

20 Ejercicios y Técnicas de Reprogramación Mente Subconsciente y Crecimiento Personal.

04/05/2016

Ángel González Vázquez



Qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyui
pasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjk
zxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnm

Aviso al Lector.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por cualquier medio, mecánico, electrónico, fotocopias, grabaciones o por cualquier otro medio, sin el permiso previo escrito del autor.

En la creación de este libro, el autor ha tratado de ser lo más ajustado y exacto posible a los procedimientos e información usuales en estos campos de la dinámica mental y el crecimiento personal.

La intención de fondo de esta obra no es la de ser usada como fuente legal, médica o de otra clase. Se recomienda al lector buscar asesoramiento de profesionales competentes en estas parcelas de la evolución y desarrollo de la psique y el ser.

Ninguna responsabilidad es asumida por el autor de la obra, si se hace un uso inapropiado del contenido reflejado en ella. Las personas con tendencia a fracturas óseas y epilépticas no deberían usar los audios y audio-vídeos recomendados. Tampoco deben de escucharse conduciendo, o manejando maquinaria especial.

El Autor.

© Ángel González Vázquez

ÍNDICE DE ARTÍCULOS DE 20 EJERCICIOS Y TÉCNICAS DE REPROGRAMACIÓN SUBCONSCIENTE Y CRECIMIENTO PERSONAL:

Aviso al Lector	2
Índice	3
Introducción	5
2 Técnicas sencillas para dejar ir emociones negativas	6
Acerca de las ideas limitantes, identificación y procesamiento	8
Algunas preguntas claves para avanzar a nivel consciente y subconsciente	12
Conectando con la Intuición. La brújula interna con la Inteligencia Trascendental.....	14
Dos técnicas PNL claves	21
La Importancia de la Gratitude en relación con la ley de la Atracción	22
Proceso de eliminación de patrones o paradigmas de pensamiento negativos	26
Los Centros de energía del cuerpo, qué son, y sus frecuencias de desbloqueo	27
La importancia de las Ondas subliminales en relación con la Salud física y Mental	32
Dificultades con el proceso de manifestar	39
Técnica de visualización para elevar la Vibración y la Conciencia	42
Técnica de Reprogramación del subconsciente, método del espejo	44
Técnica Meditación paso a paso de Limpieza Energética	47
Venciendo temores e ideas limitantes	49
Texto Guión de Meditación y Autohipnosis	51
Visualizando para conseguir Objetivos	52
Ejercicio para eliminar las Emociones Atrapadas y Heredadas	54
Ejercicio de Reprogramación Mental Especial	56
Causas Emocionales y Psicológicas de los problemas de salud más frecuentes	59
45 Afirmaciones de Positividad y Transformación de Vida	65

4 Plantas Especiales para potenciar las funciones Cognitivas y Memoria	68
ANEXO-A : Swish Pattern, Modelo de Cambio de Imágenes	72
ANEXO-B : Texto Meditación Guiada	74
ANEXO-C : El DHA, crítico y crucial para tu Vista y especialmente tu Cerebro	77
ANEXO-D : Por qué es importante el Balance Córtex-Sistema Límbico	80
Bibliografía Recomendada	82
Conclusión	84

INTRODUCCIÓN:

Es para mí un placer presentar a tu consideración esta breve colección de 20 artículos-ejercicios sueltos y relacionados con el crecimiento personal a través, y principalmente, del control de los pensamientos o creencias limitantes alojados en el subconsciente. La importancia de la intuición, la gratitud, afirmaciones de vida y crecimiento, las conexiones con la ley de la atracción y vibración, visualización, limpiezas energéticas, centros de energía y lo que es preciso hacer para mejorar nuestra vida, actuando inteligentemente sobre nuestros procesos mentales vía reprogramación de la mente subconsciente.

