchos países.

Afloraron miedos, inseguridades, angustias y muchas otras emociones en buena parte de las personas, haciéndonos tremendamente vulnerables.

Mantenernos conectados con este tipo de emociones, habitualmente llamadas *negativas*, genera un enorme impacto limitante en nuestras capacidades mentales, emocionales y físicas mientras las estamos sintiendo.

Desgraciadamente, el peligro de estas emociones con las que hemos estado conectados con tanta intensidad, no finaliza cuando dejamos de sentirlas. Las memorias emocionales generadas como consecuencia de esa conexión emocional, nos acompañan posteriormente, manteniendo un importante impacto a nivel emocional y, en especial, a nivel físico.

Cuando sintonizamos intensamente con una emoción, a nivel cerebral se producen cambios importantes, activando redes neuronales, principalmente en el hemisferio derecho del cerebro, y limitando la actividad de otras áreas cerebrales, especialmente en los lóbulos prefrontales.

Es precisamente en los lóbulos prefrontales del cerebro donde se llevan a cabo las funciones de nuestra mente consciente, o lo que es lo mismo, donde tenemos la capacidad de pensar, razonar, encontrar soluciones a los problemas o medir las consecuencias de nuestros actos.

Una menor capacidad de uso de los lóbulos prefrontales del cerebro, como sucede cuando sentimos intensamente cualquier emoción,

## directamente nos resta capacidades intelectuales.

Las memorias emocionales, ya sean en formato de trauma emocional o de bloqueo emocional, condicionan nuestras respuestas emocionales futuras, restándonos libertad.

Ambas memorias actúan de un modo diferente. En el caso de los traumas emocionales, la conexión con determinado estado emocional es permanente, mientras que en el caso de los bloqueos emocionales se produce una activación puntual y automática de determinadas respuestas emocionales según las situaciones que vivimos. En ambos casos queda limitada nuestra libertad a nivel emocional, con las correspondientes consecuencias limitantes también a nivel mental.

De todos los efectos que las emociones presentan en las personas es, con diferencia, el impacto sobre la salud el más trascendente, como nos trasladó la Asociación Médica de los Estados Unidos, indicando que más del setenta y cinco por ciento de las enfermedades tienen su origen en las emociones.

Nuestro sistema inmunitario, como consecuencia del cambio estructural que se produce en el ADN humano al conectar con emociones, aumenta o reduce su eficiencia, en función de sintonizar con emociones de elevada vibración, como el amor, la gratitud, la compasión, etc., o de baja vibración, como el miedo, la angustia o la ansiedad.

Asimismo, la vibración asociada a cada emoción, produce una resonancia en nuestro cuerpo, generando un impacto en determinados lugares. El lugar del cuerpo donde se ubica el punto de máxima amplitud energética de la emoción, por el propio efecto físico de la resonancia que se produce, se ve



privado de oxígeno, lo que a la larga provoca el desarrollo de múltiples patologías. No olvidemos que las enfermedades se desarrollan en entornos ácidos, y en esos puntos también se dan desequilibrios energéticos, y en particular magnéticos.

Los bloqueos emocionales nos mantienen vibrando en la frecuencia de las emociones que los componen, por lo que nuestro cuerpo mantiene las veinticuatro horas del día un estímulo que genera acidez de forma directa.

Es por esta razón que, dentro del mundo emocional, son los bloqueos emocionales quienes más habitualmente se encuentran en el origen de todo tipo de patologías.

Todos estos conceptos están ampliamente explicados en otros de mis libros, por lo que no voy a profundizar en ellos más allá de lo necesario para tomar consciencia de la gravedad y el peligro que comporta una incorrecta gestión emocional.

En las casas acostumbramos a tener un botiquín de primeros auxilios para tratar de manera autónoma, en caso de necesidad, heridas, quemaduras, traumas físicos leves, etc.

Sabemos aplicar hielo si nos damos un golpe o qué analgésico tomar si el dolor persiste. En caso de lesiones graves, conocemos los pasos a seguir para tener la ayuda profesional rápida y adecuada. Sin embargo, no hay un conocimiento generalizado sobre la asistencia temprana y autónoma de heridas emocionales.

Frente al malestar anímico, son pocas las personas capaces de gestionarlo de manera eficaz con sus propios recursos. Incluso en casos graves, el desconocimiento sobre el modo de proceder es generalizado, terminando por sufrir en silencio durante mucho más tiempo del deseado. En el mejor de los

casos, se recurre a buscar ayuda psicológica externa, que habitualmente se basa en largos procesos terapéuticos, con resultados muy limitados.

Este libro ha sido escrito para que sea tu botiquín de primeros auxilios en el plano emocional, y que dispongas de los recursos necesarios para gestionar de forma eficiente tus necesidades más acuciantes.

En este libro tienes las herramientas para que tú mismo puedas curarte de determinadas heridas en el plano emocional, generadas como consecuencia de las intensas experiencias vividas en el año 2020.

La pandemia, unida a la gestión que en cada país se ha realizado de la misma, y a la toxicidad informativa de la que hemos sido víctimas, han hecho aflorar una amplia gama de emociones en la mayor parte de la población.

El dolor por las personas que han muerto, o siguen muriendo.

La pena por no podernos despedir de nuestros seres queridos.

La rabia por no poder actuar de forma proactiva y efectiva, a corto plazo, para acabar con la amenaza del virus.

El miedo a enfermarse, a sufrir o a morir.

La sensación de vulnerabilidad e inseguridad que aparecen al tambalearse todos nuestros cimientos.

La angustia y la frustración por la pérdida de libertad para podernos mover, o simplemente para decidir a dónde ir a cenar.

La tristeza y la sensación de fracaso de ver cómo los esfuerzos realizados durante muchos años para crear, y hacer crecer, una actividad profesional han saltado por los aires.

La soledad por el distanciamiento social al que nos hemos visto encadenados.

El rechazo social o la discriminación que todos podemos sufrir por padecer algún síntoma que despierte sospechas de ser portador del virus.

El estrés y la tensión por la convivencia forzada, durante las veinticuatro horas del día, con nuestra familia.

La vergüenza y la impotencia por ser incapaces de acompañar a nuestros hijos en su educación, o tan solo por no vernos capaces de controlar nuestras emociones y reacciones.

La apatía, desidia y falta de motivación al creer que no podemos hacer nada para cambiar la situación.

Y, por supuesto, la incertidumbre ante un futuro totalmente incierto.

Podríamos alargar esta lista para dar cabida a prácticamente todas las emociones que conocemos, ya que las consecuencias directas de lo vivido nos abren las puertas de par en par para poder activar todas y cada una de ellas.

Es por esta razón que desde Método INTEGRAL hemos decidido actuar, en pro de minimizar el impacto presente, y especialmente futuro, de estas emociones tan dañinas.

El presente libro ha sido concebido como una ayuda de empoderamiento personal, para que cada uno adquiriera el conocimiento y las habilidades que le lleven a reconectar con su fortaleza y poder interior, a desconectar del miedo, la inseguridad o cualquier otra emoción directamente activada como consecuencia de la pandemia.

Se trata de una guía práctica de autoconocimiento y transformación profunda, allá donde realmente activamos nuestras respuestas, en nuestro subconsciente.

Nadie puede negar el daño generado por el virus en la salud de millones de personas, en la economía personal y global, y también en las relaciones sociales.

También hemos sido testigos de cómo los comportamientos condicionados por las creencias colectivas, y el miedo, conducían al distanciamiento, el aislamiento social, o incluso el sopesar qué vida vale más en cada momento.

Quienes se saltan las normas son considerados en la mente de muchos como enemigos, lo que puede llevar incluso a justificar la violencia contra ellos. Quienes no sufren y lo pasan mal son etiquetados por algunos como poco sensibles y no empáticos. Y quienes deciden ser felices ante esta situación son considerados como raros. Llegados a este punto, ojalá todos fuéramos catalogados de raros y “poco sensibles”.

Por supuesto, la empatía y la sensibilidad nada tienen que ver con sufrir con quien sufre, con lamentarse con quien se lamenta, con llorar con quien llora, o con sentir el abandono de las personas abandonadas. La empatía es un proceso racional, de comprensión y entendimiento del dolor y el sufrimiento

ajeno. No pasa por convertir ese dolor y sufrimiento ajeno en propio.

No eres mala persona si no sufres cuando otros sufren, y si no lloras cuando otros lloran.

Afortunadamente, en esa misma realidad hemos visto como la solidaridad, la colaboración y la responsabilidad social afloraban en buena parte de la sociedad.

Las circunstancias son las que son, pero todos y cada uno de nosotros somos libres interiormente para elegir nuestra forma de vivirlas, para elegir nuestras respuestas, para centrar nuestra atención en lo positivo o en lo negativo de cada experiencia, para tener ilusión por el futuro o para creer que el mundo se acaba.

*Personalmente, elijo vivir desde el amor, la gratitud y la compasión.*

*Elijo ser consciente de que las personas sufren por igual con independencia de su clase social, su raza, su poder adquisitivo, sus ideologías o su nacionalidad.*

*Elijo ver cómo la mayoría hemos identificado que son las personas aquello que realmente merece la pena.*

*Elijo centrar mi atención en esos vínculos de amistad y de familia que se ven reforzados con todo lo vivido.*

*Elijo renunciar a las necesidades ficticias que me habían llevado a gastar en cosas que no necesitaba, y que muchas veces ni siquiera llegaba a disfrutar.*

*Elijo sentirme agradecido por el impacto beneficioso para el planeta, al vernos forzados a detener los gases tóxicos que abrían la capa de ozono.*

*Elijo aplaudir a todos aquellos que han sacado lo mejor de ellos mismos en los momentos que más se necesitaban.*

*Elijo mantener la solidaridad, la colaboración, el compromiso, el trabajo en equipo, la responsabilidad social, y muchos otros valores que han aflorado en la sociedad gracias a la pandemia.*

*Elijo ayudar a quienes deseen ser felices y conectar con su poder creador para vivir una vida plena.*

*Y, por supuesto, elijo disfrutar de mi vida con independencia de las circunstancias.*

Si eres de los que como yo desean vivir felices y disfrutar de la vida, continua leyendo, y sobre todo realizando los ejercicios que en los siguientes capítulos te indico.

Este es un libro cien por cien práctico. Los conceptos aquí explicados son los mínimos necesarios para que puedas entender lo que vas a hacer. Como su título refleja, tienes en tus manos un kit de primeros auxilios que te permitirá curar, por ti mismo, múltiples heridas a nivel emocional.

Aprenderás a comunicarte con tu subconsciente para cambiar la programación que te conecta con: el miedo a la enfermedad y el sufrimiento; el miedo a la muerte; el estrés y la tensión provocados por el confinamiento; el miedo y la

inseguridad respecto al futuro; y el dolor provocado por la pérdida de algún ser querido.

Por supuesto, este libro ha sido escrito como consecuencia de la situación tan especial vivida con la pandemia, pero el abordaje de todas estas heridas emocionales es el mismo con independencia de las experiencias que te han llevado a generarlas.

Dejando a un lado el test muscular, que será la puerta de acceso a tu subconsciente, cuyo origen se remonta a los años 70 del siglo pasado, todas las técnicas de transformación que se incluyen en este libro han sido creadas directamente por mí, y son algunas de las técnicas incluidas en los protocolos de Método INTEGRA.

El test muscular te permitirá descubrir tu mundo interior, siendo el camino que utilizarás para que tu subconsciente te guíe en la identificación de los cambios internos que necesitas llevar a cabo.

La liberación de traumas emocionales y de bloqueos emocionales, en caso de existir, es una parte importante del proceso. De no realizarla, difícilmente podrás salir a flote y cambiar la dinámica emocional en la que te encuentras.

Las creencias son como las semillas que permitirán hacer germinar la preciosa flor que tú eres. En cada capítulo interiorizarás un buen número de creencias, que te llevarán directamente a ver la vida de un modo que te empodere y te permita realmente *vivir*.

## **Cómo debes utilizar este libro**

En el capítulo 2 aprenderás a utilizar las herramientas básicas necesarias para curar tus heridas emocionales de forma totalmente eficiente. Aprenderás lo mínimo necesario para hacer una gestión emocional correcta. Se trata de herramientas fáciles de utilizar y muy rápidas a la hora de obtener resultados.

Al igual que sucede con el alcohol, las pinzas, las tijeras y otras herramientas que tenemos en el botiquín de primeros auxilios, que son usadas también por los profesionales de la salud, las herramientas que aprenderás en el próximo capítulo son usadas también por profesionales que se dedican al apoyo en el plano mental y emocional.

Los capítulos 3 al 7 abordan situaciones específicas, miedos y otras emociones que pueden o no estar presentes en tu vida. Si alguna de las emociones o situaciones abordadas en estos capítulos te son familiares, por supuesto realiza los protocolos tal como te indico. Haciéndolo de este como curarás las heridas que tenías abiertas.

En caso de no sentirte identificado con el tema abordado en alguno de los capítulos, directamente puedes saltarte toda la parte de transformación aunque, te recomiendo que de forma preventiva interiorices como mínimo las creencias incluidas en él.

El capítulo 8 está pensado como un complemento a todas las transformaciones que hayas realizado en los capítulos anteriores, de modo que, con independencia del motivo que te haya llevado a usar tu manual de primeros auxilios emocionales, acabes realizando el proceso incluido en el último



capítulo. Imagina que este último capítulo es la venda final que pones sobre la herida que previamente has curado.

Realiza los ejercicios indicados en cada capítulo sin expectativas. Simplemente hazlos y déjate sorprender. Si lo haces, es probable que descubras de primera mano lo fácil y rápido que es cambiar tu estado mental y emocional, especialmente si estás aquejado por alguno de estos miedos, inseguridades u otras emociones que directamente abordamos en los siguientes capítulos.

\*\*\*

Este libro fue concebido como un regalo, para ayudar a cuantas más personas mejor a superar el que, probablemente, sea el momento más difícil de sus vidas. Por esta razón, te pido que si antes, durante o después de su lectura piensas en alguna persona a la que pueda ayudar este libro, conectes con el amor incondicional, y lo compartas como lo que es, un regalo. Haciéndolo, estarás ayudando a esa persona, e indirectamente a su entorno y a ti mismo.

Al igual que sucede con el botiquín de primeros auxilios para heridas físicas, que siempre lo tenemos fácilmente accesible, te recomiendo guardes este libro en un lugar que te sea fácil de recordar, ya que puede ser útil también en el futuro.

No me queda más que desearte disfrutes del camino, y seas plenamente feliz.

## APRENDIENDO A PROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE

*Afortunadamente, somos libres para decidir cómo vivimos cada experiencia, y para eliminar las memorias generadas como consecuencia de las experiencias pasadas.*

**N**uestro mundo interior es un gran desconocido para la mayoría de personas. Reaccionamos sin pensar ni razonar, de un modo automático, conectando con emociones que nos desagradan, y manteniendo hábitos, en general, poco sanos.

La fuerza de voluntad se ha visto poco o nada eficiente para cambiar esas reacciones automáticas, al igual que sucede con los tradicionales caminos que nos conducen por el entendimiento y razonamiento de las experiencias que en el pasado nos han llevado a reaccionar actualmente del modo en el que lo hacemos.

Cada experiencia que vivimos genera en nosotros unas memorias a nivel subconsciente. Y estas memorias condicionan nuestras respuestas futuras a nivel de comportamiento.

Nuestra forma de ser, de comportarnos, de sentir, de reaccionar, incluso el desarrollo de muchas enfermedades que sufrimos son consecuencia directa de estas memorias.

No somos lo que queremos o nos gustaría,  
sino lo que estamos programados, a nivel  
subconsciente, para ser.

Nuestra mente subconsciente dirige nuestra vida. Es ahí donde se determinan la gran mayoría de las decisiones que tomamos en el día a día. Y curiosamente, el subconsciente es un gran desconocido para muchos.

Nuestro subconsciente es responsable único de todos nuestros hábitos y nuestras emociones. Se trata de patrones inconscientes que aparecen como respuesta automática ante los estímulos que recibimos.

Todo aquello que haces sin pensarlo previamente es obra directa de tu mente subconsciente. Conduces el auto sin pensar; caminas sin pensar; respiras continuamente sin pensar; parpadeas todo el tiempo que estás despierto, sin pensar; estornudas o te rascas sin pensar; sientes miedo, rabia, celos o amor sin pensarlo previamente.

Afortunadamente tienes a tu mente subconsciente, ya que de lo contrario, serías incapaz de sobrevivir.

El subconsciente es un autómatas tremendamente eficiente, que no piensa ni razona. Únicamente reacciona ante los estímulos que recibe, en base a la programación que previamente ha interiorizado. Es un piloto automático maravillosamente eficiente.

Entender el subconsciente de este modo facilita la transformación. Cuando un programa de computadora no funciona correctamente, el programador no pierde el tiempo intentando entender el motivo por el que su programación es la que es, sino que se centra en reemplazar dicha programación por otra que lleve al programa a responder del modo correcto.

Del mismo modo, reparar un automóvil accidentado no pasa por entender cómo sucedió el accidente. Asimismo,

encender la luz cuando se ha apagado el interruptor accidentalmente, no pasa por entender el mecanismo que nos ha llevado a su apagado.

