

Ricardo Eiriz

**Método**  
**INTEGRA**

editorial  irio



*Este libro está dedicado a todos los que formáis  
la familia INTEGRÁ.*

*Sois vosotros los que me habéis hecho consciente  
de la importancia de escribirlo.*



# INTRODUCCIÓN

---

*Un hombre que ya no es capaz de maravillarse  
ha cesado prácticamente de vivir.*

**ALBERT EINSTEIN**

**H**ace muchos años alguien me preguntó: «¿Cuál es tu misión en la vida?». Lo cierto es que esa pregunta me dejó descolocado. Hasta ese momento nunca me había planteado que cada persona tuviera una determinada misión. Lo que ahora me parece obvio, hace unos años ni siquiera era una opción para mí.

Ahora sí que lo tengo claro. Mi misión es construir un mundo más feliz, o lo que es lo mismo, elevar el nivel de conciencia del planeta, y eso es lo que busco en todo lo que hago, incluidos mis libros y cursos.

El libro que tienes en tus manos es una pieza clave en la persecución de mi misión. En él encontrarás buena parte de

todo lo que he aprendido, descubierto y creado durante los últimos años respecto al funcionamiento de nuestra mente y al desarrollo de ese potencial prácticamente ilimitado que todos tenemos.

He de decir que confío en tu potencial y tus capacidades exactamente del mismo modo que lo hago en los míos propios. Todos tenemos unas capacidades absolutamente increíbles, únicamente limitadas por la programación que hemos ido adquiriendo con el paso de los años.

Las opiniones y creencias de nuestros padres, profesores, hermanos, amigos, líderes religiosos, etc., incluso aquellas que hemos recibido por los medios de comunicación, sin olvidar las experiencias que hemos vivido, nos han ido moldeando y han configurado nuestro carácter y personalidad.

Pero nosotros somos mucho más que eso. Nuestro potencial es mucho más grande de lo que realmente estamos utilizando. Imagina por un momento que te atan los pies con una cuerda y te piden que camines o que intentes correr. Evidentemente, tendrás enormes dificultades para avanzar con rapidez. Pues bien, esa es nuestra realidad. Cargamos con multitud de creencias limitantes y bloqueos emocionales que nos impiden brillar y correr a toda velocidad.

En este libro descubrirás cómo funciona nuestra mente, tanto a nivel consciente como a nivel no consciente, pero sobre todo aprenderás cómo comunicarte con tu subconsciente y reprogramarlo para librarte de esa enorme coraza que te impide brillar intensamente.

Todos estamos continuamente programando nuestras propias mentes y las de los que nos rodean. Sin ser conscientes de ello, estamos generando y transmitiendo determinadas

informaciones que condicionarán nuestras respuestas futuras. Cuando les decimos a nuestros hijos que tengan cuidado al subir a un columpio porque se pueden caer, que vayan con precaución con los perros porque les pueden morder, que no valen para nada porque han suspendido un examen, que no se merecen que les compremos un helado porque no se han comportado como nosotros queríamos, etc., los estamos programando con todo tipo de miedos, inseguridades y creencias limitantes que les impedirán sacar todo su potencial en el futuro.

Al igual que para reparar un electrodoméstico no basta con saber usar un destornillador, un martillo o una llave inglesa, para cambiar nuestra forma de ver o de interpretar el mundo, no basta con aprender una determinada técnica. Realizar un cambio de ese tipo requiere saber plantear la cuestión, definir claramente el objetivo, conocer los cambios que se deben realizar y, por supuesto, asegurarse de que esos cambios una vez realizados son suficientes para conseguirlo. En el símil del electrodoméstico es como saber las piezas que deben ser sustituidas o reparadas y en qué orden, y por último, realizar la comprobación final de que el aparato vuelve a funcionar.

La historia de este libro comenzó en el año 2009. Por aquel entonces mi vida no tenía nada que envidiar a la de cualquier otro ejecutivo, con un salario más que digno y una destacable posición social. Para muchos mi vida podría parecer perfecta, pero no era feliz. Tenía la sensación de vivir una vida programada por la sociedad. Mis decisiones eran las decisiones lógicas que cualquiera tomaría estando en mi lugar.

Fue en ese año 2009 cuando decidí cambiar de profesión, lo que me llevaría a transformar radicalmente mi vida y

a encontrar mi verdadera misión. Adopté la profesión de SER FELIZ y decidí convertirme en un experto en mi propia felicidad y la de los demás.

El camino que emprendí me llevó a conocer distintas partes de una realidad que para mí era totalmente desconocida. Conocí de primera mano la realidad energética de la que formamos parte. Descubrí el gran poder que nuestra mente subconsciente tiene en la creación de nuestra realidad. Entendí el papel que juegan nuestras creencias y emociones en nuestro día a día. Experimenté con un sinfín de técnicas que nos permiten acceder al subconsciente. Y por último, comprendí que esa supuesta sombra a la que Carl Gustav Jung se refería cuando hablaba de nuestra mente no consciente es en realidad nuestra amiga, que está accesible para darnos toda la información que precisamos y cambiar todo aquello que deseemos.

---

*Lo queramos o no, nuestra forma de comportarnos, de razonar, de reaccionar, o incluso de pensar, está programada. Podríamos decir que en un altísimo porcentaje de nuestro tiempo somos autómatas.*

*Reaccionamos de forma automática ante las circunstancias basándonos en las creencias que tenemos interiorizadas.*

---

Quizás conozcas o utilices técnicas como la programación neurolingüística, la PSYCH-K, el método Silva, la EFT, la EMDR, la biodescodificación, etc. Si es así, seguro que habrás visto transformaciones asombrosas, pero también te habrás encontrado con personas a las que no les ha funcionado.

Aquí descubrirás los motivos que conducen a estas situaciones, y lo más importante, aprenderás cómo llevar a cabo transformaciones exitosas en todos los casos.

Estás ante un libro que te permitirá juntar todas las piezas del puzle y utilizarlas por medio de una metodología de trabajo específica, que te permitirá obtener resultados de forma fácil, rápida y, especialmente, sin sufrir.

En el capítulo «El mapa de la mente», te muestro el papel que juegan nuestra mente consciente, nuestra mente no consciente, nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestras creencias. Todos estos elementos conforman el puzle que debemos entender para poder abordar con garantías cualquier transformación.

El capítulo «Test Muscular» te permitirá aprender múltiples técnicas para comunicarte fácilmente con tu subconsciente, para que le puedas preguntar todo cuanto desees. Los test musculares que aprenderás en este capítulo son los más sencillos que puedes encontrar, y están diseñados para no necesitar acompañamiento mientras se utilizan.

«Liberación de Bloqueos Emocionales» te mostrará dos caminos simples y rápidos para deshacerte de cualquier tipo de bloqueo emocional, con independencia de su origen o del número de emociones que lo compongan. Se trata de las técnicas más seguras, y en el caso del RESET EMOCIONAL, incluso la más rápida que puedes encontrar para liberar bloqueos emocionales.

En «Programación de Creencias» aprenderás a programar creencias individuales y también grupos de creencias, lo que te permitirá ir mucho más rápido en los procesos de transformación.

## Método INTEGRÁ

El capítulo «Método INTEGRÁ» te mostrará toda la metodología, desde el planteamiento del objetivo hasta la verificación final, pasando por todos los elementos necesarios para llevar a cabo la programación.

Lo más importante de este libro es la metodología en sí. Pese a ello, cada capítulo, con las técnicas que contiene, exclusivas del método INTEGRÁ, es un valioso tesoro por sí mismo.

*Las cosas son siempre fáciles y simples, y si no lo veo así es que todavía me falta información.*

Esta es una de mis frases preferidas, y la repito frecuentemente. Entenderás que pensando así, todo lo que te mostraré a continuación responde a esta forma de pensar. De lo contrario no sería coherente, y esta es otra de mis máximas:

*Para ser feliz, debe haber coherencia en todo lo que hago, digo, pienso y siento.*

Cualquiera, con independencia de su origen o de su nivel social, de estudios o económico, podrá entender el puzle, y lo más importante, podrá aprender a transformar su vida en el sentido que quiera.