Sabemos de la conexión entre pensamiento y realidad física que nos rodea. Estos artículos te proporcionarán algunas claves, para integrar en tu vida, y de esta manera, hacerla más plena y satisfactoria a todos los niveles, dejando de vivir en la inercia inconsciente y pasando a vivir por diseño e intención consciente.

Espero y de verdad deseo, que este acercamiento sencillo, y esta serie de técnicas útiles y herramientas de la dinámica mental te sean de verdadera ayuda en el desarrollo, crecimiento y expectativas personales de vida más enriquecidas.

“La tragedia de la vida nos es la muerte, sino lo que dejamos morir en nosotros mientras estamos vivos.”

Orihuela, mayo de 2016.

Angel González.

Naturópata-Homeópata.

2 TÉCNICAS SENCILLAS PARA DEJAR IR EMOCIONES NEGATIVAS:

1ª) Método del Letting Go (Dejar Ir). Pensemos en algo que suponga para nosotros una preocupación en este momento. Puede ser una situación de trabajo, una persona en particular que nos disgusta, o alguna preocupación general que nos incomoda. Reduzcámoslo a algo sencillo, justo para empezar. Al pensar en la situación negativa de vida que nos preocupa, sintamos como la tensión se concentra en el estómago, penetrémonos de esa sensación de esa energía negativa.

En ese momento, hagámonos la siguiente pregunta:

“¿PUEDO DEJAR MARCHAR ESTO?” “¿PUEDO DEJAR IR ESTO?”

Es como decir: ¿Puedo abrir mi ser y dejar libre este sentimiento que me bloquea?

¿Puedo dejar ir la resistencia interna y el agarre a este sentimiento?

A medida que nos hacemos la pregunta, inspiremos y respondámonos con un SI, o un NO, en alta voz. No importa en este caso, responder con un Sí o con un No, esto nos proveerá de una especie de liberación emocional a un cierto nivel. Sentiremos como se desvanece el agarre de la emoción.

Mientras exhalamos, sintamos como nos vamos liberando, sintiendo como nos soltamos o desasimos de esa emoción negativa. Observemos nuestro estado emocional, notando la diferencia.

Recordemos, que somos los únicos apegados a nuestras emociones. Somos los causantes de que vivan dentro de nuestras mentes. ¿Preferiríamos que habiten con su carga negativa en nuestras mentes, o preferiríamos decantarnos por dejarlas ir y abandonarlas?

Recordando, que debemos entender que por dejar ir asumimos que estamos liberando una emoción vinculada a una situación o persona, no estamos dejando escapar a alguien, o no consintiendo algo, simplemente estamos desvinculándonos de una emoción negativa conectada a una persona o situación.

Una vez practicado el ejercicio, observemos si la emoción aún continúa o no. Si lo hace, repetimos el proceso de nuevo: ¿Puedo dejar ir esto? Contestamos Si o No, mientras exhalamos y sentimos la liberación. Podemos enlazar varias veces el proceso. Tras unos minutos, notaremos que la emoción se ha reducido considerablemente, incluso desaparecido. Observémonos desbloqueados y liberados, constatando que hemos dejado

ir. Para hacer sentir la liberación aún más intensa, podemos imaginarnos dos puertas abiertas frente a nuestro estómago que permiten el paso o el flujo de toda emoción negativa a través de ellas, sintamos intensamente esta “salida” conforme liberamos la emoción. Chequeemos esta nueva sensación interna. Si permanece aún alguna carga negativa, repetimos el proceso

2ª) Método de las tres preguntas. Está basado este sistema en las premisas siguientes: a) no sabemos que podemos dejar ir las emociones. b) no queremos dejar ir las emociones y c) siempre postergamos el dejar ir para más tarde.

Este método funciona dirigiendo una batería de preguntas.