El miedo, la angustia, la inseguridad, el estrés, o cualquier otra emoción que sentimos, aparece en nuestro radar emocional como consecuencia de una activación realizada por nuestro subconsciente.

Los sucesos que vivimos, o de los que somos testigos, tan solo representan un estímulo que nuestro subconsciente interpreta en base a la programación que dispone, para generar respuestas automáticas.

El miedo a enfermar o a morir con el que muchas personas han conectado durante este tiempo de pandemia, no aparece como consecuencia del virus, sino como consecuencia de su propia programación al ser testigos de la presencia del virus.

Si no fuera de este modo, todas las personas sentiríamos exactamente las mismas emociones ante los mismos estímulos.

Afortunadamente nuestra programación subconsciente no es algo inamovible. Al contrario, durante toda nuestra vida vamos cambiando de forma espontánea nuestra programación.

Cada experiencia que vivimos nos lleva a reforzar o a modificar la programación que tenemos. En ocasiones con cambios sutiles, pero en otras, con cambios que presentan un impacto enorme en nuestra forma de entender la vida a partir de ese instante.

Una experiencia desagradable, que nos resistimos interiormente a aceptar, como por ejemplo la muerte de un ser querido, puede llevarnos a generar espontánea e

inconscientemente un trauma emocional, dejándonos sumidos en un secuestro emocional permanente, con graves repercusiones a medio y largo plazo en nuestra salud.

## **El puzle de la programación subconsciente**

Entender el modo en que se estructura y graba la programación a nivel subconsciente, nos abre el camino para poderla modificar, y de ese modo cambiar nuestras reacciones y pensamientos cuando nos desagradan.

Asimismo, entender cuáles son los activadores internos que nos llevan a conectar con las emociones que sentimos en cada momento, y saber eliminarlos, nos da el poder para gestionar incluso los momentos más difíciles de nuestras vidas, con confianza, seguridad e incluso disfrutando.

**Aprender cómo funciona tu subconsciente, y las piezas que lo componen, es un requisito básico para tomar el control de tu vida.**

La programación del subconsciente es una especie de puzle compuesto de diversas piezas, entre las que destacan tres.

- Traumas emocionales
- Bloqueos emocionales
- Creencias

Entender y saber gestionar estas tres piezas, nos da un enorme poder para gestionar eficientemente nuestras emociones, y también nuestra vida.

Aprender a gestionar las emociones con las que conectamos inconscientemente no pasa por echarles el lazo y domarlas, sino por evitar que se activen en su origen, o bien, que una vez activadas se mantengan como sentimientos.

Esta es la parte más desconocida, no tan solo para la población en general, sino también para la mayoría de los profesionales. El motivo reside en que los caminos tradicionales persiguen entender los sucesos que llevaron a la persona a vivir por primera vez esa emoción, bajo el supuesto de que ese conocimiento pueda conducir al control y la posterior desaparición de la misma. Este es el camino tradicional de la psicoterapia, acelerado en los últimos tiempos por la biodescodificación. En cualquier caso, se trata de un camino ineficiente en la mayoría de casos, ya que el conocimiento del suceso, por lo general no elimina esas memorias emocionales grabadas en nuestras células.

El camino que seguimos en Método INTEGRÁ para entender y gestionar las emociones, así como para cambiar la programación que tenemos a nivel subconsciente, es totalmente distinto. Nuestra atención está directamente en la programación que tenemos, no en los sucesos que nos llevaron a adquirir dicha programación.

A través de los procesos que seguimos buscamos cambiar la programación de raíz, lo que en el plano emocional significa eliminar de un modo permanente los activadores que nos han llevado a conectar con esas emociones desagradables de las que nos queremos deshacer.

Las tres piezas básicas que componen nuestra programación subconsciente (traumas emocionales, bloqueos emocionales y

creencias), son a su vez los principales disparadores de nuestras emociones.

Los **traumas emocionales** son memorias emocionales generadas como consecuencia de la no aceptación por nuestra parte del suceso que estamos viviendo, que nos llevan a permanecer secuestrados emocionalmente, impidiéndonos cambiar de sintonía emocional.

Es habitual que aparezcan cuando somos testigos de un hecho vinculado al daño o la muerte de otro ser humano, cuando recibimos una noticia impactante relacionada con un ser querido, o cuando somos víctimas de algún episodio doloroso, como abusos sexuales, agresiones físicas, atracos con violencia, acoso laboral o escolar, accidentes graves, etc.

Por supuesto, en momentos como los vividos durante la pandemia, son muchos los estímulos que podrían llevarnos a generar traumas emocionales.

Las emociones activadas por medio de traumas emocionales son las más difíciles de eliminar, salvo que se libere directamente el trauma.

En el momento en que desaparece el trauma, el secuestro emocional desaparece, y la persona recupera su libertad a nivel emocional, lo que significa que puede volver a sentir emociones diversas.

Los **bloques emocionales** componen otro tipo de memoria emocional. A diferencia de los traumas, la existencia de un bloqueo emocional no incapacita a la persona para sintonizar con otras emociones. Tan solo en el momento en que las circunstancias que vivimos resuenan energéticamente

con ese bloqueo emocional, se produce la reactivación a nivel emocional del mismo.

En el momento en que se activa el bloqueo emocional, pasamos a sentir intensamente alguna de las emociones que contiene, marginando la actividad de nuestra mente consciente.

La liberación del bloqueo que hay detrás de una emoción, provoca la desaparición instantánea de la misma, al tiempo que evita su posterior activación futura en base al mismo origen.

Las **creencias** que tengo respecto a lo que debería ser mi vida, y a cómo debería funcionar el mundo, condicionan mis respuestas ante los sucesos que acontecen en mi camino.

Las experiencias que no guardan coherencia con mis creencias me llevan a sentirme mal, apareciendo emociones como la rabia, la impotencia, el orgullo, etc.

Por el contrario, las situaciones que interpretamos como coherentes con nuestras creencias nos llevan a desarrollar respuestas emocionales agradables, o neutras.

La gestión de las emociones que tienen su origen en nuestras creencias no pasa por utilizar una técnica para eliminar la emoción, sino por entender cuál es la incoherencia que activa dicha emoción. Una vez detectada esa incoherencia entre nuestra vida y nuestras creencias, tenemos dos posibles caminos para desactivarla de cara al futuro: cambiar la experiencia que estamos viviendo, o bien cambiar las creencias que nos llevan a reaccionar de ese modo.

Cuando las circunstancias que estás viviendo no las puedas cambiar, el único camino que te queda es modificar tus creencias.



Un momento como el vivido en el año 2020, donde las circunstancias están sobrevenidas, y no se pueden cambiar, requiere de un trabajo intensivo en la reprogramación de creencias para adquirir una perspectiva que permita no tan solo dejar de sufrir, sino incluso poder disfrutar.

Con un enfoque muy diferente estaría el eliminar temporalmente cualquier emoción que estés sintiendo, lo que acostumbra a ser muy fácil. Basta con que te pases un imán desde el entrecejo hasta la nuca diez, quince o veinte veces, mientras repites mentalmente “Dejo marchar esta emoción”. Vendría a ser como un masaje a nivel emocional, o como tomar un calmante para un dolor, ya que permite calmar, pero no cura.

Cambiar interiormente sería imposible si no dispusieras de las herramientas para lograrlo. Puedes pasarte la vida queriendo cambiar tus experiencias, tu forma de pensar, tus emociones, etc., más si no sabes cómo llevar a cabo esos cambios a nivel interno, a nivel subconsciente, no lo lograrás.

Las herramientas que aprenderás a continuación te permitirán acceder directamente a tu subconsciente para comunicarte con él, permitir que te guíe en la identificación de la programación que tienes, y por supuesto cambiarla.

## 2.1. El test muscular

Si deseas cambiar tu programación subconsciente deberás permitir que sea este quien te guíe.

El subconsciente es un autómatas que responde “sin pensar” a los estímulos que recibe en cada instante, y genera entre otras cosas un impulso electromagnético que recorre todo el cuerpo. Al llegar a los músculos, ese impulso electromagnético puede generar dos tipos de reacciones, tensión muscular o relajación muscular.

Los estímulos interpretados por el subconsciente como benignos o positivos generan fortaleza en nuestros músculos, mientras que los estímulos interpretados como hostiles o negativos generan debilidad repentina. Es por ello que cuando realizamos cualquier afirmación, nuestros músculos responden instantáneamente debilitándose si nuestro subconsciente considera que es falsa, o fortaleciéndose cuando considera que es verdadera.

Ese mismo impulso electromagnético que produce la reacción de nuestros músculos está en la base del funcionamiento del polígrafo o máquina de la verdad.

Todos los músculos reciben la misma señal energética, lo que posibilita que tengamos a nuestra disposición muchos test musculares distintos.

Entre todos los test musculares, el **test del balanceo** que te explico a continuación presenta ventajas importantes, ya que mayoritariamente pueden obtenerse respuestas desde un primer momento, sin experiencia previa.

Cuando lo practiques, hazlo de forma relajada y concentrándote en lo que estás haciendo, abierto a cualquier respuesta que te dé.

Para llevar a cabo este test muscular, sitúate de pie, en posición vertical, asegurándote de estar cómodo. El lugar en el que estés debe ser tranquilo y libre de distracciones.

A continuación, permanece parado, con tus pies separados, en paralelo uno con el otro, a la misma distancia aproximada que los hombros, y las manos colgando a los costados, sin tensión. Realiza varias respiraciones profundas dejando ir todas tus preocupaciones, relajando tu cuerpo y centrando tu



conciencia en las plantas de los pies. Cierra los ojos si tienes gente a tu alrededor, si te sientes más cómodo o si te ayuda a concentrarte.

En pocos segundos notarás que es casi imposible permanecer completamente quieto. Tu cuerpo cambiará su posición continuamente de manera suave en diferentes direcciones, mientras tus músculos trabajan para mantener su posición vertical. Notarás que esos movimientos son suaves y no están bajo tu control consciente.

Cuando hagas una afirmación positiva, verdadera o congruente, o cuando pienses en algo agradable, tu cuerpo se balanceará en alguna dirección, adelante, atrás, hacia un costado o simplemente se quedará quieto. Normalmente la respuesta es bastante rápida, pocos segundos son suficientes.

Por el contrario, si haces una afirmación negativa, falsa o incongruente, o cuando pienses en algo desagradable, tu cuerpo se balanceará en la dirección opuesta, o bien realizará un movimiento diferente.

La mayoría de personas refieren la respuesta afirmativa con un balanceo hacia delante, y la negativa con un balanceo hacia atrás, pero puede producirse cualquier tipo de movimiento. Incluso la respuesta a uno de los estímulos (positivo o negativo) podría ser no moverse.

Al principio es normal tener ciertas dudas respecto a si somos nosotros mismos quienes estamos generando las respuestas en base a nuestras expectativas. A medida que lo vas utilizando, y especialmente cuando aparecen respuestas que te sorprenden, esas dudas desaparecen.

La velocidad y la intensidad a la hora de producirse el movimiento del cuerpo son distintas en cada persona, e incluso pueden ser diferentes en función del estímulo recibido. Por lo tanto, debemos estar abiertos a cualquier posible respuesta, con tranquilidad y confianza.

Es importante también que mantengas la boca húmeda en todo momento. Una ligera deshidratación en la boca puede interferir con el impulso electromagnético generado por tu subconsciente, impidiendo la reacción muscular.

En caso de dificultad para observar el movimiento, prueba a juntar los pies, saliéndote de tu posición de equilibrio natural. Eso favorecerá el que tu cuerpo se pueda mover con mayor facilidad.

El test muscular, al igual que ocurre con el polígrafo, requiere siempre de la realización de unas preguntas de control para conocer cuál es el movimiento correspondiente a las respuestas *sí* y cuál es el que se obtiene con las respuestas *no*. A esto se le llama calibrar.

Las que tienes a continuación son algunas pruebas que te permitirán llevar a cabo la calibración de forma fácil:

- Di, me llamo XXX, utilizando primero tu nombre real y después otro falso.
- Piensa en alguien que ames, y luego en alguien que odies, temas o por quien sientas resentimiento.
- Pídele a tu subconsciente que te dé una respuesta *SÍ*, y luego haz lo mismo con el *NO*.
- Di, hoy es (día de la semana correcto), y luego hazlo con otro día incorrecto.

Puedes probar con cualquier otra afirmación o estímulo físico o emocional que se te ocurra. A medida que vayas obteniendo respuestas comenzarás a identificar el verdadero potencial de esta herramienta.

\*\*\*

En caso de no haber utilizado nunca ningún test muscular, te recomiendo dediques el tiempo necesario para familiarizarte con él.

Si deseas experimentar con otros test musculares, en el libro Método INTEGRÁ encontrarás varios. Todos ellos del tipo auto-test. Asimismo, en youtube encontrarás vídeos tutoriales de Ricardo Eiriz en los que explico diversos test musculares.

Con el test muscular del balanceo lo habitual es tener respuestas claras con facilidad y rapidez. Simplemente confía en tus respuestas y recuerda que la práctica hace al maestro, de modo que cuanto más practiques, sin importarte la respuesta obtenida a cada pregunta que realices, mayor sensibilidad tendrás para identificar las respuestas.

El test muscular te permitirá saber dónde estás en cada momento y cuál es el camino a seguir para alcanzar tu objetivo. Es, sin duda, la pieza clave para avanzar correctamente en tu transformación.

A partir de ahora cada vez que me refiera al test muscular lo haré poniendo TM.

Si por alguna razón has sido incapaz de obtener respuestas fiables con el TM, continúa igualmente con el proceso. Simplemente sigue las instrucciones que se indican en este capítulo, y en los siguientes, saltando las consultas que se

realizan mediante el TM. De este modo llevarás a cabo las transformaciones necesarias, con la salvedad de que no habrás podido identificar la necesidad o no de realizar cada parte del proceso, y tampoco tendrás la confirmación final de la transformación realizada.

A continuación, vas a aprender a identificar y liberar traumas y bloqueos emocionales. Se trata de los dos disparadores de emociones más importantes.

Aplicar las técnicas de liberación de traumas y de bloqueos emocionales que verás a continuación sin haber verificado previamente la existencia o no de los mismos, no supone ningún riesgo. En esos casos la intención que debe dirigir el proceso es la de “liberar aquello que deba ser liberado para alcanzar el objetivo”.

Las dos técnicas que aprenderás a continuación son tremendamente simples, rápidas y efectivas, y no te llevarán a conectar con el dolor y el sufrimiento de los sucesos vividos.

## **2.2. Liberación de traumas emocionales**

Los traumas emocionales son una especie de bloqueo energético que genera en quienes los sufren lo que podríamos llamar un *cortocircuito emocional*.

Energéticamente se establece una coraza o escudo protector, que ponemos inconscientemente, y protege nuestro corazón del sufrimiento que encontraríamos al vivir con intensidad los avatares del día a día.

Aquel que tiene un trauma emocional mantiene adormecidos buena parte de sus sentimientos, lo cual puede tener efectos en cualquier ámbito de su vida, incluida la salud, los estados emocionales, las relaciones o los estados mentales.

Las creencias inconscientes que tenemos en el momento de vivir la experiencia traumática son las verdaderas responsables de la generación del trauma.

En ocasiones, los traumas emocionales son fácilmente identificables a simple vista por lo incapacitantes que se vuelven para quien los sufre, mientras que en otros casos pueden afectar de forma selectiva en ámbitos concretos de la vida de una persona.

En cualquier caso, no vamos a identificar los traumas a través síntomas, sino directamente preguntando tu subconsciente.

Los traumas se caracterizan por tener  
activada una red neuronal de forma  
permanente, que mantiene activada  
también de forma permanente  
determinada respuesta emocional. De ahí  
el término *cortocircuito emocional*.

La liberación de traumas que aprenderás a continuación, permite desconectar ese cortocircuito, desactivando punto por punto la red neuronal que se mantenía activa.





El **PROCESO DE LIBERACIÓN DE TRAUMAS** que vamos a utilizar es una técnica exclusiva de método INTEGRAL, creada por Ricardo Eiriz, que nace como respuesta a la necesidad de liberar traumas de un modo fácil y rápido.

Se trata de una técnica fácil de aplicar, que no requiere acompañamiento, y que no te llevará a recordar ningún evento doloroso del pasado, lo que en ocasiones lleva a abrir la puerta a otro tipo de conflictos emocionales y relacionales.

Para aplicarla, tan solo necesitarás disponer de un lugar reservado y tranquilo, sin focos de luz intensos delante de ti o en tus costados que puedan generar confusión, y tener a mano un imán de nevera.

Antes de aplicarla por primera vez, es recomendable leer todos los pasos a fin de entender el proceso en su totalidad.

Esta técnica parte de que cada lugar en el orientamos nuestra mirada genera una determinada conexión a nivel cerebral. Moviendo lentamente los ojos, tal como indicaremos a continuación, tenemos la capacidad de detectar los puntos del cerebro que están activados por el trauma.