Una vez montado este puzle, y con anterioridad a la escritura de este libro, decidí aplicar estos conocimientos en la optimización de los procesos formativos. La formación tradicional ignora, o en el mejor de los casos subestima, el poder real y la responsabilidad que nuestra mente subconsciente tiene en la creación y el mantenimiento de nuestros

hábitos. Decidí, por lo tanto, abordar directamente la transformación de hábitos por medio de la transformación a nivel subconsciente. De este modo nacieron mis tres últimos libros (*Un Curso de Felicidad*, *Apunta Alto* y *El Alma de la Salud*), así como los diferentes cursos que ofrecemos en la Organización Método INTEGRÁ y que imparten centenares de instructores acreditados por todo el mundo.

En *Un Curso de Felicidad* utilizamos el método INTEGRÁ para realizar la transformación necesaria que nos permita alcanzar ese estado de paz, amor, equilibrio y coherencia interior que para mí es la felicidad.

*Apunta Alto* te abre a explotar una buena parte de ese gran potencial que todos tenemos. En concreto, te lleva a desarrollar los siete hábitos de la gente altamente efectiva, que magistralmente definió Stephen Covey.

El *Alma de la Salud* te acompaña en un proceso de descubrimiento y de transformación interior, que te permite conocer los múltiples elementos que determinan nuestra salud y generar los cambios necesarios a nivel subconsciente para desarrollar hábitos saludables.

A diferencia de mis anteriores libros, dirigidos a la transformación del lector, el que está en tus manos tiene como objeto aprender a afrontar cualquier problema u objetivo desde el punto de vista de la transformación a nivel subconsciente, y con total garantía de éxito.

Si has leído y aplicado alguna de mis anteriores obras, observarás que en esta voy un paso más allá, aportando técnicas, tanto para la liberación de bloqueos emocionales como para la programación de creencias, todavía más sencillas y rápidas. La imagen mental que tengo es como si pasáramos de

escribir y leer fijándonos letra por letra a hacerlo fijándonos directamente en las palabras o incluso las frases.

Concédete tiempo y espacio durante la lectura de este libro, a fin de poder experimentar y observar tu propio proceso con actitud abierta y curiosidad. Piensa que de poco o nada te servirá leerlo si no pones en práctica las técnicas y la metodología que incluye. Tienes mucho que ganar, y muy poco que perder. Date una oportunidad, y verás la satisfacción que te genera.

Aunque es un libro escrito para el público en general, a los terapeutas, psicólogos, *coaches* y otros profesionales de la salud les resultará muy valioso, no únicamente para su propio desarrollo personal, sino también para su trabajo. Al leerlo, y especialmente al ponerlo en práctica, descubrirás que es posible experimentar un cambio rápido y profundo, incluso aunque hayas sufrido intensamente durante muchos años.

Recientemente me realizaron una entrevista para una revista alemana que considero complementa a la perfección esta introducción. Es por ello por lo que me gustaría finalizar con la transcripción de esa entrevista:

### ¿Quién es Ricardo Eiriz?

Soy una persona normal y corriente, que disfruta con todo lo que hace, y que dedica su vida a ayudar a que las personas saquen todo su potencial y sean felices.

### Usted es el creador del método INTEGRA; ¿en qué consiste?

El método INTEGRA es una metodología de transformación a nivel subconsciente, que permite la resolución de cualquier

tipo de conflicto o alcanzar cualquier objetivo. Con un enfoque directo y selectivo, permite al individuo llevar a cabo la transformación necesaria para cambiar su forma de interpretar lo que sucede alrededor y generar unos patrones de comportamiento acordes con esa nueva interpretación.

### ¿De dónde surge el método INTEGRA?

Tras dedicar varios años a estudiar buena parte de las muchas técnicas de transformación a nivel subconsciente que tenemos a nuestra disposición, entendí por qué funcionaba cada una de las técnicas, así como sus puntos fuertes y sus carencias. Entendí cómo funciona nuestra mente subconsciente, y cuáles son los elementos clave que deben estar presentes en cualquier proceso de transformación, si queremos que esa transformación sea duradera.

### ¿Cuáles son esos elementos clave?

El primero es la liberación de bloqueos emocionales. Si no somos capaces de liberar los bloqueos emocionales con los que cargamos, y que están relacionados con nuestro problema, difícilmente lo llegaremos a solucionar.

### El segundo...

El segundo es la activación cerebral. Ambos hemisferios del cerebro son imprescindibles para desarrollar todo nuestro potencial. Por mucho que intentemos establecer en nuestro subconsciente una nueva creencia, si no tenemos activado todo nuestro cerebro para esa creencia, no seremos capaces de grabarla en él.

### Y el tercero...

El tercer elemento pasa por grabar las creencias que nos llevarán directamente a alcanzar el objetivo. Si nuestras creencias, que son las que dirigen nuestras decisiones a nivel subconsciente, no están alineadas con eso que queremos conseguir, nos llevarán en otra dirección, de modo que nunca alcanzaremos el objetivo.

### Entonces, en el método INTEGRA se trabajan todos estos elementos

Efectivamente, se tienen todos ellos en cuenta, y además utilizando técnicas muy simples y con resultados prácticamente inmediatos.

### Hablando de resultados, ¿qué tipo de resultados se pueden obtener?

Resultados de todo tipo, como por ejemplo recuperar la confianza en uno mismo, aumentar la autoestima, eliminar miedos o fobias, mejorar las relaciones con los demás y con uno mismo, deshacerse de todo tipo de adicciones, acabar con la ansiedad, el estrés o la depresión, perder peso, o alcanzar cualquier otro objetivo. Hay médicos y terapeutas que también lo utilizan para crear salud y acelerar los procesos de recuperación en todo tipo de patologías.

### Pongámonos en situación ¿en qué consiste una transformación basada en el método INTEGRA?

En primer lugar, siempre partimos del resultado que buscamos. Tener claro ese resultado es lo que nos permitirá definir correctamente el proceso. A partir de ahí, definimos las

creencias que nuestro subconsciente necesita para llevarnos directamente a ese resultado. El siguiente paso consiste en liberar los bloqueos emocionales que tenemos que nos impidan alcanzar ese resultado, o que nos han llevado a la situación en que nos encontramos. Una vez hecho esto, es el momento de grabar todas esas creencias definidas previamente, asegurándonos de tener todo nuestro cerebro activado para poder grabarlas de forma efectiva.

### ¿Me está diciendo que el subconsciente no es esa sombra o ese gran desconocido que se nos acostumbra a decir?

Para muchos sí que lo es, y por eso hablan de él de ese modo, pero realmente cuando entiendes su forma de funcionar y eres consciente de que forma parte de la realidad energética de la que todos formamos parte, es muy fácil comprenderlo. Y una vez lo entendemos, es muy sencillo acceder a él y reprogramarlo a placer.

### ¿Está usted hablando de que debemos reprogramarnos?

Correcto. Una frase que acostumbro a decir es que debemos pasar del terapeuta al programador. Nosotros actuamos basándonos en la programación que llevamos dentro en forma de creencias y bloqueos emocionales, de modo que si queremos cambiar nuestro comportamiento, el camino más fácil es modificar esa programación. Y para hacerlo no es necesario saber el porqué de la programación que tenemos actualmente. Basta con definir la nueva.

Pero ya hay muchas técnicas que nos permiten acceder a esos niveles del subconsciente, como el método Silva, la programación neurolingüística, la EFT y otras.

¿Cuál es el factor diferencial del método INTEGRA?

Con el método INTEGRA abordamos la totalidad de esa programación que necesitamos para llevar a cabo transformaciones definitivas, y además utilizando técnicas que nos permiten hacerlo de forma rápida, fácil y segura. Técnicas hay muchas, y cada una puede aportar algo en un momento concreto del proceso, pero según mi experiencia, ninguna permite abordar el proceso en su totalidad. Además, no todas son igual de sencillas, ni permiten obtener resultados con la misma rapidez. Y lo más importante, con el método INTEGRA nos aseguramos de que el resultado se alcance, ya que es nuestro subconsciente el que nos lo indica.

