

Ricardo Eiriz & Sandra Parés

# Recupera tu poder personal



*Hemos escrito este libro para  
ti porque te lo mereces.*

# ÍNDICE

---

Introducción.....	11
1. Algunas emociones te restan poder .....	19
No solo son las emociones que sentimos .....	22
Cómo funciona el subconsciente .....	27
Cómo se activan las emociones .....	30
Comunicándote con tu subconsciente.	
El test muscular .....	37
Liberación de traumas emocionales .....	43
Liberación de bloqueos emocionales.....	48
2. Tus creencias, la fuente de tu poder personal .....	51
¿Qué es el poder personal? .....	54
¿Cuándo no tengo poder personal? .....	55
Cambio de actitud.....	63
Aceptación.....	67
Qué debo hacer para aceptar .....	70
Aceptar quien soy y lo que quiero .....	72
Aceptar mis circunstancias .....	74
Creencias de aceptación .....	76
Valoración.....	78
¿Cómo me valoro a mí mismo?.....	81
Confianza .....	86

Seguridad .....	92
3. Tu misión de vida .....	105
4. Disfruta tu poder personal.....	113
Anexo 1 - Herramientas de transformación .....	123
Anexo 1A: Test muscular del balanceo.....	124
Anexo 1B: Proceso de liberación de traumas .....	129
Anexo 1C: Reset emocional.....	136
Anexo 1D: Grabación de creencias .....	142
Anexo 2 - Prácticas y ejercicios .....	149
Anexo 2A: Tomar el control de las emociones .....	151
Meditación .....	153
Gestión de las emociones .....	157
Gestión de los recursos personales.....	159
Anexo 2B: Desarrollo del poder personal.....	163
Reconoce tus cualidades.....	164
Observa y reconoce tu poder personal .....	166
Visualización.....	168
Anexo 2C: Avanzar hacia tu misión .....	171
Ordena tus ideas .....	173
Plan de acción.....	176
Revisión.....	179
Bibliografía .....	181

# INTRODUCCIÓN

---

*Sé curioso, pon en duda todo lo que leas en este libro, experimenta y observa lo que ocurre después. De este modo no deberás creerte lo que te decimos, sino que sabrás lo que has experimentado.*

¿Te has parado a pensar alguna vez cuánta gente vive su vida amargada, insatisfecha o llena de estrés? Basta con pensar en nuestros vecinos, amigos o familiares para encontrar un buen número de personas que viven de este modo. Quizás incluso te ocurra a ti. Sin llegar a este extremo, nos encontramos con que la mayoría de la población ha renunciado a vivir una vida plena, ha decidido trabajar por obligación supuestamente para ganar un dinero que no ganaría de dedicarse a aquello que le hace disfrutar, y ha decidido renunciar al placer

que le produce la familia, para dedicarle más tiempo al trabajo. En definitiva, buena parte de la población está dejando pasar la vida sin disfrutarla ni vivirla intensamente.

Quien vive este presente, debe ser muy valiente para mirar hacia el futuro y plantearse cuál es su destino. Si no hace nada, su destino no puede ser otro que mantener la vida que ya tiene, y repetir una y otra vez las mismas experiencias.

Vivimos en un mundo que mira más hacia fuera que hacia dentro. Buscamos fuera aquello que nos hará felices, sin darnos cuenta de que la felicidad debemos encontrarla en nosotros mismos. Buscamos la aceptación y el reconocimiento de los demás, perdiendo de vista que son nuestro propio reconocimiento y valoración los realmente importantes. Buscamos distraer nuestra mente con cuestiones intrascendentes, para evitar sentir lo que nuestro corazón nos muestra.

Vivimos en un mundo en el que hay mucho más de lo que vemos. Nuestros cinco sentidos nos permiten percibir una parte pequeña de la realidad energética que nos envuelve. En cambio, en nuestro mundo occidental, se nos intenta convencer desde pequeños de que lo único que existe es lo que vemos y podemos demostrar.