La desactivación uno a uno de todos esos puntos nos llevará a deshacer la red neuronal que permite que el trauma se manifieste a nivel emocional. Una vez desactivados todos los puntos, como por arte de magia, el trauma desaparece de forma definitiva.

El tiempo necesario para llevar a cabo este proceso depende de cada persona y del trauma que libera. En ocasiones pueden ser menos de cinco minutos, mientras que en otras puede alargarse incluso más de una hora. En cualquier caso, se trata de una inversión en tiempo mínima considerando el resultado perseguido.

Atención: aplica esta técnica trabajando siempre en base a objetivos concretos, y no de forma general para liberar a la vez todos los traumas que puedas tener.

El **PROCESO DE LIBERACIÓN DE TRAUMAS** consiste en lo siguiente:

### **PASO 1. CALIBRAR SÍ/NO**

Lo primero que debes hacer es identificar claramente las respuestas sí y no que obtienes a través del test muscular. El método más simple consiste en realizar este test con la frase: «*Mi nombre es...*», diciendo en una ocasión tu nombre correcto y en otra ocasión un nombre falso. Puedes probar también con cualquier otro estímulo que hayas identificado anteriormente y que te ofrezca la posibilidad de diferenciar claramente las respuestas.

### **PASO 2. SABER SI EXISTE UN TRAUMA EMOCIONAL**

Habiendo definido previamente el ámbito en el que quieres trabajar (el objetivo), debes preguntar por medio del TM si existe algún trauma emocional.

TM: *¿Tengo un trauma emocional en cualquier nivel que me impida alcanzar este objetivo?*

En caso de obtener una respuesta afirmativa, debes continuar con el paso siguiente.

### **PASO 3. OBTENER EL PERMISO PARA LIBERARLO**

Será tu subconsciente quien te indique el momento adecuado para liberar el trauma. Para saber si puedes o no hacerlo en este momento, pregunta utilizando el TM.

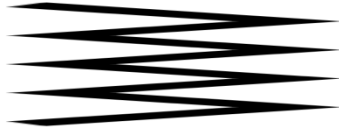
TM: *¿Puedo liberarlo ahora con el proceso de Liberación de Traumas?*

En caso de no poder liberarlo ahora, podría ser por falta del tiempo o la tranquilidad necesarios.

### **PASO 4. PROCESO DE LIBERACIÓN**

Una vez tienes la autorización para proceder con la liberación, vas a identificar y desactivar uno a uno los distintos puntos, a nivel cerebral, que la red neuronal del trauma mantiene activados. Para lograrlo, haz lo siguiente:

Con los párpados cerrados,  
mueve muy lentamente los  
ojos de lado a lado, haciendo  
un movimiento de zigzag, que



comienza en el nivel superior, y va bajando poco a poco. Harás un barrido de lado a lado, con el objetivo de recorrer lentamente todo el campo visual en busca de los puntos de activación del trauma que vayan apareciendo.

Los puntos de activación los identificarás al percibir en los ojos cualquier señal de los siguientes tipos:

- Cambios en el movimiento lento, lineal y suave. Por ejemplo, que los ojos se detengan, que den un salto, o

que noten una fuerza que les impide llegar a una determinada zona.

- Aparición de colores, luces, imágenes o texturas diferentes.
- Reacciones físicas en cualquier lugar del cuerpo como tensión en algún músculo, dolor, parpadeo en los ojos, etc.
- Reacciones a nivel emocional. En estos casos es muy importante que no te enganches en la emoción. Simplemente utilízala para identificar el punto, y centra tu atención en la liberación que estás realizando.

En el momento que percibas cualquiera de estas señales, mantén la mirada en ese lugar, mientras repites mentalmente “desactivo este trauma emocional”, al tiempo que te pasas un imán<sup>1</sup> desde el entrecejo hasta la nuca tres veces.



<sup>1</sup> Es válido cualquier imán de escasa potencia, ya sea de ferrita o de neodimio, como los imanes publicitarios o los de recuerdo de viajes.

A continuación continúa moviendo lentamente los ojos en busca de algún otro punto de activación. Libera cada punto que vaya apareciendo, y continúa así hasta que haciendo el recorrido completo por el campo visual no aparezca ningún punto de activación.

### **PASO 5. VERIFICAR LA LIBERACIÓN**

Una vez que hayas realizado el recorrido completo por todo el campo visual sin identificar punto de activación alguno, verificas por medio del TM si el trauma ha sido liberado totalmente.

TM: *¿El trauma emocional ha sido totalmente liberado?*

En caso de no haber sido totalmente liberado, vuelve al punto anterior y continúa hasta que no aparezcan nuevos puntos de activación.

Una vez el trauma ha sido totalmente liberado, felicidades, ya te has desecho de un freno importante en tu vida.

\*\*\*

Muy importante: Mientras realices este proceso no debes buscar recuerdos ni emociones de ningún tipo. La atención debes ponerla en todo momento en la búsqueda de los puntos y en la desactivación del trauma. El recuerdo del suceso que originó el trauma, no solo no debe importarte, sino que además puede ser contraproducente acceder a él en este momento.

Pon atención a que el movimiento de los ojos sea muy lento. Cuanto más lento, con mayor facilidad percibirás los puntos de activación.

El número de puntos a identificar depende de cada persona, y del trauma a liberar.

Es normal percibir un cierto dolor o malestar en los ojos después de varios minutos realizando el proceso. Se debe a que estás activando la musculatura ocular de un modo distinto al que acostumbras. Basta con hidratarte bien y reposar durante unos minutos para que el malestar desaparezca.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza directamente el paso 4 del proceso, hasta que seas incapaz de encontrar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

\*\*\*

Como complemento a la explicación anterior, puedes visualizar en youtube el siguiente video

<https://youtu.be/BgQKI5IoyAY>.

Para practicar con esta técnica te recomiendo que realices el proceso con el objetivo de *sacar el máximo provecho de este libro*.

### **2.3. Liberación de bloqueos emocionales**

En mayor o menor medida, prácticamente todos tenemos bloqueos emocionales. El simple hecho de vivir nos lleva a experimentar situaciones en nuestro día a día que disparan en nosotros estados emocionales variados, provocando en

ocasiones la posterior generación de memorias celulares a nivel emocional, en formato de bloqueos.

A nivel emocional, los bloqueos tan solo se activan puntualmente, cuando encontramos en nuestro camino alguna experiencia que resuena energéticamente con dicho bloqueo.

En esas situaciones, la activación del bloqueo nos conecta automáticamente con la emoción, limitando nuestras capacidades de pensar y razonar.

El tiempo durante el que los bloqueos emocionales no se encuentran activados, somos libres emocionalmente, pudiendo conectar con todo tipo de emociones.

Buena parte de las patologías físicas y emocionales que padecemos tienen su origen en bloqueos emocionales, de ahí la importancia de deshacernos de ellos con prontitud, y de gestionar correctamente las emociones que sentimos para evitar la generación de nuevos bloqueos.



El **RESET EMOCIONAL** es una técnica exclusiva de método INTEGRAL, que nació como respuesta a mi objetivo personal de poder realizar desbloqueos emocionales a nivel

grupal, en los cursos de transformación que realizamos en Método INTEGRAL, o en cualquier otro evento multitudinario.

Por medio del RESET EMOCIONAL liberaremos todas las emociones latentes que llevamos cargando y que se hallan relacionadas con el objetivo perseguido, sin tener que identificar una a una las emociones que componen cada bloqueo, y mucho menos tener que profundizar en su origen.

Cada lugar en el que fijamos nuestra mirada durante el proceso nos permite acceder a determinadas frecuencias energéticas y liberar un determinado grupo de emociones. Hacerlo secuencialmente, fijando nuestra mirada en distintos puntos, nos permite liberar de forma gradual buena parte de las emociones atrapadas que llevamos a cuestas.

Los resultados al liberar bloqueos emocionales pueden notarse de forma instantánea, especialmente cuando existe algún tipo de malestar físico o emocional que estaba causado por el bloqueo liberado, aunque en la mayoría de las ocasiones los efectos son más sutiles y se observan con el paso de las horas o los días.

Pese a su sencillez, se trata de una técnica con efectos profundos y duraderos, que puedes utilizar para liberar bloqueos emocionales de todo tipo, con independencia de los efectos que te hayan causado.

Antes de aplicar esta técnica por primera vez, es recomendable leer todos los pasos a fin de entender el proceso en su totalidad.

El proceso que se ha de seguir para realizar el **RESET EMOCIONAL** del método INTEGRAL es el siguiente:



### **PASO 1. CALIBRAR SÍ/NO**

Lo primero que debes hacer es identificar claramente las respuestas sí y no que obtienes a través del test muscular. El método más simple consiste en realizar este test con la frase: «*Mi nombre es...*», diciendo en una ocasión tu nombre correcto y en otra ocasión un nombre falso. Puedes probar también con cualquier otro estímulo que hayas identificado anteriormente y que te ofrezca la posibilidad de diferenciar claramente las respuestas.

### **PASO 2. SABER SI EXISTE UN BLOQUEO EMOCIONAL**

Habiendo definido previamente el ámbito en el que quieres trabajar (el objetivo), debes preguntar por medio del TM si existe algún bloqueo emocional.

TM: *¿Existe algún bloqueo emocional que me impida alcanzar este objetivo?*

En caso de obtener una respuesta afirmativa, debes continuar con el paso siguiente.

### **PASO 3. OBTENER EL PERMISO PARA LIBERARLO**

Consultar mediante el TM:

TM: *¿Puedo liberarlo ahora con el RESET EMOCIONAL?*

En caso afirmativo, continúa con la liberación.

En caso de obtener un *no* por respuesta, deberás utilizar otra técnica para realizar la liberación. En ese caso, puedes escribirnos a [info@metodointegra.com](mailto:info@metodointegra.com), y te enviaremos indicaciones de cómo proceder.

#### **PASO 4. LIBERACIÓN**

Con los ojos cerrados, fija la mirada secuencialmente en los puntos 1 a 9. En cada punto repite mentalmente la intención de liberar ese bloqueo emocional (“dejo marchar este bloqueo emocional”), y desliza tres veces el imán<sup>2</sup> desde el entrecejo hasta la nuca.



Para fijar la mirada en los nueve puntos, imagina que tienes delante una pantalla enorme y con tu mirada buscas los siguientes lugares:

Punto 1: mirada arriba a la izquierda.

Punto 2: mirada arriba.

Punto 3: mirada arriba a la derecha.

Punto 4: mirada a la derecha.

Punto 5: mirada al frente.

Punto 6: mirada a la izquierda.

Punto 7: mirada abajo a la izquierda.

Punto 8: mirada abajo.

Punto 9: mirada abajo a la derecha.

<sup>2</sup> Es válido cualquier imán de escasa potencia, ya sea de ferrita o de neodimio, como los imanes publicitarios o los de recuerdo de viajes.

### **PASO 5. VERIFICAR LA LIBERACIÓN**

Verifica con el TM que el bloqueo emocional ha sido liberado con éxito:

TM: *¿El bloqueo emocional ha sido liberado con éxito?*

En caso de obtener una respuesta *no*, repite el proceso del punto anterior (liberación).

Con este proceso liberarás todo lo que tu subconsciente te permita liberar en este momento. En algunos casos puede quedar una parte del bloqueo para ser liberado posteriormente, como verás a continuación.

### **PASO 6. VERIFICAR LA EXISTENCIA DE ALGÚN BLOQUEO ADICIONAL**

Con el TM, verifica si queda algún otro bloqueo emocional que deba ser liberado en otro momento:

TM: *¿Existe algún bloqueo emocional que deba ser liberado en otro momento?*

En caso de existir este bloqueo, en realidad no se trataría de un bloqueo nuevo, sino de parte del bloqueo emocional inicial, que no pudo ser liberado en este momento.

Cada bloqueo emocional que liberamos total o parcialmente, genera un cambio vibracional en nosotros, y en ocasiones para evitar impactos demasiado fuertes, es preferible realizar una liberación gradual.

El subconsciente nos guía en todo momento por el proceso más seguro para nosotros, de modo que puede llevarnos a realizar la liberación total en una o en varias sesiones. En

cualquier caso, siguiendo sus indicaciones el proceso será totalmente seguro.

En caso de existir un bloqueo pendiente, repite el RESET EMOCIONAL al día siguiente. Cuando lo hagas ve directamente al punto 3, y substituye la pregunta allí indicada por la siguiente «¿Puedo liberar ahora el bloqueo emocional pendiente relacionado con el objetivo...?».

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza directamente el paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo.

\*\*\*

Como complemento a la explicación anterior, puedes visualizar en youtube el siguiente video <https://youtu.be/U-98VidlkTM>

Por lo general, los bloqueos emocionales liberados desaparecen para siempre. Eso no impide que puedan aparecer en el futuro otros bloqueos similares como consecuencia de nuevas experiencias.

Para practicar con esta técnica te recomiendo que realices el proceso con el objetivo de *sacar el máximo provecho de este libro*.

## **2.4. Grabación de creencias**

La tercera pieza básica de la programación subconsciente son las creencias, o lo que es lo mismo, el modo que tenemos

de vernos a nosotros mismos, de ver el mundo que nos rodea y el modo de relacionarnos con ese mundo.

Son muchos los caminos que nos llevan a interiorizar creencias. El camino tradicional es el de la repetición continuada de aquella creencia que deseamos interiorizar. De ahí que se nos indique que repitiendo una acción durante veintiún días nos programamos para convertirla en hábito. Pero este camino es tremendamente ineficiente, ya que requiere dedicar durante mucho tiempo nuestra atención consciente a ese cambio de programación.

Afortunadamente, en la actualidad disponemos de otras técnicas más sutiles que, trabajando a niveles energéticos, permiten interiorizar creencias de un modo prácticamente inmediato, y cambiar hábitos en cuestión de horas.

El modo de grabar creencias que utilizarás para realizar los ejercicios de este libro es distinto del que enseñamos en los cursos de Método INTEGRÁ, pero al mismo tiempo es más sencillo. Ahora bien, se trata de procesos guiados a través de los cuales bajarás tu frecuencia cerebral para interiorizar las creencias trabajadas.

Los procesos los tienes disponibles en nuestra página web [www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com) para descargar en formato audio. A medida que los vayamos usando te iré indicando el enlace exacto a través del cual puedes acceder al audio.

En cualquiera de las páginas tendrás la opción de descargar el audio específico para el ejercicio que estás trabajando, y también podrás descargarlos todos juntos si lo deseas.

En cualquier caso, antes de llevar a cabo la grabación de creencias a través de cada audio, deberías realizar una activación cerebral. Para ello haz lo siguiente:

### **ACTIVACIÓN CEREBRAL**

Antes de proceder a la grabación de cada conjunto de creencias debes asegurarte de tener activado todo tu cerebro. De no hacerlo, es posible que te encuentres con dificultades para grabar alguna de las creencias.

Para realizar la activación cerebral utiliza el *paso cruzado*, que facilita el transporte de energía entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, produciendo la activación conjunta o sincronización de ambos hemisferios.

El *paso cruzado* es tan fácil como andar sin avanzar, y consiste en lo siguiente:

1. De pie, levanta la pierna izquierda y lleva tu mano derecha hasta la rodilla.
2. Al bajarlos, levanta la pierna derecha y con la mano izquierda toca su rodilla.
3. Continúa con este movimiento alternando los puntos anteriores durante, al menos, un minuto. Mientras lo haces, respira profundamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Si además pones la intención “*activo todo mi cerebro para las creencias que voy a grabar a continuación*”, estarás realizando una activación selectiva, totalmente enfocada al objetivo que perseguimos.
4. Verifica con el TM que tienes todo tu cerebro activado para grabar las creencias.



TM: *¿Tengo todo mi cerebro activado para grabar las creencias de este ejercicio?*

En caso de obtener una respuesta *no*, repite el paso cruzado hasta que la sea afirmativa.

En caso de tener algún impedimento para realizar este ejercicio estando en pie, puedes realizarlo sentado. Para ello levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda. Luego, bájala, levanta la pierna izquierda y tócala con la mano derecha. Continúa repitiendo este movimiento al tiempo que respiras profundamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca.

En caso de no tener respuestas con el TM, obvia el punto 4 del proceso de activación cerebral.

\*\*\*

Saberte comunicar con tu subconsciente y reprogramarlo te abre las puertas de par en par para asumir la responsabilidad de tu propia vida, reenfoclarla si no te gusta en algún aspecto, y convertirte realmente en la persona que deseas ser.

Lo que has aprendido en este capítulo vienen a ser las herramientas más básicas y simples para poder acceder a tu subconsciente de un modo consciente y controlado. Has aprendido a utilizar lo que vendría a ser, en el mundo de las herramientas manuales, el equivalente a un martillo, un destornillador y una llave inglesa.

Asimismo, cuando te sientas en la mesa para comer, acostumbras a tener delante una cuchara, un tenedor y un cuchillo. Como es lógico, no utilizas el cuchillo ni el tenedor para tomar la sopa, sino que usas la cuchara. Cada herramienta tiene una función específica, y ha sido diseñada para ser eficiente realizando esa función que tiene encomendada.

Cómo y cuándo utilizar cada una de estas herramientas te lo iré indicando en los próximos capítulos, a medida que vayamos trabajando cada uno de los objetivos.