En los diversos libros que tiene publicados, ¿enseña este método?

En el Curso Método INTEGRA sí que lo enseñamos, pero por lo general tanto mis libros como los cursos que impartimos van dirigidos a la transformación de la persona, a alcanzar objetivos concretos. Por ejemplo, *Un Curso de Felicidad* va dirigido a lograr un estado de paz, serenidad y equilibrio interior; *Apunta Alto* permite interiorizar los siete hábitos de la gente altamente efectiva, de modo que sea el subconsciente de cada cual el que automáticamente lo lleve por ese camino, y *El Alma de la Salud* permite desarrollar hábitos alineados con la creación de salud en todo momento.

### ¿Y usted se dedica a ir por el mundo enseñando su método?

Esa es una de las actividades a las que me dedico. Y me encanta. Mi objetivo es ayudar a millones de personas a conocer esa realidad y a asumir el control de su propia vida. Para ello, no tan solo soy yo quien va por el mundo enseñando este método, sino que hay instructores acreditados en muchos países a lo largo y ancho del planeta para poder enseñar el método INTEGRRA e impartir los distintos cursos en los que se utiliza.

### ¿Y en Alemania también hay instructores?

En Alemania, y también en España, México, Perú, Colombia, Argentina... En la página web de la Organización Método INTEGRRA, [www.metodointegra.com](http://www.metodointegra.com), puedes encontrar algunos de estos instructores.

### ¡Que alcance pronto su objetivo!

Muchas gracias.



# 1

## EL MAPA DE LA MENTE

---

*Convertir lo simple en complicado está al alcance de todos;  
convertir lo complicado en simple, asombrosamente  
simple: eso es creatividad.*

**CHARLES MINGUS**

Fueron muchas las horas de estudio y experimentación con decenas de técnicas de reprogramación a nivel subconsciente las que me permitieron entender cómo y por qué funciona nuestra mente del modo en que lo hace.

Durante años me dediqué a analizar y experimentar con más de cincuenta técnicas de acceso al subconsciente, con la intención de entender varias cuestiones que para mí eran fundamentales:

*¿De qué modo lleva a cabo esa programación cada técnica?*

*¿Qué hace que funcione cada técnica?*

*¿Qué elementos transforma realmente cada técnica?*

*¿Por qué hay casos en los que no se alcanza el objetivo?*

## Método INTEGRAL

Este proceso me permitió entender el mapa de la mente y juntar todas las piezas del puzle. El resultado es algo totalmente simple y lógico, como verás a continuación. Las piezas encajan a la perfección, y de hecho podríamos reemplazar muchas de estas piezas por otras.

Lo primero que comprendí es que la mente no es un campo restringido a los psicólogos y psiquiatras. Todos estamos constantemente modificando nuestras propias mentes y las de los demás a través de lo que decimos y hacemos. Ya sea de forma activa o pasiva, sin conocimientos específicos y, por supuesto, sin titulación alguna que nos «faculte» para hacerlo, estamos continuamente programando nuestras mentes en el nivel subconsciente.

---

*Todos estamos constantemente modificando nuestras propias mentes y las de los que nos rodean a través de lo que decimos y hacemos, especialmente en el caso de los niños.*

---

También alcancé a comprender el papel que juega nuestro cerebro en todo este proceso, no como protagonista principal, pero sí como pieza imprescindible en el engranaje para alcanzar el resultado deseado.

Llegado a este punto, me hice consciente de que ninguna de las técnicas estudiadas aborda directamente todos los elementos imprescindibles para alcanzar una transformación duradera y tener éxito en cualquier situación: liberación de bloqueos emocionales, integración cerebral y transformación de creencias.

Las técnicas que se enfocan en la liberación de bloqueos emocionales confían en que dicha liberación abrirá la puerta a una transformación espontánea de nuestras creencias; pero eso no siempre se produce. De hecho, muchas de nuestras creencias limitantes no tienen un componente emocional, y aun así dirigen nuestras respuestas y conductas.

Las técnicas que abordan la transformación por medio de la reprogramación de creencias ignoran el papel de las emociones, y mayoritariamente también el de nuestro cerebro. De hecho, como verás, la transformación de creencias es mucho más simple, fácil y directa de como se acostumbra a enfocar.

Por su parte, los ejercicios de integración y activación cerebral pasan por alto algo tremendamente poderoso, nuestra intención, por lo que sacamos mucho menos partido del que podríamos a este tipo de ejercicios.

El método INTEGRA incorpora todos estos elementos, cada uno en el momento en que es preciso, para alcanzar del modo más efectivo posible el resultado perseguido.

La mejor noticia que podríamos recibir es que, con la misma facilidad que programamos nuestro subconsciente de forma involuntaria o inconsciente, podemos programarlo de forma consciente. Y eso es lo que aprenderás a hacer utilizando el método INTEGRA.

Siempre he sido una persona eminentemente práctica. Lo que me interesa es el resultado. Al entender que tenemos diversos caminos para alcanzarlo, toda mi atención, así como el desarrollo posterior del método INTEGRA, se ha enfocado en la obtención de ese resultado de un modo fiable, fácil, rápido y sin sufrimiento.

El presente capítulo te permitirá entender cómo funcionamos y desde dónde se dirige realmente nuestra vida, configurando nuestra realidad.

Por lo general, somos poco, o nada, conscientes del poder y la responsabilidad que tiene sobre nuestras vidas la mente subconsciente. Tendemos a darle mayor relevancia al papel de nuestra mente consciente, e intentamos resolver todos nuestros problemas por medio de esta.

Esta situación nos lleva a darles vueltas a los problemas, a buscar entender las razones por las que presentamos un determinado comportamiento o a tratar de resolver nuestros problemas centrando nuestra atención consciente en el desarrollo de comportamientos o hábitos diferentes.

Actuando de este modo, estamos ignorando por completo los múltiples estudios realizados por científicos de todo el mundo, en los que se demuestra que nuestras decisiones son tomadas antes de que la consciencia las formule, o lo que es lo mismo, antes de que seamos conscientes de que vamos a tomar dichas decisiones.

Consciente e inconsciente son totalmente necesarios y complementarios para el correcto desarrollo de nuestra vida, y presentan responsabilidades, funciones y características claramente diferenciadas, como veremos a continuación.

Los verdaderos cambios en nuestra forma de actuar, de comportarnos o incluso de sentir requieren de una transformación tanto a nivel consciente como inconsciente.

Habrás observado que utilizo indistintamente los términos «subconsciente», «inconsciente» y «no consciente». Pese a que en psicología se define cada uno de estos términos de forma específica y diferenciada, personalmente considero

que esa diferenciación aporta un nivel de complejidad totalmente innecesario tanto en la comprensión como en la transformación. Nuestra vida en este plano está regida simplemente por una mente consciente y una mente «no consciente».

## LA MENTE CONSCIENTE

La mente consciente es la más conocida. Es la mente lógica o racional, que nos permite conocernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.

Por medio de nuestra mente consciente podemos analizar cualquier situación y tomar decisiones razonadas, valorando todos los datos, calculando riesgos y oportunidades y estableciendo argumentos a favor y en contra.

En ella residen nuestra creatividad y nuestra capacidad analítica, de abstracción y de síntesis. Nos permite plantearnos objetivos y definir el mejor camino para alcanzarlos, prestando atención a todos los detalles y también retroceder en el tiempo y analizar experiencias pasadas.

La mayoría vivimos centrados en la mente consciente y nunca prestamos atención a la mente subconsciente, que como veremos, es la verdadera responsable del camino por el que transcurre nuestra vida.

Para entenderlo con mayor facilidad, lo que pasa por nuestra mente consciente es aquello en lo que pensamos en cada instante. Todo aquello que hacemos sin pensarlo, escapa a la responsabilidad de nuestra mente consciente.