- 1) Pensar en la situación, y conectar con la emoción que querríamos liberar.**
- 2) Preguntamos: ¿Puedo dejar ir esto? Si o No, en alta voz.**
- 3) Persistimos preguntando: ¿Querría dejar ir esto? De nuevo respondemos Si o No.**
- 4) Entonces: ¿Cuándo? (¿ahora o más tarde?).**

Sintamos la relajación, si queda alguna carga emocional residual, repetimos el proceso desde el punto uno. Constataremos que en algunos casos las emociones están conectadas como capas concéntricas de una cebolla, y se liberan tras múltiples intentos.

ACERCA DE LAS IDEAS LIMITANTES IDENTIFICACIÓN Y PROCESAMIENTO:

Se alojan en el subconsciente, y están vinculadas a unos disparadores, que pueden presentarse bajo la forma de emociones, creencias negativas o recuerdos dolorosos.

Los cuatro epígrafes o guiones principales se podrían clasificar como:

1) Temor, 2) Ira, 3) Inutilidad 4) Abandono.

Bajo la rúbrica Temor:

La mente puede disparar pensamientos como:

La vida es lucha dura, me siento atrapado, no estoy a salvo, me siento inseguro, me siento amenazado, no puedo confiar en mí mismo, me siento culpable a veces, me temo que fracasaré, temo que estoy equivocado, me siento tímido, es duro perdonar, temo intimar, me pongo nervioso, me siento inseguro, algunas personas me intimidan, temo la muerte, me siento sobrecargado, necesito estar en control, temo que algo malo sucederá.

Bajo la emoción Ira:

Soy impaciente, debo luchar por mí mismo, me siento a veces como león enjaulado, odio a algunas personas, me estreso fácilmente, algunas personas me sacan de quicio, la venganza es dulce, acuso la forma en que algunas personas me tratan, tengo temperamento, estoy irritable, puedo ser agotador y muy exigente, culpo a otros por mi situación, me pongo lívido de rabia a veces, algunas cosas me enfurecen, a veces estoy agresivo y prepotente, la vida es una lucha intensa, resisto el cambio y me pongo de mal humor, puedo ser discutidor testarudo y desafiante.

Bajo la emoción Inutilidad:

No soy suficientemente bueno, no cuento, no soy importante, estoy desesperanzado, es demasiado tarde para mí, ¿por qué intentarlo?, saboteo mi vida, nunca escaparé, estoy atrapado, mi vida no va a ninguna parte, si lo intento fracasaré, me siento inútil y sin poder, renuncio, me siento agotado, no hay esperanza, estoy acorralado en una esquina, estoy muy cansado y me siento incomprendido, siento pena por mí mismo, todo va peor desde aquí.

Bajo la emoción Abandono:

No soy digno de amor, soy pasado por alto, soy descuidado, me siento interiormente vacío, si tan solo..., nadie me ama, soy un perdedor, no tengo nada que ofrecer, soy poco adecuado, la gente me deja, algo se me ha pasado por alto, me siento solo y perdido, anhelo algo, me siento sin esperanza, no soy bueno en nada, estoy arrepentido, estoy olvidado, me siento abandonado por Dios o el destino, hay algo equivocado en mí, la gente me deja y abandona, me siento indigno, siento que no me lo merezco, no me siento lleno.

PROCESAMIENTO Y ELIMINACIÓN DE LAS IDEAS LIMITANTES:

PASO 1). SELECCIÓN IDEA A TRATAR:

Seleccionamos el patrón limitante que más nos interpela o destaca de entre los cuatro epígrafes. Traemos a la mente este recuerdo de lo que nos sucedió, y que muestra el patrón limitante que hemos seleccionado. Prestemos atención a lo que nos decimos a nosotros mismos, nuestra charla o diálogo interno.

Nos preguntamos... ¿Qué sucedió que causó la formación de estos conceptos sobre mí? Si por ejemplo elegimos: “miedo a las relaciones”, nos preguntamos:

¿Qué es lo que creo en verdad, que me hace estar temeroso en esta área?