Como es lógico, en Método INTEGRÁ incluimos muchas otras piezas en el puzle del subconsciente, y por supuesto enseñamos más herramientas, tanto para las piezas que acabas de ver como para el resto de piezas del puzle. Pero con esto que acabas de aprender, y siguiendo las indicaciones que te iré dando, los cambios que puedes lograr en tu vida son enormes.

En los siguientes capítulos vas a ir trabajando diversos objetivos, que te permitirán convertir los difíciles momentos



que estás viviendo en una oportunidad para convertir tu vida en algo mucho más agradable.

¡Disfruta del proceso!

3

## ELIMINA EL MIEDO A LA ENFERMEDAD Y EL SUFRIMIENTO

*El sufrimiento destapa el tarro de la creatividad.  
Afortunadamente no es el único camino para hacerlo.*

Uno de los miedos que hemos visto asomar con mayor fuerza como consecuencia de la pandemia del 2020 es el miedo a la enfermedad, el sufrimiento, e incluso el dolor.

Cuando los medios de comunicación comenzaron a hacerse eco de lo que estaba sucediendo en China con el virus, comenzaron a instaurarse determinadas creencias en la población mundial que activaban una determinada respuesta de miedo.

Con el tiempo, al convertirse en una realidad presente en prácticamente todos los países, nos convertimos en observadores directos de los enormes efectos que el virus provocaba en la salud, especialmente en el agravamiento de patologías previas que cada persona pudiera padecer, y en el colapso sanitario que se generaba como consecuencia de todo ello.

En ese momento, comenzaron a aflorar otro tipo de memorias emocionales, que amplificaron y permitieron mantener en el tiempo el miedo a la enfermedad y el sufrimiento.

Los mensajes alarmistas y catastrofistas que habitualmente recibimos a través de los medios de comunicación, llevaron a muchos a interiorizar creencias en las que se asocia el virus con

un nivel de peligro mucho mayor que el que realmente tiene, generando un enorme miedo al contagio y al desarrollo de la enfermedad.

Es evidente que existe un factor de riesgo, como sucede con todas las enfermedades, pero basta mirar los números para darse cuenta que el factor realmente diferencial está en el rápido contagio, que asociado al agravamiento de patologías previas genera un colapso en los sistemas sanitarios, especialmente en las unidades de cuidados intensivos (UCI).

Evitar el contagio es importante, por supuesto, pero especialmente porque la mayoría de personas no presentan síntomas cuando están infectadas. No ser consciente de que eres portador del virus, unido a la facilidad del contagio, hace que la propagación de la enfermedad sea muy rápida. De ahí la importancia de evitar el contagio.

El contagio y desarrollo de enfermedades acostumbramos a verlo como algo malo, que debemos evitar a toda costa, cuando en realidad es el modo natural a través del que nuestro organismo se fortalece y, desarrolla capacidades de inmunidad ante virus, bacterias y todo tipo de agentes patógenos.

Vivir en una burbuja, evitar la exposición a los agentes patógenos que nos rodean, impide que desarrollemos por nosotros mismos la capacidad de combatirlos.

Por otro lado, superar una enfermedad que concebimos como grave, es un ejemplo de superación personal. Aplicando las creencias adecuadas nos fortalece a nivel mental y emocional.

Enfermar no es realmente el problema, el problema está en la asociación inconsciente

que hacemos con la enfermedad. En algunos casos la asociamos con el sufrimiento, en otros con el dolor y en los más extremos con la muerte.

Dado que el miedo a la muerte lo abordamos en otro capítulo, nos centraremos aquí en el sufrimiento y el dolor.

El sufrimiento es una reacción emocional. En consecuencia, está activada por nuestra mente subconsciente. Entendiéndolo de este modo y, teniendo el conocimiento de que la programación subconsciente es cien por ciento modificable, no cabe duda alguna de que el sufrimiento es opcional, como he podido constatar durante los últimos años.

Ante la incapacidad de eliminarlo, hay quien concibe el sufrimiento como un camino de purificación del alma, o como el precio a pagar para entrar en el paraíso. Se trata de creencias que, en caso de mantenerlas, te llevan a sufrir de por vida.

Otra creencia ampliamente extendida es que el sufrimiento es el único camino para el verdadero crecimiento interior y, la transformación del ser. Quizás esta creencia derive de la famosa *noche oscura del alma*, momento en que se da la máxima expresión del sufrimiento, y que se nos ha mostrado a lo largo de la historia de la psicología como el punto de inflexión perfecto para generar un cambio verdaderamente profundo.

Como tú mismo puedes comprobar a través de los ejercicios de este libro, afortunadamente en la actualidad disponemos de caminos alternativos, que eliminan la necesidad de sufrir para realizar cambios profundos y duraderos en la psique humana.

El dolor es, en ocasiones necesario para identificar un daño, e impedir que crezca. Un corte, una quemadura, una rotura muscular, o cualquier otra lesión no identificada a tiempo nos conduciría, sin duda, a un daño mucho mayor.

El dolor es una señal de alerta. Una vez llevada a cabo de función, haciéndonos conscientes del daño, el dolor deja de ser necesario. Es entonces cuando podemos actuar para controlarlo o eliminarlo, sin profundizar en el sufrimiento.

Por último, hay quien activa el miedo a la enfermedad, por las potenciales secuelas que podrían llegar a tener en caso de padecer esa enfermedad. Conectamos en este caso con un hipotético futuro doblemente incierto, ya que para llegar a ese punto, primero deberíamos enfermar y, posteriormente, que la evolución de la enfermedad nos lleve a desarrollar dichas secuelas.

El miedo se basa en centrar nuestra atención en un hipotético futuro, privándonos de conectar y disfrutar del presente.

## **¡Manos a la obra!**

Para eliminar el miedo a la enfermedad y el sufrimiento, lo primero que debes hacer es identificar si tuvieras alguna memoria emocional de los dos tipos que has aprendido a liberar, traumas emocionales y bloqueos emocionales, que te impidan liberarte de esos miedos, y en caso existir los liberarás.

Posteriormente interiorizarás todas las creencias que hemos diseñado para ayudarte a conectar con la confianza y seguridad necesarias que te permitan vivir sin este tipo de miedos.

Puedes realizar el proceso de transformación incluido en este capítulo en un solo día si lo deseas. Si no dispusieras del tiempo suficiente, no hay problema en que lo hagas en dos o tres días.

Tras realizar la transformación, te daré alguna indicación adicional que te permita reforzar durante los próximos días la grabación de creencias que has realizado.

Sigue paso a paso las indicaciones siguientes, en el orden establecido, para llevar a cabo la transformación necesaria.

## **1. IDENTIFICA Y LIBERA EL TRAUMA EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún trauma emocional que te impida liberarte de este miedo.

*TM: ¿Tengo un trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida liberarme del miedo a la enfermedad y el sufrimiento?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas

circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

## **2. IDENTIFICA Y LIBERA EL BLOQUEO EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún bloqueo emocional que te impida liberarte de este miedo.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida liberarme del miedo a la enfermedad y el sufrimiento?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la Liberación de Bloqueos Emocionales en el capítulo 2 (apartado 2.3), y libéralo con el RESET EMOCIONAL.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el RESET EMOCIONAL, accediendo directamente al paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo..

Una vez liberado el bloqueo emocional, continúa con la interiorización de las creencias en el siguiente punto.

## **3. INTERIORIZA LAS NUEVAS CREENCIAS**

En este tercer paso de la transformación vas a grabar las creencias que te permitan ver la vida con una perspectiva totalmente distinta, desconectando del miedo a enfermarse y a sufrir.

Todos los conceptos que hemos abordado en este capítulo vas a llevarlos hasta tu subconsciente, en formato de creencias. Para ello, descárgate el audio que te guiará en el proceso de grabación de creencias en el siguiente enlace:

<https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-miedo-a-enfermar/>

Antes de proceder a realizar el ejercicio, recuerda hacer la activación cerebral según las instrucciones del apartado 2.3 del capítulo 2.

A continuación te detallo las creencias que te permitirán desconectar del miedo a enfermarse y a sufrir.

### **Creencias para desconectar del miedo a enfermarse y a sufrir**

1. *Merezco vivir libre de miedos y sufrimientos.*
2. *Merezco sentirme capaz de superar cualquier enfermedad.*
3. *Merezco mantenerme sano en todos los niveles y dimensiones.*
4. *Tengo la capacidad de sanar cualquier daño físico, mental o emocional.*
5. *Decido ahora y para siempre estar sano.*
6. *Confío en mi capacidad para superar cualquier enfermedad.*
7. *Confío plenamente en mi sistema inmunitario.*
8. *Me permito crecer física, mental y emocionalmente al superar cualquier enfermedad.*



9. *Acepto la exposición a los agentes patógenos como un camino para desarrollar mi sistema inmunitario.*
10. *Eliminar el miedo me da confianza y seguridad en mí mismo.*
11. *Superar el miedo a la enfermedad me permite vivir en armonía y equilibrio.*
12. *Me permito estar sano y disfrutar de mi salud en todo momento.*
13. *Me recupero totalmente de forma rápida y eficaz de cualquier daño físico, mental o emocional.*
14. *Puedo mantenerme totalmente sano en entornos tóxicos.*
15. *Mantener hábitos saludables fortalece mi sistema inmunitario.*
16. *Cuidar mi alimentación y realizar ejercicio habitualmente me ayuda a estar sano.*
17. *Mantengo constantemente niveles vibracionales que dificultan el desarrollo de cualquier enfermedad.*
18. *Tengo la capacidad de superar cualquier infección sin desarrollar síntomas.*
19. *Me permito vivir con plenitud mi libertad emocional.*
20. *Mi estado natural es estar sano.*
21. *Confío en mí mismo y en mis capacidades.*
22. *Soy optimista en todo momento.*
23. *Puedo estar sano a pesar de haber estado expuesto.*
24. *Tengo el poder de controlar mi salud a través de mi mente.*
25. *Renuncio a todo tipo de miedos y sufrimientos.*
26. *Tengo la capacidad de estar sano con independencia de lo que piensen o digan los demás.*
27. *Soy libre para elegir cómo vivir mi vida con independencia de los demás.*
28. *Soy totalmente consciente que el miedo me debilita y me expone.*
29. *Renuncio a dejarme llevar por el pánico.*
30. *Evito todo tipo de pensamientos y visiones catastrofistas.*
31. *Elijo manifestar una realidad benévola, y vivirla con libertad y responsabilidad.*

32. *Soy capaz de construir mi vida con independencia de lo que piensen o digan los demás.*
33. *Renuncio a escuchar noticias tóxicas.*
34. *Me siento seguro en todo momento.*
35. *Me mantengo libre de pensamientos y emociones que me debilitan.*
36. *Decido ahora y para siempre vivir libre de todo sufrimiento.*
37. *Soy capaz de ser feliz y vivir en coherencia con empatía y compasión.*
38. *Renuncio a resonar con el sufrimiento de los demás.*
39. *Sé que el dolor es un sistema de protección natural y una puerta al crecimiento interior.*
40. *Tengo la capacidad de sentir dolor de manera controlada sin generar sufrimiento.*
41. *Merezco liberarme del dolor con facilidad y rapidez.*
42. *Conocer el sentido vital del dolor me permite actuar sin conectar con el sufrimiento.*
43. *Soy capaz de observar el dolor siendo consciente de su significado y desconectando del miedo.*
44. *Vivir sin miedo al dolor me permite recuperarme sin secuelas.*
45. *Renuncio al sufrimiento como mi único camino de crecimiento interior.*
46. *Me permito crecer y evolucionar a través de la felicidad.*
47. *Tengo la fortaleza interior necesaria para superar cualquier dificultad.*
48. *Me permito vivir una vida plena y feliz.*
49. *Soy capaz de sanar mi alma sin sufrimiento.*
50. *Confío en la divinidad como fuente infinita de Salud.*

#### **4. REGRABA LAS CREENCIAS**

Regrabar creencias que ya hemos interiorizado permite reforzar las redes neuronales asociadas a dichas creencias. Es por ello recomendable hacerlo en algunos casos.

Para facilitar este proceso, te recomiendo utilices el mismo audio que te ha servido para grabar las creencias, realizando el ejercicio **al menos dos veces por semana durante las próximas tres semanas.**

## ELIMINA EL MIEDO A LA MUERTE

*Vive profunda e intensamente y la muerte  
jamás será una preocupación.*

El miedo a la muerte es uno de los miedos más incapacitantes, limitando incluso el disfrute de la vida de un modo generalizado.

Acudir a un funeral, ser testigo de un accidente, saber que alguien cercano está gravemente enfermo o la simple idea de morir es normal que genere una cierta incomodidad. Cuando esa incomodidad se transforma en ataques de pánico, ansiedad, o cualquier otra reacción emocional que condiciona nuestra vida, deberíamos ponernos manos a la obra, y no dejarlo pasar confiando en que el paso del tiempo lo diluya.

La muerte forma parte del ciclo vital de todo ser vivo, no obstante, sigue manteniéndose como tema tabú en nuestra sociedad, siendo uno de los hechos que más miedo produce a la gran mayoría de las personas.

La cultura occidental ha elaborado una imagen de la muerte como algo a lo que debemos temer, algo difícil de aceptar y consecuentemente, que hay que evitar. La consecuencia directa de estas creencias ha sido la no aceptación de la muerte, provocando que las personas seamos cada vez más vulnerables ante dicho acontecimiento.

Que moriremos algún día es lo único que tenemos garantizado en el momento de nacer. Tanto nosotros como las personas que nos rodean alcanzaremos en algún momento ese

punto de no retorno que nos imposibilitará el continuar utilizando este cuerpo físico. Aceptar esta realidad inevitable es la clave para eliminar el miedo a la muerte.

Aceptar la muerte nos permite disfrutar de la vida, y también nos permite centrar nuestra atención en las cosas maravillosas que tenemos a nuestro alcance.

Ante esa realidad incierta, en la que la muerte algún día llegará, una gestión inteligente de la vida pasa por disfrutar y saborear cada día como si fuera el último. Es por ello que debes centrar tu atención en el momento presente y, disfrutarlo como lo que realmente es, el único instante que tienes.

En el miedo a la muerte se dan cita dos circunstancias muy distintas. La propia muerte y la muerte de otros.

En ocasiones, la muerte de uno mismo genera miedo por la situación de desamparo en la que pensamos pueden quedar nuestros seres queridos. Si no confiamos en sus capacidades y posibilidades para salir adelante sin nosotros, o si viven en total dependencia nuestra, es fácil que tan solo pensar en la posibilidad de morir nos genere un miedo atroz, o incluso nos lleve a sentir culpabilidad.

Cuando el apego es extremo se convierte en posesión y, ante ese pensamiento la muerte aparece como una pérdida, quizás insoportable.

Las creencias religiosas que nos amenazan con un juicio final una vez morimos, se convierten también en un duro escollo a superar. Cuando nuestra vida no ha sido modélica

según los supuestos estándares marcados por Dios, la amenaza del infierno o del purgatorio se ciñe sobre nosotros, y sólo pensar en la muerte genera miedo.

La incertidumbre sobre lo que sucederá tras la muerte, así como la creencia de que la muerte es el final y que tras ella no hay nada, supone para muchos un freno que les impide ver la muerte con naturalidad.

El sufrimiento, que en ocasiones va ligado al proceso de la muerte, también se halla en el origen de muchos miedos a la muerte.

Confiar en los demás y en sus capacidades, entender que la muerte no es el final y, confiar en que no habrá juicio alguno al que te verás sometido, te permitirá superar el miedo a tu propia muerte, y darle sentido a la vida.

Cuando el miedo está relacionado con la muerte de otras personas, las creencias que nos llevan a activar el miedo son diferentes a las encontramos activando el miedo a nuestra propia muerte.

Si soy una persona dependiente, si no me valoro lo suficiente para tener iniciativa y confianza en mí, o si simplemente me siento incapaz de salir adelante por mí mismo, el pensamiento de perder a la persona que me sostiene, será tremendamente doloroso.

Hay personas que han dedicado su vida a su familia, que lo son todo para ellas, siendo incapaces de plantearse el futuro sin tenerlas a su lado. En estos casos, la posibilidad de perder a alguno de sus seres queridos se convierte en una amenaza de tal magnitud que podría llevarlas a perder el sentido de su vida.

La culpabilidad también puede estar detrás del miedo a la muerte. Cuando hemos hecho algo que podría desembocar en la muerte de otros, o cuando consideramos que tenemos una deuda pendiente, que deberíamos pagar antes de marchar la persona con la que estamos en deuda, aparece con facilidad el miedo a que esas personas puedan morir y nosotros quedarnos con esa culpa en nuestro interior para siempre.

Tener una elevada autoestima, con confianza y seguridad en nosotros mismos, habiendo conectado con nuestra misión de vida, y actuando siempre en coherencia con nuestras creencias y valores más profundos, posibilitará el que vivamos la amenaza de la muerte de otras personas con entereza y equilibrio interior.