Si vamos a cruzar la calle y conscientemente miramos a los lados para observar si viene algún vehículo, y basándonos en esa información, tomamos la decisión de cruzar o no, lo

estamos haciendo por medio de nuestra mente consciente. Si ante la misma situación, nuestro pensamiento está ocupado con otro tema, por ejemplo una conversación con un amigo, podemos mirar a los lados y cruzar o no en función de lo que hayamos observado, aun no tomando conscientemente esa decisión. En este segundo caso, es directamente nuestro subconsciente el responsable de nuestra decisión y de la consiguiente acción de cruzar o esperar.

Otro ejemplo es el de la comunicación. Por medio de nuestra mente consciente controlamos lo que decimos a través de nuestro lenguaje verbal, dejando, por lo general, en manos de nuestro subconsciente el lenguaje no verbal, aquello que transmitimos con nuestra comunicación corporal, nuestros gestos, nuestros movimientos oculares, nuestro tono de voz, etc.

En definitiva, nuestra mente consciente nos proporciona unas capacidades enormes, que marcan la diferencia fundamental con el resto de los seres que habitan nuestro planeta.

Ahora bien, la capacidad de proceso de nuestra mente consciente está limitada por el lugar físico donde reside, el lóbulo prefrontal del cerebro, que es de tan solo cuarenta impulsos nerviosos por segundo. Esta capacidad de proceso nos permite realizar únicamente entre uno y tres eventos al mismo tiempo, o lo que es lo mismo, físicamente nos resulta imposible pensar en más de tres cosas a la vez.

Nuestra mente consciente es el capitán del barco, quien lleva el timón y establece el rumbo por el que deseamos que navegue nuestra vida.

## LA MENTE SUBCONSCIENTE

La mente subconsciente, o inconsciente (como ya he dicho, para mí es lo mismo), es una gran desconocida para la mayoría. No en vano, Carl Gustav Jung, figura clave en la historia del psicoanálisis, hablaba de la sombra a la hora de referirse al aspecto inconsciente de la personalidad. A buen seguro, de vivir en la actualidad, no se hubiera referido al subconsciente en los mismos términos.

La mente subconsciente es reactiva; se limita a repetir siempre las mismas respuestas a las señales que recibe. Al ser de naturaleza refleja, sus actos no están controlados por la razón o el pensamiento, lo que nos evita ser conscientes de todo lo que hacemos: respirar, masticar, parpadear, hacer la digestión, caminar, estornudar, conducir, crear nuevas células, combatir virus y bacterias, etc.

La mente subconsciente es una gran amiga que, entre otras, dirige las funciones biológicas y motrices, que nos mantienen vivos y nos proporcionan movilidad, y las realiza automáticamente para que nosotros podamos enfocar nuestra atención en otros asuntos. Es la responsable directa del equilibrio de nuestro organismo.

Muchas de las funciones y reacciones generadas por nuestra mente subconsciente son totalmente ajenas a nuestro cerebro, y por lo tanto a nuestra mente consciente, tal como veremos más adelante. Uno de los muchos ejemplos que podría dar es el reflejo rotuliano (la respuesta involuntaria de la rodilla). El estímulo que se produce al golpear la rótula viaja al asta anterior de la médula espinal y luego vuelve a la rótula, provocando la respuesta de la patada sin que el cerebro intervenga en ningún momento.

---

*Nuestra mente subconsciente es nuestro piloto automático, que nos dirige hacia la manifestación de una determinada realidad, por medio de la repetición de ciertos patrones de comportamiento.*

---

La mente subconsciente es mucho más poderosa que la mente consciente. Su capacidad de proceso es de veinte millones de impulsos nerviosos por segundo, lo que, en comparación con los cuarenta de la mente consciente, le confiere capacidades totalmente diferenciadas, como poder encargarse de miles de eventos al mismo tiempo o trabajar las veinticuatro horas del día durante todos los días de nuestra vida.

El subconsciente actúa siempre desde el momento presente, examinando detenidamente el mundo que nos rodea y las señales externas, percibiendo las condiciones del entorno y reaccionando de inmediato con un comportamiento previamente adquirido, sin participación alguna de la mente consciente y sin hacer juicios ni preguntas.

Mientras ocupamos nuestra mente consciente con pensamientos de cualquier tipo, o mientras dormimos, es nuestra mente subconsciente la que está al mando de nuestro cuerpo y de todas nuestras funciones y reacciones. Es la responsable de mantenernos con vida.

El subconsciente actúa según la información de que dispone. Todas nuestras experiencias vitales se almacenan, como si de un disco duro regrabable se tratase, para ser utilizadas posteriormente al determinar nuestra respuesta ante estímulos similares.

El subconsciente no juzga, no espera a realizar un análisis de la situación, no distingue el bien del mal ni lo correcto

de lo incorrecto. Simplemente actúa como respuesta a los estímulos que recibe. Y teniendo en cuenta que más del noventa y cinco por ciento de nuestras decisiones, acciones, emociones y conductas provienen de nuestro subconsciente, si nuestras percepciones o aprendizajes no han sido correctos, nuestras respuestas tampoco lo serán.

---

*Nuestras respuestas a los estímulos externos están controladas por las percepciones e ideas que a lo largo de nuestra vida se han convertido en creencias.*

---

Al contrario de lo que ocurre con nuestra mente consciente, donde podemos controlar nuestra atención y nuestros pensamientos, a nivel subconsciente ese control no existe. La reacción ante cualquier estímulo es automática.

La suerte es que podemos cambiar la programación que utiliza nuestro subconsciente. Podemos reprogramar nuestro piloto automático a voluntad.

En la actualidad sabemos que el subconsciente es accesible y moldeable. Sabemos que tenemos la capacidad de preguntarle por la información que utiliza para tomar sus decisiones, e incluso preguntarle cuál es el mejor camino para realizar una determinada transformación. Sabemos que podemos reprogramar cualquier tipo de información que nuestro subconsciente utilice, y que para ello no son necesarias máquinas potentes ni profundos conocimientos científicos. De hecho, todos y cada uno de nosotros lo hacemos de forma espontánea a diario.

En 1962, en Japón, se hizo un estudio con un grupo de trece niños altamente alérgicos a la hiedra venenosa. Los investigadores les frotaron el antebrazo con una hoja de esa planta, pero les dijeron que la hoja era inofensiva. Luego les frotaron el otro antebrazo con una hoja inofensiva asegurándoles que era hiedra venenosa. A todos los niños les salió un sarpullido en el brazo donde les aplicaron la hoja que ellos creían que era hiedra venenosa, pese a ser inofensiva. A once de los trece niños no les salió ninguna erupción en el brazo donde les habían frotado la hiedra venenosa.

Son muchos los estudios similares al anterior, realizados por todo el mundo, en los que se demuestra el poder de nuestro subconsciente en la creación de nuestra realidad física, de nuestra biología, de nuestras capacidades intelectuales, de nuestro comportamiento, etc.

Durante años se ha intentado acceder al subconsciente por medio de nuestra mente consciente, con la esperanza de que el conocimiento y la racionalización de nuestros comportamientos abrieran la puerta a la transformación del individuo. Como es lógico, este camino no ha llevado a ninguna parte. Basta observar la gran diferencia de frecuencia energética en la que funcionan una y otra (cuarenta hercios la mente consciente y veinte millones de hercios la mente subconsciente) para entender que entre ellas no existe prácticamente interferencia alguna.

Por mucho que pongamos una determinada intención a nivel consciente, si no somos capaces de llevar la energía de esa intención hasta los niveles de frecuencia en los que se mueve nuestro subconsciente, difícilmente podremos realizar una transformación en ese nivel.