¿Qué sucedió en mí para formar estas conclusiones?

- a) ¿Había alguien acertado o equivocado?
- b) ¿Cometió alguien algún error?
- c) ¿Cometí yo un error?
- d) ¿Fue intencional?
- e) ¿Cuál es la creencia que causa que esté molesto?
- f) ¿Cuáles fueron las frases que dijiste a alguien o a ti mismo acerca de esto?
- g) ¿Qué frases se dijeron que te molestaron?
- h) ¿Qué conclusiones has deducido sobre ti mismo?
- i) ¿Crees que deberías haber hecho las cosas de modo diferente?
- j) ¿Culpas a alguien o a ti mismo?
- k) ¿Qué cosas tienes que reconocer acerca de esto?

¿Qué es lo que me digo a mí mismo acerca de esto? Ir tomando notas sobre lo que la mente nos dice como respuesta a estas preguntas. Hemos de ser pacientes con nosotros mismos. Observemos la reacción del pensamiento limitante a nivel del cuerpo. ¿Cómo me hace sentir esta situación a nivel corporal? Observar si el cuerpo responde en algún

lugar sobre la pregunta que hemos hecho. ¿Sentimos si hay alguna forma de contracción o tensión energética en alguna parte del cuerpo?

1) ¿Cómo lo siente el cuerpo?

2) ¿Qué palabras uso para describir la situación?

3) ¿Es a nivel superficial o profundo?

4) ¿Qué otras cosas observas? ¿Se nota en más de un lugar del cuerpo?

PASO 2). DESENTIDIFICACIÓN:

El 2º paso, es reconocer que **NO SOY** “la idea o emoción limitante”. Es decir, es un paso que comporta la “DESENTIDIFICACIÓN”. Tomamos distancia o nos separamos de los sentimientos que nos hacen sentir mal. Los “core issues”, son programas que se desarrollan con el tiempo.

Nos repetimos a nosotros mismos: **“NO SOY LA CREENCIA O EL SENTIMIENTO QUE APARECE RECURRENTEMENTE EN MI MENTE”**.

PASO 3). DEJANDO IR EL PATRÓN LIMITANTE. “LETTING GO”:

Aquí, liberamos o disolvemos el patrón, o paradigma limitante. Lo primero que debemos hacer, es reconocer que queremos liberarnos de ese patrón limitante. La mayoría de los miedos, están conectados con el futuro, y este contiene elementos que nos son desconocidos. Existen tres importantes palabras que nuestra mente necesita oír de nosotros mismos y que ayudarán a deshacerse o liberar la fijación mental del patrón negativo de pensamiento.

Estas tres palabras son: **“DESEO”** (ACCIÓN DE LA VOLUNTAD-DISPOSICIÓN POSITIVA), **“LIBERAR O SOLTAR”** (DE DESPRENDERSE-ABANDONO DE LA RESISTENCIA A LIBERARSE-RELAJACIÓN DE TODOS LOS ARGUMENTOS QUE NOS FRENAN IMPIDIÉNDONOS AVANZAR) Y LA TERCERA PALABRA:

“NECESIDAD” (DE ESTE PATRÓN LIMITANTE-HAY MECANISMOS INTERNOS DE LA MENTE QUE CREAN ESTAS NECESIDADES Y ADICCIONES: ADICCIÓN AL PENSAMIENTO NEGATIVO). DEBEMOS SER ESPECÍFICOS, ACERCA DEL PARADIGMA O PATRÓN QUE DESEAMOS ELIMINAR EN CONCRETO. UN MODELO DE FRASE PODRÍA SER:

“DESEO ABANDONAR Y LIBERAR LA NECESIDAD DE ESTE PATRÓN LIMITANTE DE PENSAMIENTO”

Decir a continuación con claridad cuál es, por ejemplo: “Deseo liberarme de la necesidad del pensamiento limitante acerca de: mis inseguridades físicas de aspecto”.