## **¡Manos a la obra!**

Para eliminar el miedo a la muerte, lo primero que debes hacer es identificar si tuvieras alguna memoria emocional de los dos tipos que has aprendido a liberar, traumas emocionales y bloqueos emocionales, que te impidan liberarte de ese miedo, y en caso existir los liberarás.

Posteriormente interiorizarás todas las creencias que hemos diseñado para ayudarte a conectar con la vida, y vivir centrado en el momento presente.

Puedes realizar el proceso de transformación incluido en este capítulo en un solo día si lo deseas. Si no dispusieras del tiempo suficiente, no hay problema en que lo hagas en dos o tres días.

Tras realizar la transformación, te daré alguna indicación adicional que te permita reforzar durante los próximos días la grabación de creencias que has realizado.

Sigue paso a paso las indicaciones siguientes, en el orden establecido, para llevar a cabo la transformación necesaria.

## **1. IDENTIFICA Y LIBERA EL TRAUMA EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún trauma emocional que te impida liberarte de este miedo.

*TM: ¿Tengo un trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida liberarme del miedo a la muerte?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.



Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

## **2. IDENTIFICA Y LIBERA EL BLOQUEO EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún bloqueo emocional que te impida liberarte de este miedo.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida liberarme del miedo a la muerte?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la Liberación de Bloqueos Emocionales en el capítulo 2 (apartado 2.3), y libéralo con el RESET EMOCIONAL.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el RESET EMOCIONAL, accediendo directamente al paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo..

Una vez liberado el bloqueo emocional, continúa con la interiorización de las creencias en el siguiente punto.

## **3. INTERIORIZA LAS NUEVAS CREENCIAS**

En este tercer paso de la transformación vas a grabar las creencias que te permitan ver la vida con una perspectiva totalmente distinta, desconectando del miedo a la muerte.

Todos los conceptos que hemos abordado en este capítulo vas a llevarlos hasta tu subconsciente, en formato de creencias. Para ello, descárgate el audio que te guiará en el proceso de grabación de creencias en el siguiente enlace:

<https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-miedo-a-la-muerte/>

Antes de proceder a realizar el ejercicio, recuerda hacer la activación cerebral según las instrucciones del apartado 2.3 del capítulo 2.

A continuación te detallo las creencias que te permitirán desconectar del miedo a la muerte.

### **Creencias para desconectar del miedo a la muerte**

1. *Merezco vivir en paz.*
2. *Merezco vivir libre de miedos.*
3. *Decido ser libre mental y emocionalmente.*
4. *Tengo claro que la vida continúa más allá de la muerte.*
5. *Tengo el poder de controlar mis estados emocionales a través de mi mente.*
6. *Me permito vivir con paz interior el fallecimiento de mis seres queridos.*
7. *Siento gratitud y amor por mis seres queridos cuando fallecen.*
8. *Entiendo y agradezco con amor el modo y el momento en el que mis seres queridos deciden nacer y morir.*
9. *Sé que tras la muerte, todos seguimos vivos.*
10. *Me siento afortunado y agradecido por el tiempo y las experiencias compartidas con las personas a las que he amado, amo y amaré.*

11. *Permito que mis seres queridos trasciendan libremente cuando fallecen.*
12. *Acepto con paz y amor la muerte cuando llega.*
13. *Sé que la muerte es un momento importante y necesario de la vida, como lo es el nacimiento.*
14. *Aceptar y superar la muerte de mis seres queridos me ayuda a ser libre y responsable.*
15. *Siento amor y gratitud cuando pienso en las personas que han fallecido.*
16. *Confío en mis seres queridos y en su capacidad para superar cualquier dificultad que se presente en su camino.*
17. *Sé que mis seres queridos superarán mi muerte cuando esta llegue.*
18. *Confío en tener una muerte placentera cuando llegue el momento.*
19. *Estoy decidido a liberarme del miedo a la muerte ahora y para siempre.*
20. *Renuncio a sentir más miedo.*
21. *Me centro en vivir intensamente y disfrutar el momento presente.*
22. *Renuncio a preocuparme por lo que pudiera llegar a suceder.*
23. *Sé que todos vamos a morir, y lo acepto.*
24. *La muerte es un paso más en la evolución de cada ser humano.*
25. *Decido disfrutar de la vida en cualquier circunstancia.*
26. *Soy libre para vivir mi propia vida, con independencia de la vida de los demás.*
27. *Tengo la capacidad de superar la muerte de cualquier ser querido.*
28. *Acepto mis errores como parte de mi proceso evolutivo.*
29. *Me perdono por los errores cometidos y me libero de toda culpa.*
30. *Renuncio a conectar con emociones que me debilitan al pensar en la muerte.*
31. *Decido liberarme de todo tipo de apegos cuando fallezca.*
32. *Mi vida tiene sentido con independencia de las personas que tenga a mi lado.*

33. *Decido disfrutar cada día como si fuera el último día que tengo.*
34. *Me siento afortunado y agradecido por estar vivo.*
35. *Soy digno de la infinita misericordia divina.*
36. *Confío en mí mismo y en mis capacidades para superar todos mis miedos.*
37. *Merezo poder morir en paz y trascender con libertad, con independencia de las circunstancias.*
38. *Llegado el momento de partir, elijo morir en paz y libre de sufrimiento.*
39. *Centro mis pensamientos en lo que está bajo mi control.*
40. *Identifico y dejo marchar con facilidad y rapidez los pensamientos que me debilitan.*
41. *Elimino toda venda que me impida percibir nítidamente mi poder interior.*
42. *Confío en la sabiduría de mi alma para decidir el momento óptimo de partir.*
43. *Acepto partir cuando mi alma lo decida, independientemente de mis circunstancias.*
44. *Vivir con desapego me permite una visión serena de la muerte.*
45. *Confío plenamente en que el bien siempre guía mi camino.*
46. *Confío en la pureza total de mi alma.*
47. *Bendigo cada día de mi vida.*
48. *Me abro a disfrutar plenamente de mi grandeza y poder interior.*
49. *Soy un ser divino viviendo una experiencia humana.*
50. *Me abro al amor incondicional y dejo que me guíe en todo momento.*

#### **4. REGRABA LAS CREENCIAS**

Regrabar creencias que ya hemos interiorizado permite reforzar las redes neuronales asociadas a dichas creencias. Es por ello recomendable hacerlo en algunos casos.

Para facilitar este proceso, te recomiendo utilices el mismo audio que te ha servido para grabar las creencias, realizando el ejercicio **al menos dos veces por semana durante las próximas tres semanas.**

## SUPERA EL DUELO

*La vida no finaliza con la muerte.*

La muerte de un ser querido es algo tremendamente doloroso y, para muchos un trago difícil de digerir durante años.

En el presente capítulo nos vamos a centrar en este tipo de pérdidas, las de seres queridos, entre los que podría haber incluso mascotas.

Cuando quien nos deja es uno de nuestros padres o, todavía peor, si es un hijo quien abandona este plano antes que nosotros, se produce un desgarró en nuestro corazón, pudiéndonos llevar incluso a perder totalmente la ilusión por vivir.

La pareja es también uno de nuestros pilares fundamentales. Su pérdida conduce a muchas personas a perder totalmente la motivación y el sentido de la vida, deseando en ocasiones incluso morir para acompañarla.

Es normal sentir tristeza cuando fallece un ser querido, pero esos sentimientos deben ser temporales, no prolongándose más allá de unos pocos días.

La no aceptación de la pérdida bloquea totalmente su superación, impidiendo dejar atrás el dolor y conectar de nuevo con el momento presente.

La pérdida en sí, desencadena también otras emociones como la rabia, la sensación de injusticia, la culpa, la negación, el

miedo, la irritabilidad, la soledad, el abandono, la inseguridad, etc., y en ocasiones lleva incluso a renunciar a creencias religiosas muy arraigadas de toda una vida.

Mareos, taquicardia, dolores de cabeza, fatiga, náuseas, falta de aliento, opresión en la garganta o dolor en el pecho son respuestas físicas que aparecen con frecuencia en estos casos.

Hay quien afirma que el duelo es una respuesta normal y saludable, que debe ser aceptada y vivida en sus distintas fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Personalmente no estoy de acuerdo con esa afirmación.

La experiencia me ha demostrado que el duelo puede ser superado con facilidad y rapidez cambiando nuestra programación subconsciente.

El duelo es una respuesta inconsciente, generada como consecuencia de la interpretación que hacemos cuando se produce una pérdida. Como cualquier otra respuesta inconsciente, depende de la programación que previamente hemos adquirido. Nuestras creencias, así como el resto de memorias emocionales que hemos ido interiorizando determinan nuestra respuesta.

El apego que tenemos con las personas nos lleva a sufrir por su pérdida. Y no lo hacemos por ellos, sino por nosotros. Es a nosotros a quienes nos duele el no tener más a nuestro lado a esas personas maravillosas con las que tanto hemos compartido.

Hay lugares en el mundo donde la muerte es motivo de celebración. La despedida de ese ser querido se transforma en una conexión por parte de todos con la gratitud, por todo lo que esa persona ha compartido con nosotros.

Desde la seguridad y la confianza de que la muerte no es el final, y de que tras la muerte hay un camino por recorrer, debemos facilitar al difunto el transitar por ese camino, impidiendo que el dolor de los que quedan en este plano dificulte su tránsito al más allá.

Llorar continuamente al difunto, pedirle que por favor no nos abandone, una vez ya ha fallecido, o transmitirle nuestras inseguridades y falta de confianza en nosotros mismos para seguir adelante sin él, supone un chantaje emocional, que le impide trascender, manteniéndolo atado a este plano, y retrasando la evolución de su alma.

Llorar en mayor o menor medida por un ser amado que ya ha fallecido, nada tiene que ver con la cantidad o la intensidad de nuestro amor hacia él.

Son nuestras creencias respecto a nosotros mismos y, a nuestra forma de entender la vida y la muerte, lo que determina nuestro dolor, sufrimiento y dificultad para superar el duelo.

Son esas mismas creencias las que nos llevan a generar traumas y bloqueos emocionales cuando experimentamos la pérdida de un ser querido.

Disponer de unas creencias que nos lleven a entender la vida con amplitud, más allá del momento en que abandonamos este cuerpo físico, no tan solo facilitará el superar el duelo por las personas que ya han fallecido, sino que nos permitirá vivir las futuras pérdidas con mayor entereza, conectando con la gratitud y el amor incondicional.



La falta de perdón hacia uno mismo, o hacia el fallecido, dificultan también el superar su pérdida. Perdonar es un acto que libera a quien perdona, no a la persona perdonada, por lo que mantenernos con esa falta de perdón, así como con la culpa o el rencor, que en ocasiones van asociados, nos mantiene anclados en el pasado.

El pasado no lo podemos cambiar. Tanto las cosas que hicimos como las que no hicimos, no se pueden cambiar, por lo que debemos aceptarlo para poderlo superar.

Cuando un ser querido se va, es normal sentir el vacío que nos deja, pero no debemos perder de vista que otros seres queridos continúan aquí. Poner nuestra atención exclusivamente en los que se van, comporta renunciar a disfrutar con los que se quedan, lo que supone un castigo tanto para nosotros como para ellos.

Superar el duelo supone regresar al momento presente, para centrarnos en el aquí y el ahora. Conectar con la gratitud y el amor incondicional por nuestros seres queridos, facilita siempre el camino.

Desarrollar la confianza y la seguridad en nosotros mismos, sobre las bases de la aceptación y la valoración, tanto de nosotros como de nuestras capacidades, nos sitúa en el punto de partida perfecto para acabar con el dolor de la pérdida, y superar el duelo.

## **¡Manos a la obra!**

Para superar el duelo por la muerte de un ser querido, lo primero que debes hacer es identificar si tuvieras alguna

memoria emocional de los dos tipos que has aprendido a liberar, traumas emocionales y bloqueos emocionales, que te impidan liberarte de ese miedo, y en caso existir los liberarás.

Posteriormente interiorizarás todas las creencias que hemos diseñado para ayudarte a conectar con el momento presente, y permitirte vivir con libertad y disfrutar nuevamente de la vida.

Puedes realizar el proceso de transformación incluido en este capítulo en un solo día si lo deseas. Si no dispusieras del tiempo suficiente, no hay problema en que lo hagas en dos o tres días.

Tras realizar la transformación, te daré alguna indicación adicional que te permita reforzar durante los próximos días la grabación de creencias que has realizado.

Sigue paso a paso las indicaciones siguientes, en el orden establecido, para llevar a cabo la transformación necesaria.

## **1. IDENTIFICA Y LIBERA EL TRAUMA EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún trauma emocional que te impida superar el duelo, liberándote de ese modo del dolor por la pérdida de tus seres queridos.

*TM: ¿Tengo un trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida superar el duelo?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

## **2. IDENTIFICA Y LIBERA EL BLOQUEO EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún bloqueo emocional que te impida superar el duelo, dejando atrás el dolor por la pérdida de tus seres queridos.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida superar el duelo?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la Liberación de Bloqueos Emocionales en el capítulo 2 (apartado 2.3), y libéralo con el RESET EMOCIONAL.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el RESET EMOCIONAL, accediendo directamente al paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase

nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo..

Una vez liberado el bloqueo emocional, continúa con la interiorización de las creencias en el siguiente punto.

### **3. INTERIORIZA LAS NUEVAS CREENCIAS**

En este tercer paso de la transformación vas a grabar las creencias que te permitan superar el dolor y el sufrimiento por la pérdida de tus seres queridos, centrándote de nuevo en el momento presente, y recuperando la capacidad de disfrutar de la vida con independencia de las circunstancias.

Todos los conceptos que hemos abordado en este capítulo vas a llevarlos hasta tu subconsciente, en formato de creencias. Para ello, descárgate el audio que te guiará en el proceso de grabación de creencias en el siguiente enlace:

<https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/supera-el-duelo-con-facilidad/>.

Antes de proceder a realizar el ejercicio, recuerda hacer la activación cerebral según las instrucciones del apartado 2.3 del capítulo 2.

A continuación te detallo las creencias que te permitirán superar el duelo y recuperar tu libertad emocional.

#### **Creencias para superar el duelo**

1. *Merezco vivir en paz.*
2. *Merezco vivir libre de miedos.*
3. *Merezco ser libre para vivir mi propia vida.*

4. *Me libero del apego a mis seres amados ya fallecidos.*
5. *Decido ser libre mental y emocionalmente.*
6. *Tengo claro que la vida continúa más allá de la muerte.*
7. *Tengo el poder de controlar mis estados emocionales a través de mi mente.*
8. *Me permito vivir con paz interior el fallecimiento de mis seres queridos.*
9. *Sé que tras la muerte, todos seguimos vivos.*
10. *Acepto con amor y confianza la muerte de mis seres amados.*
11. *Me siento afortunado y agradecido por el tiempo y las experiencias compartidas con las personas a las que he amado, amo y amaré.*
12. *Acepto con paz y amor la muerte cuando llega.*
13. *Sé que la muerte es un momento importante y necesario de la vida, como lo es el nacimiento.*
14. *Aceptar y superar la muerte de mis seres queridos me ayuda a ser libre y responsable.*
15. *Siento amor y gratitud cuando pienso en las personas que han fallecido.*
16. *Me centro en vivir intensamente y disfrutar el momento presente.*
17. *Sé que todos vamos a morir, y lo acepto.*
18. *La muerte es un paso más en la evolución de cada ser humano.*
19. *Entiendo y agradezco con amor el modo y el momento en el que mis seres queridos han decidido marcharse.*
20. *Libero a mis seres queridos para trascender.*
21. *Soy muy afortunado por haber tenido en mi vida a todos mis seres queridos.*
22. *Sé que aunque se hayan ido, siguen estando presentes.*
23. *Sé que mis seres amados ya fallecidos están bien allá donde se encuentren.*
24. *Decido disfrutar de la vida en cualquier circunstancia.*

25. *Soy libre para vivir mi propia vida, con independencia de la vida de los demás.*
26. *Tengo la capacidad de superar la muerte de cualquier ser querido.*
27. *Acepto mis errores como parte de mi proceso evolutivo.*
28. *Me perdono por los errores cometidos y me libero de toda culpa.*
29. *Mi vida tiene sentido con independencia de las personas que tenga a mi lado.*
30. *Me siento afortunado y agradecido por estar vivo.*
31. *Soy el responsable de mi vida, y asumo con alegría esa responsabilidad.*
32. *Tengo derecho a disfrutar de mi vida aunque algunos de mis seres amados hayan partido.*
33. *Siento gratitud y amor hacia mis seres queridos ya fallecidos.*
34. *Pensar en lo que me hubiera gustado haber hecho con mis seres queridos ya fallecidos, tan solo me debilita.*
35. *Renuncio a tener pensamientos que me debiliten.*
36. *Decido demostrar a diario mi amor a mis seres queridos con los que tengo la fortuna de seguir compartiendo.*
37. *Decido que mis palabras siempre reflejen el amor que siento por mis seres queridos.*
38. *Centro mi atención en disfrutar de las personas con las que tengo la fortuna de seguir compartiendo en este plano.*
39. *Me permito vivir y disfrutar de la vida sin los seres amados que ya han partido.*
40. *Mi vida continúa, y tengo derecho a disfrutarla, aunque algunos de mis seres amados hayan fallecido.*
41. *Soy capaz de superar cualquier dificultad que se me presente.*
42. *Confío en mí mismo y en mis capacidades.*
43. *Estoy seguro que voy a salir adelante.*
44. *Soy fuerte, valiente y decidido.*

45. *Me libero de todo rencor y perdono de corazón a quienes me han dañado en algún momento.*
46. *Siento gratitud hacia todas las personas que se han cruzado en algún momento en mi vida.*
47. *Cada persona que se ha cruzado en mi vida me ha ayudado a crecer y evolucionar.*
48. *Confío en la sabiduría de cada alma para decidir el momento óptimo de partir.*
49. *Soy un ser divino viviendo una experiencia humana.*
50. *Me abro al amor incondicional y dejo que me guíe en todo momento.*

#### **4. REGRABA LAS CREENCIAS**

Regrabar creencias que ya hemos interiorizado permite reforzar las redes neuronales asociadas a dichas creencias. Es por ello recomendable hacerlo en algunos casos.