Imagina que enciendes casualmente la luz de una habitación. A partir de ese momento comienzas a pensar el motivo por el que se ha encendido la luz. Puedes pasar toda la vida pensando y analizando, poniendo tu intención consciente en que la luz se apague, y en el mejor de los casos llegarás a entender el proceso por el cual activaste accidentalmente el interruptor. Esto te puede evitar en el futuro volver a encenderla sin que esa fuese tu intención, pero no te llevará a apagar la luz. Si realmente deseas apagar la luz, con independencia del motivo «accidental» que te llevó a encenderla, lo que debes hacer es mover tus músculos y activar en sentido contrario el interruptor.

Tanto nuestro subconsciente como el interruptor que activa la luz de la habitación se encuentran en niveles totalmente distintos al de nuestra mente consciente. Si no somos capaces de llevar nuestro pensamiento consciente al nivel correspondiente, si no somos capaces de convertir nuestro pensamiento en *acción*, difícilmente alcanzaremos el objetivo.

## EL PAPEL DEL CEREBRO

Los cientos de millones de dólares destinados a la investigación del cerebro, tanto en Estados Unidos como en Europa, nos han llevado a conocer a la perfección cómo y cuándo se activa cada área cerebral. Ahora conocemos en detalle ese procesador que llevamos en nuestras cabezas.

El cerebro humano está compuesto por unos cien mil millones de neuronas, y admite diversas divisiones de acuerdo con distintos criterios: evolutivos, de desarrollo, físicos, funcionales, etc. A efectos de lo que nos interesa para entender el papel del cerebro en su relación con la mente, tan solo

vamos a observarlo desde la perspectiva de los hemisferios cerebrales.

Físicamente el cerebro humano se divide en dos hemisferios, derecho e izquierdo, con funciones y capacidades diferenciadas.

El hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo, y el hemisferio derecho controla el lado izquierdo. El primero piensa, utiliza el lenguaje y resuelve problemas, y el segundo es intuitivo y emocional e interviene en las funciones corporales.

El hemisferio izquierdo nos aporta la lógica y el razonamiento. Es el responsable de que podamos escribir, analizar, abstraer, categorizar, emitir juicios, tener memoria verbal, utilizar símbolos y comprender las matemáticas.

El hemisferio derecho nos dota de percepción holística. De él parte nuestra intuición, y es donde se generan las visiones o revelaciones creativas. Además, nos permite sintetizar, visualizar, reconocer patrones, relacionar las cosas con el tiempo presente o generar sensaciones y percepciones.

Acordarse del nombre de una persona depende del hemisferio izquierdo mientras que recordar su rostro depende del derecho. Leer un libro que explique cómo jugar al tenis es función del hemisferio izquierdo, pero sentir cómo la pelota impacta en la raqueta lo es del hemisferio derecho.

Cuando se apoderan de nosotros las emociones y somos incapaces de pensar con claridad, es porque ha tomado las riendas el hemisferio derecho; cuando somos excesivamente analíticos y nos desvinculamos de nuestras emociones, estamos anclados en el hemisferio izquierdo, y en los momentos en que nos sentimos integrados y pensamos y actuamos con

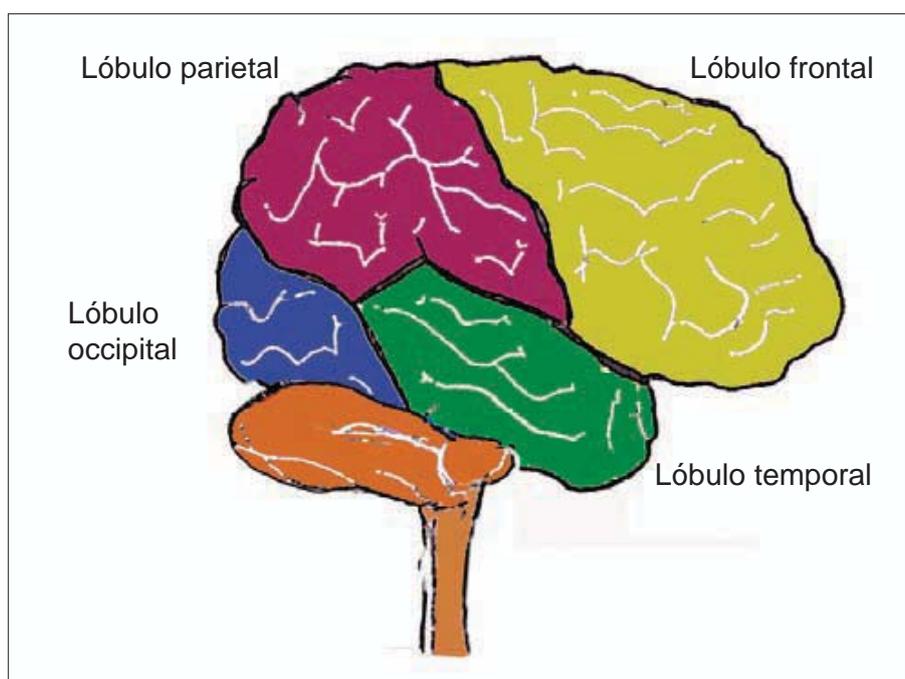
fluidez, el hemisferio derecho y el izquierdo interactúan entre sí con total eficiencia.

---

*Sacar todo el potencial que tenemos requiere del correcto desarrollo de ambos hemisferios, de su sincronización e integración. Ambos son complementarios y totalmente necesarios; las conexiones neuronales que engloban ambos hemisferios son las que permiten desarrollar todo nuestro potencial.*

---

Por su parte, cada hemisferio cerebral está dividido en cinco lóbulos: frontal, parietal, temporal, occipital y la ínsula, este último no visible exteriormente.



**Figura 1.** Lóbulos del cerebro

Nuestra mente consciente se ubica en el córtex prefrontal del cerebro (parte anterior de los lóbulos frontales) y está totalmente condicionada por las características físicas,

de activación y desactivación de nuestras neuronas, y nuestras conexiones neuronales.

La mayor o menor activación de nuestro cerebro, así como el nivel de interconexión entre ambos hemisferios, depende de las conexiones neuronales que tenemos activadas. La buena noticia es que las conexiones neuronales se pueden desarrollar en cualquier momento de nuestra vida, con independencia de la edad, incluidas las conexiones que integran y equilibran ambos hemisferios. Es lo que en neurociencia se denomina neuroplasticidad.

Sacar el máximo partido de nuestra mente consciente pasa por desarrollar nuestro cerebro, generando nuevas conexiones neuronales. Enfrentarse a situaciones nuevas, adquirir nuevos conocimientos, practicar deportes diferentes a los que habitualmente practicamos, leer libros de distintas temáticas o recorrer otros caminos para llegar a los mismos sitios son algunos ejemplos de actividades que nos permiten desarrollar nuestro cerebro.

El procesador de nuestra mente consciente reside en los lóbulos prefrontales. Es en ese punto donde se procesan todos nuestros pensamientos, para luego expandirse esta información al resto del cerebro, como paso previo a la ejecución de los comportamientos que decidimos tener.

Cualquier tipo de meditación nos permite bajar las frecuencias cerebrales y alcanzar niveles de percepción más sutiles, en los que intervienen distintas áreas del cerebro. Este camino es perfecto para desarrollar en mayor medida nuestras capacidades mentales.

