



Todas las herramientas de este método son importantes, y la unión de todas ellas son las que realmente le dan fuerza. Paso a contarte la importancia de cada uno de ellos, y como utilizarlos.

1. El video de Reprogramación instantánea es de vital importancia para que desde ya, empiezas a romper patrones y esquemas mentales, nada de nuestra vida puede empezar a cambiar hasta que no cambie nuestra mente, nuestros pensamientos, ellos son los que moldean la realidad que vemos, y en base a esos pensamientos, aparecen emociones y sentimientos que nos hacen sentir de una forma determinada. Esta técnica te ayudara a ir soltando y cambiando esos patrones, programas repetitivos y limitantes que todos llevamos, y por ende empezaras a sentirte de otra forma.
2. El video de Gestión emocional vale para trabajar con cualquier cosa que te preocupe, tanto de tu presente como de tu pasado, incluso situaciones futuras, **“No tiene límites”**, (si bien es cierto que aconsejo empezar a trabajar con cosas de tu presente, no entrar a trabajar con traumas pasados hasta que no tengamos algo más de experiencia, cuando la tengas ya puedes ir a buscar aquellas experiencias pasadas que no eres capaz de olvidar y que aun te perturban) por el momento quédate con lo que más te preocupe en estos momentos, lo que hacemos es ir sacando las emociones que hay detrás de esa preocupación, y liberarlas, hasta que llega un momento donde esa preocupación deja de serlo, y veo la experiencia desde un punto neutro, a continuación hago un barrido emocional, conecto con situaciones en mi vida que llevan impresa la emoción que más fuerte sentí, hasta que de nuevo esta experiencia pasada también queda en neutralidad. A continuación veré que cualidad necesito para no volver a sufrir tanto ante una situación similar, y la anclo en mi subconsciente. (En la práctica, y con el video todo queda más claro)
3. Meditación terapéutica de chakras, trabajamos con afirmaciones positivas sacadas de la psicobiología del doctor Hamer, que ayudan a equilibrar tanto la función fisiológica de las glándulas como la energética de lo chakras. Al principio es normal que mientras te repites internamente las frases no te las creas y notes resistencia, es normal, tu respira lento y profundo mientras las repites, con el tiempo y la practica iras notando como va desapareciendo la resistencia, y cada vez te encontrarás más relajado, con más paz, claridad, lucidez, ánimo y energía.
4. Meditación terapéutica de meridianos energéticos, según la Medicina tradicional china cada meridiano se relaciona con un órgano, y este con una emoción, esta energía circula por diferentes canales dentro del cuerpo, llamados meridianos. De nuevo trabajamos con imposición de manos, esta vez en puntos maestros de acupuntura, los puntos alarimo o los puntos “Mo”, mientras nos repetimos afirmaciones positivas sacadas de la Kinesiología del comportamiento, que ayudan a equilibrar tanto la función fisiológica de los órganos, como la energética. Igualmente como con los chakras, puede que al principio mientras te repites internamente las frases no te las creas y notes resistencia, es normal, tu respira lento y profundo mientras las repites, con el tiempo y la practica iras notando como va desapareciendo la resistencia, y cada vez te sentirás más relajado, con más paz, claridad, lucidez, ánimo y energía.



Guía de utilización.

Este método funciona, te lo garantizo, hasta más que testado en mí, y en miles de pacientes que han pasado por mis manos. Los cambios se notan desde la primera sesión, pero si realmente quieres cambios, has de ser constante y utilizarlas a diario, no solo cuando te encuentre mas o tengas un problema, sobre todas las meditaciones y la técnica de reprogramación instantánea (esta a de ir contigo a todas partes, es una de las bases, con la de gestión emocional vamos vaciando la mochila, y con esta impedimos que se vaya llenando), has de saber que la base de la medicina china, es la prevención, el antiguo medico chino dejaba de cobrar si el emperador enfermaba, la prevención, el libre fluir de su energía es la base de su vitalidad y salud, hay otras técnicas como el taichi, Chikung, y yoga que también ayudan a restablecer la circulación de estos canales, si tu energía esta en equilibrio, cualquier contratiempo que llegue será menor. Por lo tanto yo aconsejo utilizar estas meditaciones semanalmente, o cada dos semanas máximo, pero no espaciar mucho más tiempo, aunque si nos encontramos muy bien, pues cada tres semanas o un mes máximo.

Para utilizar el método de forma conjunta recomiendo:

Día 1: Trabajar la técnica de gestión emocional, ver que tema me preocupa, y liberar las emociones que hay detrás.

Día 2: Trabajo la meditación guiada de chakras.

Día 3: Trabajo la meditación guiada de meridianos.

Luego descansamos un mínimo de tres días, para dejar que la energía se estabilice y se integre el trabajo emocional que hemos hecho. Al cuarto día podríamos realizar de nuevo un ciclo de trabajo.

Esto lo podemos hacer hasta que no haya cosas que me preocupen, que me estresen, y te aseguro que si estas utilizando la técnica de reprogramación instantánea a diario, esto un día llegara, y solo utilizaras esta técnica de forma muy puntual.

ANIMO, no desesperes, **“la clave de la felicidad es el autoconocimiento”**, la liberación emocional, y la gestión mental, no hay más misterio, pero hay que ser constante.

En mi Facebook semanalmente voy colgando Posts y frases de autoayuda, te invito a que me sigas, y las compartas con quien creas que se pueda beneficiar de ellas **“Hoy decido ser Feliz”** (es importante poner las mayúsculas igual).

Gracias de nuevo, y feliz transformación, espero que pronto te sientas un poquito más feliz y mas libre.