Para facilitar este proceso, te recomiendo utilices el mismo audio que te ha servido para grabar las creencias, realizando el ejercicio **al menos dos veces por semana durante las próximas tres semanas.**

## ELIMINA EL ESTRÉS Y LA TENSION DEL CONFINAMIENTO

*Jamás nos podrán privar de la libertad interior  
para decidir cómo vivimos cada experiencia.*

El confinamiento, al que nos hemos visto sometidos la mitad de la población mundial durante semanas, o incluso meses, nos ha llevado a enfrentar una realidad nunca antes vivida.

Son más de cuatro mil millones de personas privadas de libertad para salir de sus casas, para trabajar, para realizar deporte, e incluso para relacionarse con sus familias y amigos. Todos y cada uno de nosotros tenemos nuestras propias experiencias en este sentido, ya que lo hemos vivido en primera persona.

Con el paso de las semanas, la convivencia veinticuatro horas al día con nuestro entorno familiar más próximo, o la soledad extrema de quienes habitualmente viven solos, han llevado a muchos a situaciones límite, despertando todo tipo de emociones.

De hecho, la mayoría no habíamos sentido nunca antes la sensación física de sentirnos encerrados o privados de libertad, a lo que se suma la impotencia de saber que no está en tus manos cambiar dicha situación, y la incertidumbre de no tener fecha de finalización previamente establecida.

La convivencia forzada durante semanas, en muchos casos en espacios reducidos, impide disponer de intimidad, algo



necesario para la higiene mental y emocional. Ni siquiera durante las vacaciones llevamos la convivencia a tal extremo.

Vivir sin la posibilidad de desconectar, o de tener tiempo y espacio para uno mismo, genera un desgaste continuado, que agota a las personas, y las lleva al límite en la convivencia. Ante esa situación, aparecen con más frecuencia la intransigencia, la irritabilidad, los enfados y las discusiones.

Llevar a cabo una correcta gestión emocional propia, facilita la convivencia. Y el aceptar y entender las emociones de los demás, permite que las relaciones fluyan con armonía y cordialidad.

La convivencia en el hogar nos ha llevado también a asumir nuevas responsabilidades, y en muchos casos a repartir las responsabilidades de un modo más equitativo.

Nos hemos visto obligados también a lidiar con la separación física de algunos de nuestros seres queridos, manteniéndonos alejados de ellos durante mucho más tiempo del deseado.

La imposibilidad de salir de casa día tras día genera también desidia y apatía en muchas personas.

La relajación, o incluso la resistencia interior a llevar a cabo un mínimo cuidado personal, aparecen asimismo en buen número de personas.

Para muchos, el modo de vestirse es totalmente distinto cuando están en cómodamente su casa, que cuando salen y

socializan. Mantenerse permanentemente en casa conduce a todas estas personas hacia la monotonía y el desgaste mental.

Ver aparecer en televisión a actores y cantantes, siendo entrevistados en directo por videoconferencia, manifestando que han abandonado su “uniforme habitual” (chándal y zapatillas de estar por casa) para salir en televisión, nos lleva a ser conscientes de cómo nos comportamos la mayoría de personas en este tema concreto.

El aburrimiento y la desidia ganan poder en la mente de muchos, alargando las horas sin hacer nada productivo, simplemente estirados en la cama o en el sofá, dejando pasar las horas. Cuando hay apatía y desgana, cada vez resulta más difícil tener iniciativa y ser proactivo.

El tiempo se ha convertido en algo que, para muchos, debería desaparecer rápidamente, cuando en realidad es el bien máspreciado que tenemos. Debemos valorarlo y apreciarlo en su justa medida.

Puedes sacar un gran provecho de este tiempo tan valioso de que dispones, ya que te da la oportunidad de prepararte, formarte y crecer interiormente como probablemente nunca antes habías podido. Si a esto le sumas una correcta organización de tu tiempo, desaparecerán de inmediato la desidia, la apatía y el aburrimiento.

Vernos privados de libertad para salir y relacionarnos, imposibilita hacer un buen número de actividades que muchos necesitan para sentirse bien y encontrar el equilibrio en su vida diaria. Hacer ejercicio físico, conectar con la naturaleza, viajar, ir al cine, cenar en un restaurante, visitar a la familia, o simplemente relacionarse con amigos y conocidos son algunas

de las muchas actividades que hemos visto prácticamente desaparecer de forma drástica.

Si además hay niños por medio, el agotamiento físico y mental, a buen seguro también habrá aparecido. Los niños requieren de una dedicación intensiva. Como padres, nuestros recursos físicos y mentales son dedicados en buena medida a nuestros hijos cuando estamos con ellos. La convivencia continuada con los niños produce un desgaste energético enorme, que se agrava al no disponer de la capacidad de desconectar para recuperarnos adecuadamente.

Si tienes hijos, debes ser capaz de encontrar el equilibrio mental y emocional necesario para disfrutar de la convivencia con ellos.

Si al desgaste físico y mental le sumamos la necesidad de asumir una cierta responsabilidad sobre su educación, para la que la mayoría de padres no estaban preparados, abrimos la puerta a la aparición de otro tipo de emociones totalmente diferentes. La vergüenza, la culpa, el remordimiento, la frustración o la impotencia pueden aparecer en cualquier momento.

Afortunadamente, cuando hay interés, voluntad y deseo de salir adelante, la falta de conocimientos no supone una limitación.

El aislamiento social distorsiona la percepción de la realidad, haciendo mayor la sensación de peligro. Si le sumamos los mensajes alarmistas y derrotistas que frecuentemente recibimos a través de los medios de comunicación, es como echar leña al fuego, provocando la aparición en muchas personas de una

cierta psicosis, que les lleva a desarrollar miedo al contacto físico con los demás, incluso con las personas con las que conviven.

La mayor parte de nuestros proyectos, ya fueran a nivel profesional, familiar o lúdico se han visto truncados, viéndonos obligados a aceptar los cambios, y a replantearlos en base a las nuevas circunstancias.

Tengo amigos que han tenido que aplazar o suspender sus bodas, otros que se han visto obligados a cancelar los viajes que tenían previsto, y otros que han visto cómo sus ingresos desaparecían.

Yo mismo me he visto forzado a cancelar todos los cursos presenciales que tenía programados, y en los que, como es lógico, había una importante inversión previamente realizada. Pero eso no me ha frenado para enfocarme desde el primer día en impulsar la formación online, continuando de ese modo con mi misión de transformar el mundo para convertirlo en un lugar más feliz.

Este libro también nace como consecuencia de la adaptación a las circunstancias, manteniendo ese mismo alineamiento con mi misión personal. Este libro no existiría si otros de mis proyectos personales y profesionales no se hubieran visto truncados.

Ser capaces de mantener una correcta higiene mental y emocional ante cualquier circunstancia, es clave para superar exitosamente esta prueba del destino que nos ha tocado vivir, y para explotar todo nuestro potencial.

Conectar con la confianza, la seguridad, la paciencia, la tolerancia y el amor, te conducirá a transformar la falta de

libertad física, en libertad interior, los planes truncados en oportunidades para desarrollar nuevos proyectos, el tiempo disponible como una oportunidad única para crecer y estar más preparado para el futuro, y la convivencia forzada como un regalo para fortalecer el vínculo familiar.

## **¡Manos a la obra!**

Para eliminar el estrés y la tensión generada por el confinamiento, lo primero que debes hacer es identificar si tuvieras alguna memoria emocional de los dos tipos que has aprendido a liberar, traumas emocionales y bloqueos emocionales, que te impidan liberarte de ese miedo, y en caso existir los liberarás.

Posteriormente interiorizarás todas las creencias que hemos diseñado para ayudarte a conectar con tu poder interior para vivir en paz y equilibrio.

Puedes realizar el proceso de transformación incluido en este capítulo en un solo día si lo deseas. Si no dispusieras del tiempo suficiente, no hay problema en que lo hagas en dos o tres días.

Tras realizar la transformación, te daré alguna indicación adicional que te permita reforzar durante los próximos días la grabación de creencias que has realizado.

Sigue paso a paso las indicaciones siguientes, en el orden establecido, para llevar a cabo la transformación necesaria.

### **1. IDENTIFICA Y LIBERA EL TRAUMA EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún trauma emocional que te impida liberarte de este estado emocional.

*TM: ¿Tengo un trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida liberarme del estrés y la tensión del confinamiento?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

## **2. IDENTIFICA Y LIBERA EL BLOQUEO EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún bloqueo emocional que te impida liberarte del estrés y la tensión en la que estás viviendo.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida liberarme del estrés y la tensión del confinamiento?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la Liberación de Bloqueos Emocionales en el capítulo 2 (apartado 2.3), y libéralo con el RESET EMOCIONAL.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el RESET EMOCIONAL, accediendo directamente al paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo..

Una vez liberado el bloqueo emocional, continúa con la interiorización de las creencias en el siguiente punto.

### **3. INTERIORIZA LAS NUEVAS CREENCIAS**

En este tercer paso de la transformación vas a grabar las creencias que te permitan ver la vida con una perspectiva totalmente distinta, encontrando dentro de ti la paz y el equilibrio necesario para vivir del modo que tú desees la convivencia con tus seres queridos.

Todos los conceptos que hemos abordado en este capítulo vas a llevarlos hasta tu subconsciente, en formato creencias. En este caso, los ámbitos a tratar son tan amplios que vas a interiorizar nada menos que cien creencias.

Descárgate el audio que te guiará en el proceso de grabación de creencias en el siguiente enlace:

<https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-estres-y-la-tension-del-confinamiento/>

Antes de proceder a realizar el ejercicio, recuerda hacer la activación cerebral según las instrucciones del apartado 2.3 del capítulo 2.

A continuación te detallo las creencias que te permitirán desconectar del estrés y la tensión provocados por el confinamiento.

### **Creencias para eliminar el estrés y la tensión del confinamiento**

1. *Merezco vivir con plenitud independientemente de las circunstancias.*
2. *Merezco sentirme feliz en todo momento.*
3. *Merezco ser y sentirme libre.*
4. *Merezco dar lo mejor de mí mismo en todo momento.*
5. *Conecto con mi grandeza y mi poder interior para afrontar cualquier dificultad.*
6. *Decido ver las dificultades de la vida como grandes oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.*
7. *Veó la situación actual como una oportunidad de crecimiento personal.*
8. *Acepto la situación que estoy viviendo.*
9. *Elijo vivir esta experiencia desde el amor incondicional.*
10. *Doy lo mejor de mí mismo en todo momento.*
11. *Tengo capacidad para adaptarme y superar los retos que se me presentan.*
12. *Soy resiliente.*



13. *Siempre centro mi atención en las cosas positivas.*
14. *Soy optimista en todo momento.*
15. *Elijo ser feliz con independencia de las circunstancias.*
16. *Merezco sentirme cómodo y motivado ante los cambios.*
17. *Estoy totalmente decidido a ver el lado positivo de la realidad en la que vivo.*
18. *Decido ver las dificultades de la vida como grandes oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.*
19. *Creo que es el momento óptimo para armonizar y reforzar mis vínculos familiares.*
20. *Merezco ser respetado en mi intimidad.*
21. *Merezco disfrutar de mi propio tiempo y espacio.*
22. *Merezco vivir la situación actual con entereza y equilibrio.*
23. *Merezco vivir con tolerancia y respeto.*
24. *Pongo mi atención en la cooperación, la tolerancia y el respeto.*
25. *Me resulta fácil apaciguar los ánimos y tranquilizar a quienes me rodean.*
26. *Genero un ambiente agradable y alegre en todo momento.*
27. *Me siento agradecido ayudando a mis seres queridos.*
28. *Me resulta fácil identificar lo mejor de cada persona.*
29. *Atiendo las necesidades e inquietudes de mis seres queridos con alegría y serenidad.*
30. *Renuncio a la crítica y el enfado.*
31. *Respeto el estado emocional de las personas que me rodean sin resonar con ellas.*
32. *Supero cualquier frustración con facilidad y rapidez.*
33. *Disfruto dando lo mejor de mí.*
34. *Mantener la calma en la familia ayuda a grandes y pequeños.*
35. *Me permito ser amable y bondadoso en todo momento.*
36. *Mantengo estados de conciencia elevados en todo momento.*
37. *Soy capaz de conectar con pensamientos positivos en todo momento.*

38. *Sentir alegría y serenidad mantiene la armonía en mi hogar.*
39. *Centro mi atención en mis responsabilidades presentes, con confianza y seguridad.*
40. *Elijo vivir sin juzgar.*
41. *Confío en mí mismo para afrontar la situación que estoy viviendo.*
42. *Me siento seguro en todo momento.*
43. *Tengo la capacidad de mantenerme en equilibrio en situaciones adversas.*
44. *Mantengo la calma en situaciones conflictivas.*
45. *Agradezco y valoro el apoyo de mis seres queridos, con independencia de la distancia o las circunstancias.*
46. *Estoy totalmente decidido a superarme ante las adversidades.*
47. *Soy paciente y constante.*
48. *Acepto con amor la distancia física con mis seres queridos.*
49. *Soy solidario y comprensivo.*
50. *Me siento orgulloso de mi tolerancia y serenidad.*
51. *Admiro mi capacidad de adaptación a las circunstancias.*
52. *Merezco estar y sentirme sano en todo momento.*
53. *Merezco vivir libre de miedos.*
54. *Genero y mantengo estados emocionales de elevada vibración.*
55. *Confío plenamente en mi sistema inmunitario.*
56. *Comprendo y acepto las emociones negativas con compasión, dejándolas marchar rápidamente.*
57. *Mantengo el equilibrio y armonía interior de manera constante y total.*
58. *Confío en mis capacidades físicas, mentales y emocionales para gestionar con éxito cualquier situación.*
59. *Mantenerme conectado con emociones positivas nos ayuda a todos.*
60. *Renuncio a dejarme arrastrar por los pensamientos y emociones negativas.*

61. *Confío en todo lo que hago para protegerme y proteger a mis seres queridos.*
62. *Hago todo lo necesario para protegerme a mí y a mis seres queridos.*
63. *Merezco sentirme realizado y satisfecho con mi vida.*
64. *Sé que los momentos de crisis son grandes oportunidades.*
65. *Tengo el tiempo necesario para reflexionar e identificar mis mayores cualidades.*
66. *Es un momento ideal para descubrir y desarrollar nuevas capacidades.*
67. *Soy capaz de realizar una rutina diaria que me permita mantener en equilibrio los distintos ámbitos de mi vida.*
68. *Organizo mi tiempo para compaginar en equilibrio todas las facetas de mi vida.*
69. *Filtro la información que me llega y conecto únicamente con aquella que me resulta útil para tener paz interior.*
70. *Relajo a diario mi mente y mi cuerpo para encontrar equilibrio y paz interior.*
71. *Mantengo una comunicación fluida con mis seres queridos.*
72. *Hablar habitualmente con mis personas de confianza me permite sentirme seguro.*
73. *Me siento seguro independientemente de las personas con las que convivo.*
74. *Aprovecho las circunstancias para recuperar horas de descanso.*
75. *Evito transmitir mis preocupaciones a mis hijos.*
76. *Soy libre para decidir el modo en el que vivo cada experiencia.*
77. *Siempre tengo libertad interior para decidir mi actitud.*
78. *Decido vivir con actitud positiva, por mí y por mis seres queridos.*
79. *Me resulta fácil encontrar motivación para dar lo mejor de mí mismo en todo momento.*
80. *Entiendo la convivencia como una gran oportunidad para crear mayor cohesión familiar.*

81. *Estoy totalmente decidido a cuidarme, amarme y valorarme.*
82. *Decido cuidarme a mí mismo y a mis seres queridos.*
83. *Me amo incondicionalmente.*
84. *Amo a mi familia.*
85. *Comprendo la importancia de tener organizado el tiempo y las tareas.*
86. *La organización del tiempo y el reparto de responsabilidades facilita la convivencia.*
87. *Sé que las situaciones difíciles pasan con rapidez.*
88. *Puedo disfrutar y me permito hacerlo estando en casa.*
89. *Encuentro con facilidad actividades que me permitan aprovechar el tiempo.*
90. *Decido aprovechar el tiempo para crecer y mejorar a nivel mental, intelectual e incluso físico.*
91. *Me permito liderar a mi familia creando un ambiente de paz y armonía.*
92. *Asumo con alegría las nuevas responsabilidades.*
93. *Decido ver el aburrimiento como una oportunidad para desarrollar la creatividad.*
94. *Merezo mantenerme permanentemente conectado con mi grandeza y sabiduría interior.*
95. *Disfruto de mi libertad mental, emocional y espiritual.*
96. *Me permito fluir con la vida en perfecta armonía.*
97. *Soy digno de amar y ser amado.*
98. *Mi vida tiene sentido.*
99. *Confío en un futuro benévolo.*
100. *Soy un canal de amor divino.*

#### **4. REGRABA LAS CREENCIAS**

Regrabar creencias que ya hemos interiorizado permite reforzar las redes neuronales asociadas a dichas creencias. Es por ello recomendable hacerlo en algunos casos.