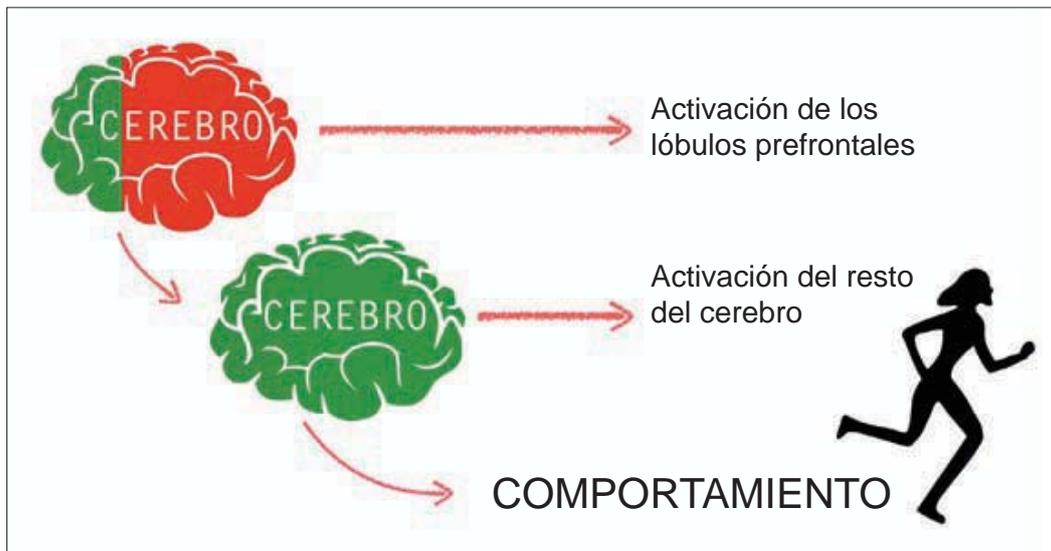


Figura 2. Funcionamiento de la mente consciente

Por otra parte, el procesador de nuestra mente subconsciente está en el corazón, tal como nos indica, entre otros, el biólogo Bruce Lipton y demuestran múltiples estudios neurológicos.

Las investigaciones más recientes en el ámbito de la neurología demuestran que nuestras respuestas emocionales e instintivas, aquellas generadas por nuestra mente subconsciente, son identificadas en nuestro corazón décimas de segundo antes de ser percibidas en nuestro cerebro.

Esas decisiones y respuestas pasan del corazón al cerebro, responsable de procesarlas y de enviar las órdenes oportunas para que se ejecuten allá donde corresponda. El cerebro actúa en este caso como el procesador de un automóvil, que tras recibir la señal de acelerar o de frenar lanzada por el conductor, activa los sistemas necesarios para que se ejecute la orden.



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

Las órdenes enviadas por nuestra mente subconsciente parten del corazón y llegan hasta el hemisferio derecho del cerebro. Sin embargo, el sistema límbico es la parte cerebral que primero recibe esta información, motivo por el cual se lo relaciona habitualmente con nuestro lado emocional y con el subconsciente.

Las conexiones neuronales existentes en nuestro cerebro permitirán o no que se ejecuten determinadas órdenes. Si, por ejemplo, no tenemos conexiones neuronales que integren ambos hemisferios en un determinado ámbito, no podremos ejecutar órdenes que desarrollen todo nuestro potencial en dicho ámbito. De hecho, aunque en un principio pudiéramos intentar generar dichas órdenes, pasado poco tiempo, ni siquiera se generarán, al haber grabado las creencias que nos llevan a no reaccionar de ese modo.

---

*Nuestras conexiones neuronales y el nivel de integración de nuestro cerebro determinan el terreno de juego en el que nos desarrollamos.*

---

Gracias a la plasticidad del cerebro, que permite establecer nuevas conexiones neuronales en cualquier momento de nuestra vida, el neurocientífico Jeffrey L. Fanning ha podido demostrar que la activación de conexiones neuronales que integran ambos hemisferios puede lograrse por medio del establecimiento de creencias potenciadoras. Este tipo de creencias, de las que hablaré posteriormente, en el momento en que son grabadas, generan conexiones neuronales que integran ambos hemisferios, permitiendo de este modo su posterior puesta en práctica, tanto para nuestra mente consciente como para la subconsciente.

---

*Establecer creencias potenciadoras nos lleva a generar nuevas conexiones neuronales, especialmente aquellas que integran ambos hemisferios del cerebro.*

---

Personalmente considero que se dedican demasiados recursos a estudiar el cerebro, el procesador, y muy pocos a estudiar el subconsciente, el que realmente envía las órdenes. Es como el borracho que busca las llaves bajo la farola, porque allí hay luz, cuando realmente las ha perdido a cientos de metros de distancia.

Nuestro cerebro resulta fácil de estudiar, ya que la tecnología necesaria para captar frecuencias de hasta cuarenta hercios es relativamente económica y fácil de encontrar. Por el contrario, las frecuencias energéticas en las que se desarrolla nuestro subconsciente, veinte millones de hercios, requieren tecnologías más costosas, y consecuentemente hay menos oportunidades para abordar su estudio.

## LAS MEMORIAS CELULARES

Las memorias celulares se componen de toda esa información almacenada en nuestras células, en forma de frecuencias vibratorias. Se trata de todas nuestras creencias y bloqueos emocionales, utilizados por la mente subconsciente para determinar nuestras respuestas *automáticas*.

Nuestras memorias celulares son las responsables de guiar nuestras vidas y materializar nuestros destinos. Son las responsables de las acciones, reacciones y decisiones de nuestra mente subconsciente en nuestro día a día. Son las responsables de todos nuestros hábitos.

---

*Las memorias celulares están compuestas por  
nuestras creencias y bloqueos emocionales.*

---

Nuestras memorias celulares, correctas o incorrectas, positivas o negativas, limitantes o potenciadoras, conscientes o inconscientes... son las que dirigen nuestras actitudes y conductas, así como nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, generando nuestra realidad. Son las lentes a través de las cuales interpretamos la realidad exterior y decidimos (inconscientemente) nuestras reacciones.

A estas alturas, prácticamente todo el mundo tiene asumido que son nuestras creencias, o recuerdos del inconsciente, y nuestras emociones las que dirigen nuestra vida. Nuestra mente subconsciente es la que nos lleva por caminos de placer o de dolor, la que nos dirige directamente hacia esa piedra en la que tropezamos día sí y día también. O por

el contrario, nos conduce por caminos donde todo fluye y todo está bien. Y todo esto en función de nuestras creencias y bloqueos emocionales, o lo que es lo mismo, de nuestras memorias celulares.

Nuestras memorias celulares son las responsables de nuestras respuestas inconscientes a nivel emocional y actitudinal e incluso de nuestra respuesta biológica ante los acontecimientos del día a día. Representan la base de datos de la que se alimenta nuestra mente subconsciente, siendo por lo tanto las responsables de nuestra vida y nuestro destino.

---

*Nuestras memorias celulares son las responsables de las respuestas de nuestra mente subconsciente, y por lo tanto de nuestra vida.*

---

Una creencia es la aceptación de aquello de lo que hemos sido testigos, de aquello que hemos experimentado o conocido por nosotros mismos —incluso antes de nacer— o de aquello que nos han transmitido otros mientras no teníamos capacidad para valorarlo. Familiares, amigos, profesores, líderes de opinión, etc., están en el origen de gran parte de las creencias que tenemos y que nos condicionan en el día a día, definiendo nuestra realidad, sin ser nosotros conscientes de ello.

La historia, la religión o la ciencia están asimismo en el origen de una cantidad ingente de paradigmas y creencias que incorporamos dentro de nosotros y que pasan de unas generaciones a otras a través de la cultura y las tradiciones.

La niñez y la adolescencia son las etapas donde mayoritariamente desarrollamos nuestras creencias acerca de si merecemos ser amados y valorados, si llamamos la atención negándonos a nosotros mismos o siendo extremadamente exigentes y perfeccionistas en todo lo que hacemos, etc.

La tendencia natural es modelar nuestra conducta conforme a la de los adultos a nuestro alrededor, por lo general nuestros padres. Lo hacemos para sobrevivir en nuestro pequeño mundo, porque ellos tienen el poder de castigarnos o aceptarnos. Como la aceptación es preferible al castigo, tratamos de hacer lo que podemos para lograr su aprobación.

Cuando somos niños, lo normal es que busquemos el cariño y la atención, y de modo inconsciente haremos lo necesario para cubrir esas necesidades. Ante un padre que padece alguna enfermedad, emularlo y enfermarse puede acercarnos a él. Con un padre muy exigente, el perfeccionismo podría ser el comportamiento que nos condujese hasta él. Un padre ausente puede llevarnos a desarrollar comportamientos extravagantes que llamen su atención y le hagan volver a fijarse en nosotros.

Esta forma de satisfacer nuestras necesidades siendo niños queda grabada en nuestro inconsciente, llevándonos a repetir patrones similares en todos los ámbitos de nuestra vida. Siendo niños grabamos infinidad de creencias que nos acompañarán y dirigirán nuestra vida, hasta que seamos conscientes de ellas y decidamos sustituirlas por aquellas que realmente deseamos tener.

Habitualmente, en la edad adulta, nos encontramos con comportamientos y reacciones de nosotros mismos que no

nos gustan, que ya no necesitamos, pero que somos incapaces de cambiar por medio de nuestra fuerza de voluntad.

Si tenemos la creencia de que la vida es una lucha, nuestro subconsciente atraerá a nosotros circunstancias para darle veracidad a esa idea. Si lo que creemos es que la vida es injusta, injusticia es lo que encontraremos. Ante una creencia de no merecer, nuestro subconsciente nos llevará a no conseguir aquello que perseguimos.

Nuestras creencias tienen un papel clave en la forma en que construimos todo nuestro mundo. Se reflejan en nuestra manera de abordar nuestras relaciones, nuestras amistades, nuestras carreras e incluso nuestro estado de salud. Nuestro mundo no es nada más, ni menos, que un reflejo de todas nuestras creencias.

Cuando recibimos un impacto emocional, ya sea por una situación puntual que nos afecta de forma intensa o bien por una situación repetitiva con una repercusión emocional continuada, generalmente, reaccionamos de forma instintiva con el afán de protegernos. Si somos capaces de gestionar esa reacción instintiva, no hay problema. El problema se presenta cuando no gestionamos correctamente esa situación y esa emoción se queda vibrando en nuestro interior como un bloqueo emocional constante, que se amplifica y nos lleva a revivirla continuamente.

Nuestra mente subconsciente reacciona de forma automática a los estímulos recibidos del exterior, y lo hace sobre la base de esas memorias celulares que todos tenemos. Nuestras creencias y bloqueos emocionales llevan a nuestro subconsciente a desarrollar comportamientos que con

el tiempo, al realizarse de forma repetitiva, se convierten en hábitos. Algunos positivos y otros negativos.

Las creencias limitantes son aquellas que ponen trabas a nuestras capacidades, que nos impiden alcanzar las metas que deseamos.

Las creencias potenciadoras son las que nos permiten desarrollar todo nuestro potencial, las que nos apoyan e impulsan directamente a conseguir el objetivo.

Basta con sustituir una de nuestras creencias limitantes por una potenciadora para cambiar nuestra realidad, para enfrentarnos de forma diferente a esa situación que antes nos angustiaba, para estar tranquilos donde antes nos exaltábamos, para tener confianza y seguridad cuando antes éramos un mar de dudas. Son cientos de personas las que he visto transformarse en cuestión de minutos, comenzando por mí mismo en todos aquellos temas que he considerado oportuno.

Ahora bien, nuestras memorias celulares no solo condicionan nuestra respuesta inconsciente, sino que al mismo tiempo moldean nuestro cerebro, condicionando las capacidades de nuestra mente consciente. Mientras se graban en nuestras células, las memorias celulares activan neuronas en nuestro cerebro, desarrollando determinadas conexiones entre ellas que permiten el desarrollo de ciertos hábitos de actuación, de respuestas emocionales o incluso de patrones de pensamiento. En consecuencia, esas memorias celulares también determinan el terreno de juego en el que se desarrolla nuestra mente consciente.

---

*Nuestras memorias celulares moldean nuestro cerebro, fijando el terreno de juego en el que se desarrolla nuestra mente consciente.*

---

Nuestras memorias celulares son capaces de bloquear nuestros propósitos y relaciones, e incluso de originar enfermedades y malestar. Pero también pueden potenciar nuestras relaciones personales, la consecución de cualquier objetivo o el hecho de disfrutar de una magnífica salud.

En lo que resta de libro veremos cómo cada uno de nosotros tenemos todas las capacidades y herramientas para lograr los resultados que nos proponamos. Simplemente basta con alinear nuestras memorias celulares con nuestros objetivos. Y afortunadamente es fácil hacerlo.

### JUNTANDO LAS PIEZAS

Ha llegado el momento de juntar todas las piezas y entender cómo encajan unas con otras en la creación de nuestra realidad, y lo más importante, qué elementos debemos tener presentes para realizar una transformación exitosa, que nos permita alcanzar aquello que nos proponamos en cada momento.

Para facilitar su comprensión, voy a realizar tres analogías, que nos permitirán ver todos los conceptos desde distintas perspectivas.

### El ordenador

Tomando como referencia la estructura y funcionalidad de un ordenador, nuestro cerebro sería el procesador (*hardware*), mientras que nuestra mente consciente sería el sistema operativo (*software*).

Las capacidades de nuestra mente consciente dependen de las características o prestaciones de nuestro cerebro, al igual que las prestaciones de un sistema operativo dependen

del procesador sobre el que funciona. Es por esa misma razón por lo que nuestra mente consciente funciona a un máximo de cuarenta ciclos por segundo.

Por su parte, nuestra mente subconsciente sería como un sistema operativo paralelo, que opera en una frecuencia totalmente diferente y no solo no depende del procesador que utiliza nuestra mente consciente, sino que además tiene la capacidad de transformarlo, mejorando sus prestaciones.

El procesador de nuestra mente subconsciente es el corazón, con su elevada frecuencia energética. Asimismo, la memoria de este ordenador reside en todas nuestras células. Es en ellas donde se almacena toda la información, las memorias celulares.

El procesador de nuestro subconsciente es mucho más potente y está en marcha las veinticuatro horas del día, mientras que el de nuestra mente consciente descansa de vez en cuando.

Ambos procesadores funcionan en paralelo, tomando decisiones de modo independiente. Cuando esas decisiones van en una misma dirección, nuestra vida fluye. Ahora bien, cuando no lo hacen, cuando son decisiones contradictorias, las que priman son las del procesador más potente, nuestra mente subconsciente.

Nuestras capacidades, así como el nivel de complejidad de nuestra mente, nuestro cerebro y nuestro cuerpo, son infinitamente mayores que las de un ordenador. De hecho, nuestra mente tiene la capacidad de incrementar las prestaciones de todo nuestro cuerpo. Es como si un ordenador pudiera mejorar las prestaciones de su procesador, incrementar su memoria, mejorar la velocidad y la precisión al imprimir, al comunicarse con otros ordenadores.

## El cuarto oscuro

Imagina la siguiente escena. Estás en un cuarto oscuro en el que no puedes ver nada. Es un cuarto grande, en el que para llegar de un lado a otro se requiere de una larga caminata, y tiene distintas puertas por las que salir, pero tú eres incapaz de verlas, aunque sabes que están ahí.

En ese cuarto hay objetos, que por supuesto no ves, y de tanto en tanto te hacen tropezar, impidiéndote avanzar en la dirección que deseas.

Asimismo, hay distintas cuerdas que te mantienen atado y que tiran de ti en dirección a determinadas puertas.

El cuarto oscuro es por donde discurre tu vida.

Las puertas por las que pasas son los resultados que obtienes.

Las cuerdas que te mantienen atado son tus creencias, que tiran de ti en determinadas direcciones, hacia determinadas puertas.

Los objetos que encuentras por medio son tus bloqueos emocionales, que te hacen tropezar una y otra vez en el mismo lugar, impidiéndote avanzar hacia ciertos lugares.

Como es lógico, cuantos más bloqueos emocionales tengas, más difícil te resultará avanzar. Y si tus creencias tiran de ti hacia puertas distintas a las que quieres llegar, te resultará extremadamente complicado alcanzar tu destino.

Por mucho esfuerzo que hagas por avanzar en una determinada dirección, si tus creencias no están alineadas con tu objetivo, a la que dejes de prestar atención a lo que estás haciendo, te verás guiado hacia un lugar distinto.

Si el camino que conduce a la puerta por la que deseas salir está lleno de obstáculos, tropezarás una y otra vez y no podrás avanzar en absoluto.