Para facilitar este proceso, te recomiendo utilices el mismo audio que te ha servido para grabar las creencias, realizando el ejercicio **al menos dos veces por semana durante las próximas tres semanas.**

.

## ELIMINA EL MIEDO Y LA INSEGURIDAD RESPECTO AL FUTURO

*Es probable que te encuentres ante una crisis personal y profesional.  
¡Enhorabuena!*

Todo en la vida está en continuo cambio. Desde que nacemos nos vamos haciendo conscientes de que no hay nada que permanezca inalterable.

El paso del tiempo nos lleva a separarnos de nuestros padres, en algún momento incluso de forma definitiva. Los hijos, que cuando nacen parece que sean nuestros, también tienen vida propia, llegando un momento en el que vuelan de nuestro lado. Desde la perspectiva profesional, los cambios también están presentes a lo largo de toda nuestra vida.

Aceptar la realidad, por dolorosa que pueda ser, no significa resignarse a continuar viviéndola del mismo modo. Al contrario, la aceptación es el primer paso para cambiar. La negación, por el contrario, supone un freno total para avanzar y salir del atolladero en el que te encuentras.

Querer que las cosas no cambien es ir en contra de la propia naturaleza de esta vida.

Resistirse y no aceptar las circunstancias tal como se presentan, es como remar contracorriente en un río que jamás dejará de tener agua.

Siendo conscientes de esta realidad cambiante y, sabiendo que las emociones limitan nuestras capacidades mentales e intelectuales, resulta muy poco inteligente y práctico darte el

lujo de renunciar a parte de tus capacidades en los momentos en que probablemente más las necesitas.

Nadie puede negar que las circunstancias son las que son. Que la actividad económica ha sufrido una caída sin precedentes. Que un elevado porcentaje de la población ha perdido sus empleos. Que buena parte de la población ha visto cómo sus ingresos se reducían significativamente, o incluso desaparecían por completo. Y que cada vez son más las personas que requieren de ayuda caritativa para poder comer.

Esas son las circunstancias que nos ha tocado vivir. Cómo las vivimos cada uno es una decisión personal.

Los juicios, la culpa o la sensación de injusticia pueden aparecer en muchos de nosotros. Es evidente que las cosas siempre podrían haber sido gestionadas de forma diferente, que las decisiones siempre podrían haber sido otras, y que las consecuencias de esas realidades alternativas nos hubieran llevado a vivir un presente distinto. Pero el pasado no se puede cambiar. Lo único sobre lo que podemos actuar es sobre el presente.

El futuro es incierto. Esa es también una realidad innegable que afecta a toda la población mundial. La perspectiva global debe ayudarnos a dejar de mirarnos el ombligo. Hay vida más allá de la pandemia.

El mundo y la sociedad continúan y continuarán existiendo, aunque evidentemente con cambios importantes. Cada uno de nosotros debemos encontrar nuestro lugar en ese nuevo mundo, y eso debemos hacerlo desde el momento presente.

La palabra preocupación muestra lo que realmente hay detrás. “Pre-ocuparte” significa ocuparte anticipadamente, o lo que es lo mismo. Ocuparte antes de que realmente debas hacerlo.

Si deseas ocuparte antes, actúa desde la prevención, es decir, en aquello que realmente puedas incidir. No lo hagas centrando tu atención en aquello que podría llegar a suceder, sin que realmente haya sucedido.

Quizás estés sumido en una *crisis* personal y profesional. Si es el caso, ver las crisis desde la óptica positiva te ayudará.

Las crisis son oportunidades que nos permiten alcanzar mayores niveles de excelencia. De no ser por las crisis, la mayoría de personas no moverían el culo del asiento, no se enfrentarían a nuevos retos, y no descubrirían las capacidades reales que tienen todavía sin identificar y utilizar.

Una crisis es una oportunidad maravillosa para descubrirnos a nosotros mismos, para crecer interiormente y desarrollarnos hasta niveles insospechados.

Es habitual sentir inicialmente una cierta pereza cuando nos vemos forzados a actuar para comenzar de nuevo. Pero al mismo tiempo, la necesidad despierta la creatividad, la iniciativa y la motivación. El único freno real está en uno mismo, y en particular en el miedo y la resignación.

Todos tenemos la capacidad de liberarnos de esos pensamientos de desesperanza, vacío, frustración o impotencia que pueden acompañarnos en los momentos más difíciles. La clave está alinear nuestro subconsciente con una forma alternativa de *ju:zgar* la realidad que tenemos ante nosotros.



Interiorizar la aceptación de la pérdida, valorar lo que tienes y tu potencial, permitirte ser ayudado, desarrollar la paciencia, la sensatez y la templanza, y confiar totalmente en ti mismo y en tus capacidades, te llevará a ver el futuro con ilusión y optimismo.

Saber gestionar tus recursos interiores, o lo que es lo mismo, poner a trabajar a tu subconsciente en la construcción de la realidad que deseas vivir, es la clave para dejar de luchar y pelear.

Quizás debas comenzar de nuevo a nivel profesional, como a buen seguro has hecho en algún momento anterior de tu vida. Sumando tu experiencia, al aprovechamiento del tiempo que tienes en la actualidad para prepararte y capacitarte, a buen seguro que tus oportunidades serán mayores que en el pasado.

Todas las experiencias vividas suponen una preparación para el futuro. De la pandemia podemos extraer grandes aprendizajes, entre los que destacaría la gran resiliencia que las personas tenemos, y la capacidad de dar lo mejor de nosotros mismos en situaciones límite, como nos ha demostrado el personal sanitario, y buena parte de la población a través de la solidaridad.

Ser conscientes de que buena parte de nuestras necesidades materiales son totalmente prescindibles, nos da libertad para visualizar el futuro que deseamos construir.

Un aspecto enormemente trascendente en estos momentos en los que debemos establecer los cimientos para una nueva vida, es la conexión que la mayoría hemos hecho con aquellos

valores que deben guiar nuestro camino. Se trata de valores que nos facilitan el poder conectar con nuestra misión de vida con mayor nitidez y disfrute.

Cimentar nuestro futuro en el amor, la compasión, la solidaridad, la colaboración, la responsabilidad social y, por supuesto, en la familia como eje vertebral de nuestras vidas, nos llevará a crear una realidad benévola, alineada con la vida que siempre hemos deseado tener.

## **¡Manos a la obra!**

Para eliminar el miedo y la inseguridad respecto al futuro, lo primero que debes hacer es identificar si tuvieras alguna memoria emocional de los dos tipos que has aprendido a liberar, traumas emocionales y bloqueos emocionales, que te impidan liberarte de ese miedo, y en caso existir los liberarás.

Posteriormente interiorizarás todas las creencias que hemos diseñado para ayudarte a conectar con tu capacidad de ver la vida y el futuro con ilusión, confianza y seguridad.

Puedes realizar el proceso de transformación incluido en este capítulo en un solo día si lo deseas. Si no dispusieras del tiempo suficiente, no hay problema en que lo hagas en dos o tres días.

Tras realizar la transformación, te daré alguna indicación adicional que te permita reforzar durante los próximos días la grabación de creencias que has realizado.

Sigue paso a paso las indicaciones siguientes, en el orden establecido, para llevar a cabo la transformación necesaria.

## **1. IDENTIFICA Y LIBERA EL TRAUMA EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún trauma emocional que te impida liberarte del estado emocional derivado de la incertidumbre respecto al futuro.

*TM: ¿Tengo un trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida liberarme del estado emocional derivado de la incertidumbre respecto al futuro?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

## **2. IDENTIFICA Y LIBERA EL BLOQUEO EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún bloqueo emocional que te impida liberarte del estado emocional derivado de la incertidumbre respecto al futuro.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida liberarme del estado emocional derivado de la incertidumbre respecto al futuro?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la Liberación de Bloqueos Emocionales en el capítulo 2 (apartado 2.3), y libéralo con el RESET EMOCIONAL.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el RESET EMOCIONAL, accediendo directamente al paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo..

Una vez liberado el bloqueo emocional, continúa con la interiorización de las creencias en el siguiente punto.

### **3. INTERIORIZA LAS NUEVAS CREENCIAS**

En este tercer paso de la transformación vas a grabar las creencias que te permitan ver la vida con una perspectiva totalmente distinta, desde la aceptación, confianza y seguridad respecto al futuro que vendrá.

Todos los conceptos que hemos abordado en este capítulo vas a llevarlos hasta tu subconsciente, en formato de creencias. Para ello, descárgate el audio que te guiará en el proceso de grabación de creencias en el siguiente enlace:

<https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-miedo-al-futuro/>

Antes de proceder a realizar el ejercicio, recuerda hacer la activación cerebral según las instrucciones del apartado 2.3 del capítulo 2.

A continuación te detallo las creencias que te permitirán desconectar del miedo y la inseguridad respecto al futuro.

### **Creencias para desconectar del miedo y la inseguridad respecto al futuro**

1. *Soy digno de un futuro benévolo.*
2. *Merezco vivir libre de miedos.*
3. *Comenzar de nuevo es una oportunidad para crear la vida que deseo.*
4. *Visualizo un futuro lleno de oportunidades.*
5. *Renuncio a conectar con la frustración, la impotencia y la desesperanza.*
6. *Me siento seguro y confiado ante lo desconocido.*
7. *Creo un futuro de armonía y plenitud a todos los niveles.*
8. *Identifico con facilidad los caminos que me conducen a generar abundancia y prosperidad.*
9. *Concibo lo desconocido como una oportunidad.*
10. *Siempre salgo fortalecido ante las adversidades de la vida.*
11. *Merezco vivir alineado con mi misión de vida.*
12. *Me resulta fácil identificar y conectar con mi misión de vida.*
13. *Me enfrento a los cambios del mundo conocido con una mentalidad abierta y llena de entusiasmo.*
14. *Sé que la incertidumbre me permite sacar lo mejor de mí.*
15. *Me abro a las infinitas posibilidades de plenitud total.*
16. *Supero con total eficacia y rapidez todo tipo de crisis.*

17. *Me siento cómodo ante los cambios.*
18. *Merezco confiar en mí mismo y en mis capacidades.*
19. *Merezco desarrollarme plenamente en todos los ámbitos de mi vida.*
20. *Confío en mis plenas capacidades para crear mi vida a mi gusto.*
21. *Confío en mi creatividad para identificar oportunidades profesionales satisfactorias.*
22. *Tengo visión y determinación para alcanzar mis metas.*
23. *Estoy completamente capacitado para enfrentarme a la incertidumbre con eficacia total.*
24. *Me permito realizar mis sueños.*
25. *Soy capaz de manifestar las circunstancias adecuadas para alcanzar mis metas.*
26. *Creo que en cada momento hay alternativas y soy capaz de visualizarlas.*
27. *Siempre salgo beneficiado con los cambios.*
28. *Me centro en las cosas sobre las que tengo la capacidad de actuar.*
29. *Saco lo mejor de mí ante la adversidad.*
30. *Construyo el futuro que deseo.*
31. *Me siento fortalecido y motivado superando los desafíos de la vida.*
32. *Tengo la capacidad de formar y desarrollar mis talentos para vivir en plenitud total.*
33. *Tomar el control de mi subconsciente me permite superar cualquier reto en la vida.*
34. *Tengo el poder de crear la vida de mis sueños.*
35. *Me siento feliz y motivado visualizando planes de futuro en coherencia con mis objetivos.*
36. *Vivo alineado con mi misión.*
37. *Me permito alcanzar la vida que deseo.*
38. *Utilizo mi iniciativa para desarrollar oportunidades útiles para mí y para mi entorno.*

39. *Aprovecho para aprender nuevas formas para vivir en paz y armonía.*
40. *Decido capacitarme y prepararme para generar abundancia y prosperidad.*
41. *Adquiero los conocimientos necesarios para crear una vida llena de prosperidad y bienestar.*
42. *Mantengo la imaginación y la creatividad activas en todo momento para encontrar soluciones óptimas a las dificultades.*
43. *Me conecto automáticamente con emociones positivas cuando pienso en el futuro.*
44. *Respondo con total entusiasmo y motivación ante las situaciones de incertidumbre.*
45. *Actúo con iniciativa abriendo nuevos caminos hacia el éxito total en cualquier situación.*
46. *Me siento confiado y sereno ante los escenarios inciertos del futuro.*
47. *Salir de mi zona de confort me permite hacer cosas extraordinarias.*
48. *Desarrollo de forma rápida y fácil nuevas oportunidades para crear un futuro lleno de felicidad.*
49. *Me siento seguro cooperando por un mundo feliz, justo y equilibrado.*
50. *Me centro en construir lo que quiero para mi vida.*
51. *Me permito recibir ayuda del Universo y de la gente que tengo a mi alrededor.*
52. *Siempre vivo con alegría todas las situaciones en coherencia con mi proyecto de vida.*

#### **4. REGRABA LAS CREENCIAS**

Regrabar creencias que ya hemos interiorizado permite reforzar las redes neuronales asociadas a dichas creencias. Es por ello recomendable hacerlo en algunos casos.

Para facilitar este proceso, te recomiendo utilices el mismo audio que te ha servido para grabar las creencias, realizando el ejercicio **al menos dos veces por semana durante las próximas tres semanas.**



## DISFRUTA DEL MOMENTO PRESENTE

*Toma el control y renuncia a ser  
esclavo de ti mismo.*

En la estructura inicial de este libro, este último capítulo pretendía ser el típico capítulo de cierre o despedida. Un capítulo de recopilación de conceptos, en el que resaltar las ideas fundamentales, y enfocar las acciones a futuro.

A medida que iba escribiendo el libro me hice consciente de la necesidad de cambiar la idea original, para convertir este capítulo en algo con contenido significativo propio.

La transformación llevada a cabo en los capítulos anteriores busca sanar heridas, y ciertamente se logra de un modo tremendamente eficiente. No voy a decir que no pueda ser logrado con otras técnicas, pero sin duda la rapidez, facilidad y autonomía con la que puede lograrse con Método INTEGRA es difícilmente superable.

La sanación emocional que has llevado a cabo es una parte de lo que sería una correcta y eficiente gestión emocional, basada en la autonomía del individuo como creador de su propia realidad mental y emocional. Se trata de un abordaje práctico y efectivo, que permite recuperar la libertad, multiplicando las posibilidades de interpretar cada experiencia que vivimos.

Las heridas existentes en los ámbitos abordados en este libro habrán sido cerradas con los ejercicios de los capítulos anteriores, pero ¿por qué no ir algo más allá? ¿por qué no aprovechar este momento de sanación emocional para conectar además con el disfrute? ¿por qué no actuar de un modo preventivo?

Fue esta reflexión la que me llevó a enfocar este último capítulo desde la transformación, no para sanar ninguna herida, sino para proteger las heridas ya sanadas.

Es por ello que, con independencia de las heridas que hayas trabajado en los capítulos anteriores, cada vez que utilices este manual de primeros auxilios emocionales, finalices siempre aplicando la transformación incluida en este capítulo.

Si a lo largo de la lectura del libro has realizado los ejercicios de varios, o de todos los capítulos anteriores, no es necesario que apliques este capítulo para cada uno de ellos. Basta con que lo apliques una única vez como conclusión del proceso de sanación emocional.

Tus creencias determinan la forma que tienes de ver la vida y de verte a ti mismo. También determinan tu nivel de optimismo, tu felicidad, la confianza en ti mismo, o la motivación que te empuja para salir adelante.

A continuación vas a interiorizar un conjunto de creencias diseñadas precisamente para conectarte con el momento presente, para disfrutar del aquí y el ahora, para permitirte ser feliz con independencia de las circunstancias y para asumir la responsabilidad de tu propia vida.

## **¡Manos a la obra!**

Vas a conectar ahora con tu capacidad para disfrutar del aquí y el ahora, independientemente de las circunstancias que te rodean.

Puedes realizar el proceso de transformación incluido en este capítulo en un solo día si lo deseas. Si no dispusieras del tiempo suficiente, no hay problema en que lo hagas en dos o tres días.

Sigue paso a paso las indicaciones siguientes, en el orden establecido, para llevar a cabo la transformación necesaria.