Caminarás sin peligro, directamente hacia la puerta que desees, en la medida que las cuerdas que te atan tiren de ti hacia esa puerta y el camino hasta ella esté libre de obstáculos.

### El velero

Piensa por un momento en las distintas partes de un velero. Simplificando mucho, ese barco tiene un casco, un mástil, una o varias anclas, varias velas y un timón.

El casco somos nosotros, nuestro cuerpo físico.

Nuestro cerebro actúa como el mástil. Será un mástil más o menos largo y robusto en función de la activación cerebral que tengamos.

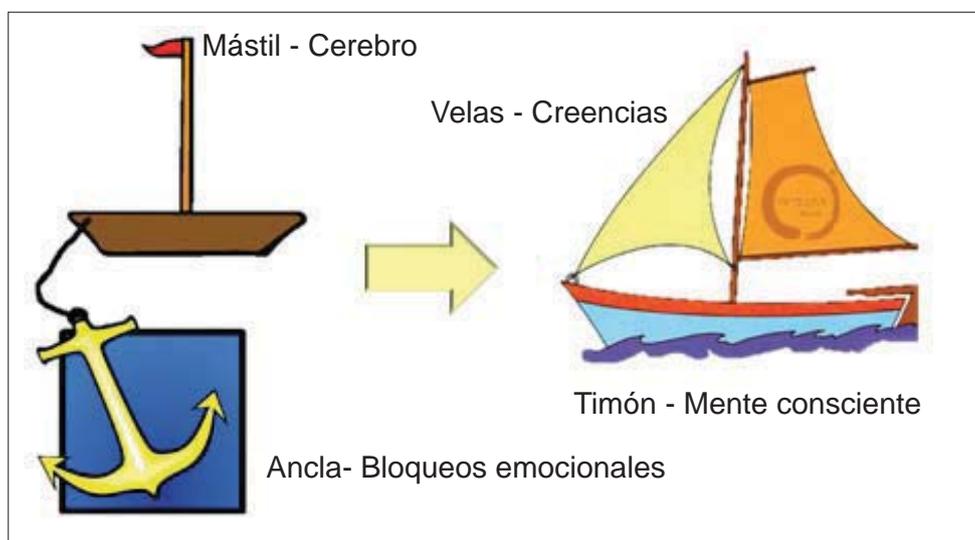


Figura 4. Nuestra mente es como un velero

Nuestros bloqueos emocionales actúan como las anclas, impidiéndonos navegar hacia nuestro destino por mucho que sople el viento.

Nuestras creencias son las velas que nos permiten, o imposibilitan, navegar de forma fluida por la vida y alcanzar destinos remotos.

Si no tenemos velas, o las que tenemos están llenas de agujeros, lo que en nuestro símil serían unas creencias limitantes, difícilmente avanzaremos en la dirección que deseamos y las corrientes nos llevarán sin rumbo fijo.

El timón lo dirige nuestra mente consciente, nuestro deseo de avanzar en una determinada dirección.

Si el mástil es corto, las velas no podrán izarse por completo, y consecuentemente no avanzaremos en la dirección que deseamos. En nuestro símil, un mástil corto es un cerebro no integrado, carente de las conexiones neuronales necesarias entre ambos hemisferios, un cerebro en el que uno de los hemisferios está parcial o totalmente inactivo para determinadas creencias.

Si nuestro deseo es navegar fluidamente, debemos asegurarnos de no tener echada el ancla, así como de disponer de un mástil lo suficientemente alto y resistente y unas velas adecuadas para el tipo de vientos y corrientes marinas que surcan la zona. En esas circunstancias, un buen timonel nos llevará al destino sin contratiempos.

En nuestro caso, alcanzar las metas que nos propongamos requiere librarnos de nuestros bloqueos emocionales, asegurarnos de tener la activación e integración cerebrales necesarias, y por supuesto disponer de las creencias que nos dirijan directo al objetivo.

\* \* \* \*

Si nos basamos en esta forma de entender nuestra realidad, cualquier transformación a nivel subconsciente que nos planteemos debe partir de un objetivo claramente definido; un objetivo que nos marcará el destino y que será la base para ajustar los distintos elementos que deberemos encajar, que son los siguientes:

### 1. Liberación de bloqueos emocionales

La liberación de bloqueos emocionales es necesaria, pero no suficiente en la mayoría de los casos. Confiar en que por el simple hecho de liberar nuestros bloqueos emocionales, nuestras creencias automáticamente se reprogramarán y nuestro cerebro se configurará adecuadamente es como confiar en que llevar anclas conlleva la creación y el izado de unas velas adecuadas, con independencia del estado del mástil.

En ocasiones basta con la liberación de bloqueos emocionales, como por ejemplo cuando se hallan en el origen de una enfermedad, pero si lo que buscamos es transformar nuestros hábitos, nuestra forma de sentirnos o de reaccionar ante determinadas circunstancias, hemos de abordar elementos adicionales.

### 2. Integración cerebral

Ambos hemisferios del cerebro son complementarios e imprescindibles para desarrollar todo nuestro potencial. Cualquier transformación dirigida a explotar en mayor medida nuestras capacidades requiere el establecimiento de conexiones neuronales que integren y mantengan activados ambos hemisferios cerebrales.

La activación cerebral adquiere una mayor relevancia cuando es realizada con un determinado propósito, ya que tenemos la capacidad de activar nuestro cerebro de forma selectiva según nuestra intención. Sin intención el beneficio, aun siendo importante, queda diluido.

La existencia de creencias limitantes conlleva una inactividad parcial o total de alguno de los hemisferios, un bloqueo. En el caso de existir un bloqueo que comporte la inactividad total de un hemisferio, es imprescindible la activación de dicho hemisferio con anterioridad a la transformación de las creencias. De no hacerlo, sería imposible la creación de las conexiones neuronales que permitan la posterior ejecución de tales creencias.

### 3. Transformación de creencias

La transformación de creencias es lo que nos llevará a definir el rumbo correcto, a programar nuestro piloto automático, a disponer de unas velas que se adapten a la perfección a los vientos que soplan en cada momento.

Disponer de un conjunto de creencias alineado con nuestros deseos nos permitirá responder del modo adecuado ante cualquier circunstancia y avanzar con paso firme hacia la consecución de nuestros objetivos.

Pero como hemos visto en los ejemplos anteriores, con las creencias no basta. Si tenemos echada el ancla, por mucho que icemos unas preciosas velas en el mejor de los mástiles, no nos moveremos. Es más, si el viento sopla con fuerza, acabaremos rompiendo dichas velas.

Asimismo, si nuestro cerebro no está preparado para generar las conexiones neuronales necesarias, difícilmente

## Método *INTEGRA*

desarrollaremos los comportamientos asociados a la creencia que pretendemos grabar. Este es uno de los motivos por los que la mayoría de las técnicas dirigidas a la transformación de creencias no siempre tienen éxito.

En definitiva, los tres elementos que acabamos de ver son importantes en la consecución del resultado perseguido.



Figura 5. Claves para una transformación exitosa

En función del objetivo, habrá personas a quienes les pueda bastar con liberar bloqueos emocionales. Esto suele darse cuando el objetivo es la curación de una determinada enfermedad o la liberación de un determinado estado emocional de baja frecuencia (miedo, ansiedad, pena, ira, etc.). De ahí que la mayoría de las técnicas energéticas dirigidas a

la liberación de bloqueos emocionales sean utilizadas en el ámbito de la sanación física y emocional.

A otros les puede bastar con la transformación de una o varias creencias para alcanzar el objetivo, incluso sin tener que realizar la integración cerebral, ya que esta última tan solo resulta imprescindible cuando existe un bloqueo total, o parcial, de alguno de los hemisferios cerebrales.

En el próximo capítulo comienza la parte práctica de este libro. En él aprenderás a comunicarte con tu subconsciente, a saber preguntarle y a obtener respuestas de tipo binario (sí o no) ante cualquier pregunta.