### **1. IDENTIFICA Y LIBERA EL TRAUMA EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún trauma emocional que te impida disfrutar del momento presente.

*TM: ¿Tengo un trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida disfrutar del momento presente?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al

paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

## **2. IDENTIFICA Y LIBERA EL BLOQUEO EMOCIONAL**

Utiliza el TM para verificar si tienes algún bloqueo emocional que te impida disfrutar del momento presente.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida disfrutar del momento presente?*

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la Liberación de Bloqueos Emocionales en el capítulo 2 (apartado 2.3), y libéralo con el RESET EMOCIONAL.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa al siguiente punto.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el RESET EMOCIONAL, accediendo directamente al paso 4 del proceso en un par de ocasiones, y para asegurarte de que no quedase nada pendiente, vuelve a realizarlo al día siguiente con la intención de acabar de liberar el bloqueo emocional para el mismo objetivo..

Una vez liberado el bloqueo emocional, continúa con la interiorización de las creencias en el siguiente punto.

### **3. INTERIORIZA LAS NUEVAS CREENCIAS**

En este tercer paso de la transformación vas a grabar las creencias que te permitan conectar con el momento presente y disfrutarlo.

Descárgate el audio que te guiará en el proceso de grabación de creencias en el siguiente enlace:

<https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/disfruta-del-momento-presente/>

Antes de proceder a realizar el ejercicio, recuerda hacer la activación cerebral según las instrucciones del apartado 2.3 del capítulo 2.

A continuación te detallo las creencias que te permitirán disfrutar del momento presente.

#### **Creencias para disfrutar del momento presente**

1. *Merezco vivir y disfrutar mi propia vida con libertad.*
2. *Elijo vivir y disfrutar de la vida.*
3. *Me despierto cada día lleno de ilusión y alegría por la vida.*
4. *Me acuesto cada día lleno de gratitud y satisfacción por existir.*
5. *Me siento afortunado por el privilegio de vivir momentos históricos de la humanidad.*
6. *Acepto el mundo tal como es.*
7. *Valoro y disfruto el presente sin aplazarlo para el futuro.*
8. *Aprendo de todas las experiencias de la vida, incluyendo las difíciles y dolorosas.*
9. *Cada día desarrollo en mayor medida mi fortaleza y sabiduría interior.*

10. *Confío en que siempre se manifiesta el mayor bien para la humanidad.*
11. *Tengo la firme determinación de disfrutar plenamente del momento presente.*
12. *Alinear mi subconsciente con la persona que quiero ser me permite vivir en un estado de gracia constante.*
13. *Estoy totalmente decidido a programar mi subconsciente para disfrutar de la vida en todo momento.*
14. *Soy capaz de elegir cómo vivir internamente cualquier situación.*
15. *Elimino con facilidad los estados emocionales que me impiden ser feliz.*
16. *Disfruto el momento presente como un regalo único e irrepetible.*
17. *Acepto vivir este momento tal y como es.*
18. *El Universo es un lugar acogedor y me proporciona todo lo que necesito.*
19. *Me permito confiar en mí mismo y en las personas que me rodean.*
20. *Soy el protagonista principal de la vida que quiero vivir.*
21. *Pienso en positivo de forma automática.*
22. *Actúo para crear la vida que deseo.*
23. *Tengo claridad mental en todo momento.*
24. *Disfruto siendo quien soy.*
25. *Merezco ser feliz y disfrutar de la vida.*
26. *Soy digno de amar y ser amado.*
27. *Merezco todo el amor y todo lo bueno que la vida tiene para ofrecerme.*
28. *Mi vida tiene sentido y disfruto viviéndola con amor y alegría.*
29. *Centro mis pensamientos en lo que deseo y es productivo.*
30. *Tengo capacidad para disfrutar concentrándome en aquello que hago.*
31. *Confío en mí mismo y en mis decisiones.*
32. *Soy una persona íntegra y coherente.*
33. *Me permito ser feliz.*

34. *Merezco amarme.*
35. *Me amo incondicionalmente.*
36. *Disfruto de ser único e irrepetible.*
37. *Soy una buena persona.*
38. *Soy un ser divino lleno de amor.*
39. *Soy plenamente feliz.*
40. *Disfruto plenamente de mis relaciones.*
41. *Estoy capacitado para amar y me siento libre de manifestarlo.*
42. *Me siento lleno de energía y capaz de lograr todo lo que me propongo.*
43. *Siempre busco generar un impacto positivo en mí mismo y en los demás.*
44. *Centro mi atención en las cosas que me hacen sentir afortunado y agradecido.*
45. *Me siento conectado con el bien supremo en todo momento.*
46. *Me permito aceptar todo lo bueno que la vida me ofrece.*
47. *Me siento bendecido por la vida.*
48. *Elijo definir y alcanzar mis objetivos centrado en el amor y el bien supremo.*
49. *Mantengo la coherencia total entre el corazón y la mente.*
50. *Experimento la luz y el amor en toda mi existencia.*

#### **4. REGRABA LAS CREENCIAS**

Regrabar creencias que ya hemos interiorizado permite reforzar las redes neuronales asociadas a dichas creencias. Es por ello recomendable hacerlo en algunos casos.

Para facilitar este proceso, te recomiendo utilices el mismo audio que te ha servido para grabar las creencias, realizando el ejercicio **al menos dos veces por semana durante las próximas tres semanas.**

\*\*\*

## **Llegamos al final...**

Si has llegado hasta aquí realizando todos los ejercicios del libro, enhorabuena. Estoy seguro de que habrás sido testigo de importantes cambios en tu vida, especialmente a nivel mental y emocional.

Es probable que tu forma de pensar y de mirar el mundo sea distinta a la que tenías hace unas horas o unos días. Es probable también que hayas recuperado la fuerza, la determinación, la esperanza, la confianza o la fe para seguir adelante y construir una realidad más benévola.

Lo que has hecho durante las horas que has dedicado a la lectura y práctica de este libro, te ha conectado con la fuerza de voluntad, la constancia, la dedicación, la motivación y un largo etcétera de cualidades que posees. No lo olvides nunca, ya que son cualidades que deben seguirte acompañando en tu caminar.

Seas o no consciente, eres un referente para algunas de las personas que te rodean. Te animo a que te conviertas en un modelo para ellos, que les sirvas de ejemplo para que ellos también puedan adquirir los conocimientos que les permitan llevar a cabo una gestión emocional eficiente.

Con lo aprendido en este libro también puedes ayudar a otras personas, pero no olvides que saber utilizar las herramientas básicas de primeros auxilios no te convierte en un profesional. La facilidad de uso de las herramientas aprendidas, conjuntamente con la rapidez con la que habitualmente se tienen resultados, puede llevarnos a creer erróneamente que esto es suficiente para resolver cualquier conflicto.



El nivel de profundidad y conocimientos necesarios para ayudar profesionalmente a otros va mucho más allá de lo aprendido en este libro. Pero al mismo tiempo, se trata de conocimientos fácilmente asimilables por cualquiera, y que no requieren de un largo proceso de aprendizaje.

Si realmente estás dispuesto a asumir la responsabilidad que tienes sobre la manifestación de la vida que deseas, te invito a continuar avanzando en tu preparación. La clave está en ti mismo, en tu subconsciente.

Entender el modo en el que funciona tu subconsciente y, aprenderlo a programar con todas sus piezas, es como tener el manual de instrucciones para programar tu piloto automático.

Ir por la vida surfeando las olas y disfrutando incluso de la mala mar o, por el contrario, hacerlo sufriendo y chocando de frente una y otra vez con cada ola que se aproxima, depende exclusivamente de ti.

En este libro has aprendido una pequeña parte, aunque importante, de las distintas técnicas que usamos en Método INTEGRÁ para realizar una gestión emocional eficiente. Por supuesto, hay muchos otros elementos relevantes que podrás conocer si accedes a la capacitación como facilitador de Método INTEGRÁ.

Los otros cursos y talleres que impartimos te guían directamente en tu transformación para alinear tu subconsciente con el objetivo marcado en cada caso.

Con *Apunta Alto* alinearás tu subconsciente con los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, de modo que no deberás estar luchando contra ti mismo para liderar tu propia vida y saber liderar a otros.

*Recupera tu Poder Personal* te llevará a conectar nuevamente con la capacidad de crear tu vida a tu gusto, sabiendo gestionar las emociones, a través de la aceptación, valoración, confianza y seguridad en ti mismo.

En el taller *Curso de Felicidad* te acompañaremos para que alcances ese punto de equilibrio y paz interior que es la felicidad, y que está basado en vivir desde la coherencia.

En el curso *Comunica con Éxito* desarrollas la capacidad de conectar contigo mismo y con los demás, para lograr que tu mensaje llegue de un modo eficiente, pudiendo de ese modo generar impacto.

El curso *Alma de la Salud* te ayudará precisamente a desarrollar esos hábitos saludables, de cuya importancia nos hemos hecho tan conscientes como consecuencia de la pandemia.

En nuestra página web [www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com) puedes encontrar información de los distintos cursos y certificaciones que impartimos.

Si con la guía de este libro has experimentado cambios significativos en ti mismo, imagina lo que podría ser tu vida si decides profundizar lo suficiente para no tener que actuar de forma reactiva ante las heridas emocionales que vayan apareciendo, sino de forma proactiva evitando que esas heridas lleguen a producirse en ningún momento.

Como has podido comprobar, el enfoque de este libro es totalmente práctico. En todo momento busco empoderarte, dándote las herramientas para tú mismo seas capaz de gestionar tu vida.

Con ese mismo enfoque he escrito mis anteriores libros publicados, por lo que, si te ha gustado este, te invito a que continúes transformando tu vida de la mano de mis otros libros. En la bibliografía que aparece al final de este libro he incluido una referencia a cada libro.

\*\*\*

La ayuda que he buscado ofrecerte con este libro deseo llevarla un poco más allá. Es por esta razón que quiero invitarte al programa **#Transformate**, que también de un modo gratuito ofrecemos en Método INTEGRÁ.

Se trata de uno de nuestros proyectos solidarios, que busca guiar a todas las personas suscritas, en procesos de transformación graduales, dedicando tan solo unos segundos al día. Suscribiéndote recibes diariamente un mensaje con una acción a realizar dirigida a tu transformación subconsciente.

Subscríbete al programa **#Transformate** en el siguiente enlace <https://www.metodointegra.com/transformate/>.

\*\*\*

Al igual que sucede con las heridas físicas, en ocasiones requerimos de una ayuda profesional. Si con los ejercicios de este libro no has logrado sanar las heridas emocionales que trabajamos específicamente, o bien si tus heridas te afectan en otros ámbitos, te recomiendo contactes con algún facilitador de Método INTEGRÁ. En nuestra página web puedes

encontrar los datos de contacto de muchos de ellos.

<https://www.metodointegra.com/facilitadores/>

\*\*\*

Te recuerdo que este libro fue concebido como un regalo, para ayudar a cuantas más personas mejor a superar momentos difíciles. Ahora que ya lo has leído y experimentado en primera persona, si consideras que otras personas que conoces pueden beneficiarse con este manual de primeros auxilios emocionales, déjate guiar por el amor y compártelo con ellos. No olvides que es y debe seguir siendo un regalo.

No olvides guardar este libro en un lugar que te sea fácil de recordar, ya que quizás en el futuro le encuentres de nuevo utilidad, para ti mismo o para otros.

A partir de aquí ten siempre presente que tú y nadie más que tú tiene el poder de decidir el modo en el que vives tu vida, el modo en que interpretas cada suceso que acontece, y el modo en el que te sientes en cada instante.

No renuncies nunca a ese poder, ni permitas que tu subconsciente te convierta en un esclavo de la programación que espontáneamente ha adquirido.

## Método INTEGRA

Cuando descubrí el poder del subconsciente, y lo fácil que resulta acceder a él, decidí hacer llegar esa información a millones de personas para que pudieran beneficiarse por sí mismas. Así nació Método INTEGRA.

Además de una metodología de transformación a nivel subconsciente, Método INTEGRA es una organización compuesta por cientos de instructores en todo el mundo, que trabajamos para

***Elevar el nivel de conciencia del planeta, a través del amor, el respeto y la colaboración.***

El camino que hemos decidido seguir es el de acompañar a las personas que lo deseen en sus procesos de transformación, así como de capacitarlas para que cada uno pueda llevar a cabo la transformación que desee en su vida. Se trata de dos caminos paralelos y complementarios, que se concretan en los dos tipos de cursos que impartimos en Método INTEGRA:

- Cursos dirigidos a aprender cómo funciona, y a tomar el control de nuestra mente subconsciente. Esta enseñanza se estructura en distintos niveles, y todos tienen en el nombre del curso *Método INTEGRA (básico, intermedio y superior)*.

- Cursos y talleres que guían a los participantes en procesos de transformación específicos, para alcanzar determinados objetivos. Haciendo uso de la propia metodología de transformación, cada uno de estos cursos y talleres persigue objetivos de transformación diferentes. *Comunica con Éxito*,

*Apunta Alto, Recupera tu Poder Personal y Curso de Felicidad*, son algunos de los cursos y talleres que ofrecemos con este enfoque.

En nuestra página web encontrarás información de los distintos cursos y talleres que impartimos, así como datos de contacto de muchos de nuestros instructores.

[www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com)

Llegar a millones de personas exclusivamente a través de cursos presenta un cierto grado de dificultad, por lo que desde el primer momento he apostado por otros caminos para facilitar el empoderamiento de las personas.

Los *libros*, así como los *videos* disponibles gratuitamente en youtube, son caminos perfectos para hacer llegar la información a muchas personas, por lo que en ellos explico abiertamente cómo utilizar muchas de las técnicas incluidas en Método INTEGRÁ.

Aun con títulos idénticos, el contenido de los cursos y los libros, presenta importantes diferencias. Los cursos y talleres son dinámicos, y además de la transformación realizamos actividades adicionales que nos permiten vivenciar en mayor medida la experiencia.

Los *proyectos solidarios* que, por medio de los instructores, llevamos a cabo en distintos países, son un camino más para alcanzar nuestra misión de elevar el nivel de conciencia del planeta.

Te invito a que te continúes dando la oportunidad de experimentar, y saber de primera mano, todo lo que puedes lograr cuando alineas tu subconsciente con la vida que deseas tener.

## Información de contacto de Ricardo Eiriz y Método INTEGRA

Ricardo Eiriz  
info@metodointegra.com

Para asistir a los  cursos y talleres, o para organizar un curso en tu zona, escríbenos a

[cursos@metodointegra.com](mailto:cursos@metodointegra.com)

o consulta la programación de cursos en nuestra página web

[www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com)

Para informarte sobre  sesiones privadas  con un facilitador, visita nuestro Directorio de instructores y de facilitadores en

[www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com)

o escríbenos a

[info@metodointegra.com](mailto:info@metodointegra.com)



## BIBLIOGRAFÍA

Si deseas libros que te conduzcan en procesos de desarrollo personal y de transformación interior, la mejor recomendación que te puedo hacer son mis anteriores libros

- ***Comunica con Éxito***, Editorial Sirio, escrito con Sandra Parés.

Este libro te llevará a comunicar con éxito en cualquier circunstancia y lugar, permitiendo que sea tu subconsciente quien conecte con el subconsciente de tus interlocutores, libre de todo miedo e inseguridades.

- ***Recupera tu Poder Personal***, Editorial Sirio, escrito con Sandra Parés.

Son tres las claves para reconectar con tu poder interior: 1. Realizar una gestión emocional eficiente. 2. Tener una visión de ti mismo en la que te aceptas, te valoras, confías y te sientes seguro, y 3. Mantenerte alineado con tu misión de vida. Todo ello lo trabajarás con las indicaciones de este libro.

- ***El alma de la salud***, Editorial Sirio.

La clave de la salud está en no perderla, y para ello es preciso tener hábitos saludables a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Este libro te guiará para que en tu día a día vivas generando salud, y no enfermedad.

- ***Apunta alto***, Editorial Sirio.

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, que tan magistralmente diseñó Stephen Covey, cuando realmente son útiles es cuando emanan del subconsciente. Con las indicaciones de este libro tú mismo lo harás.

- ***Un curso de felicidad***, Editorial Sirio.

Si quieres sentirte bien contigo mismo y con los demás, vivir en el momento presente, plantearte la vida con objetivos y metas y, por supuesto, no renunciar al poder de ser feliz con independencia de los demás o de las circunstancias, este es tu libro.

Si deseas conocer más sobre el subconsciente y los caminos que te llevan a reprogramarlo,

- ***Método INTEGRA***, Editorial Sirio.

Aprende el modo en el que funciona la mente humana, desde una perspectiva totalmente práctica, en la que todos tenemos el poder de cambiar nuestra forma de pensar, sentir y reaccionar cuando lo deseemos.

- ***Escoge tu camino a la felicidad y el éxito***, Editorial Sirio.

Mi descubrimiento del mundo energético en el que vivimos, de la mente y del subconsciente queda totalmente reflejado en el que fue mi primer libro escrito y publicado. Este libro, previo a la creación del Método INTEGRA, incluye la referencia a decenas de técnicas que permiten llevar a cabo algún tipo de transformación energética y mental.