Vivimos en un mundo donde la razón y la ciencia han sido sobrevaloradas, olvidando que los propios

científicos trabajan incesantemente en sus investigaciones para demostrar cosas que hasta el momento no han sido demostradas científicamente, pero que realmente siempre han estado ahí.

Este modo de vivir hacia fuera nos conduce a crear una realidad interna carente de poder. La mayoría de las personas han renunciado a controlar y dirigir su vida, convirtiéndose en víctimas de las creencias colectivas que «la sociedad» ha generado.

La insatisfacción, el miedo, la apatía o la inseguridad, se han convertido en las emociones que dirigen la vida de muchos de nosotros, con el perjuicio a nivel físico, mental y emocional que esto conlleva.

Afortunadamente, nada es definitivo. La experiencia nos ha demostrado que todos, sin excepción, tenemos la capacidad de cambiar nuestra vida cuando lo deseemos.

Si realmente deseas dar un giro a tu vida y recuperar el poder con el que naciste para controlar y dirigir las experiencias que vives, simplemente déjate guiar por este libro. En él encontrarás no solo conocimientos, sino también algo mucho más importante: transformación real y duradera a nivel interno.

Recuperar tu poder personal significa convertirte en el protagonista de tu historia, dejando a un lado papeles secundarios como actor de reparto en películas de otros.

Plántate la siguiente pregunta: ¿Quién eres realmente?, ¿eres el personaje que representas en cada ámbito de tu vida, o el actor que interpreta cada uno de esos personajes? Quizás hayas creído ser los personajes, pero en realidad quien les da vida es el actor. Tú no eres tus personajes. No eres el ejecutivo, periodista, terapeuta, monja, peluquero, padre de tus hijos, esposo de tu esposa, hijo de tus padres, etc., esos son solo personajes que interpretamos. Pero ¿quién existe primero, el personaje o el actor? Por supuesto que el actor.

Además, también es imprescindible la figura del autor que escribe el papel que se ha de interpretar. Sin ese autor, el personaje tampoco existe. El autor podemos ser nosotros mismos, o pueden ser otras personas. Los personajes que cada uno de nosotros interpreta siempre han sido diseñados anteriormente por alguien, consciente o inconscientemente.

Lo que buscamos con este libro es situarte en la perspectiva necesaria para que asumas el rol de actor y autor de tu propia vida, dejando a un lado los papeles secundarios que interpretas.

En los años que llevamos desde Método INTEGRAL ayudando a todos aquellos que acuden a nosotros a cambiar su vida, jamás les decimos cómo deben vivirla, ya que cada uno es libre de decidir el modo en el que lo hace, así como las experiencias a través de



las cuales desarrollar su proceso de aprendizaje. En consecuencia, no te diremos que debes recuperar tu poder personal, ya que esa es una de las distintas opciones que tienes para vivir. Lo que sí te decimos es que si deseas recuperar tu poder personal, estás en las mejores manos para lograrlo con facilidad y rapidez.

Este libro, así como el taller con el que comparte nombre, surgen en respuesta a la demanda de muchas personas que necesitan deshacerse de las ataduras que les impiden volver a mirar hacia dentro de sí mismas, para generar su realidad desde ese lugar.

Aunque lo presentemos en formato libro, se trata de un taller transformacional. En consecuencia, si realmente quieres obtener los beneficios del mismo, debes hacer una lectura activa y realizar los ejercicios que contiene.

Si te das la oportunidad y realizas los ejercicios de transformación que encontrarás en las siguientes páginas, muy probablemente experimentarás cambios sustanciales en tu forma de ver la vida, de vivirla y de sentirla.

Hemos estructurado el texto para ir directamente al grano, y no perder tiempo dando vueltas a conceptos, que aun siendo interesantes, de poco o nada nos sirven si se quedan en el nivel conceptual.

Acabado este breve capítulo introductorio pasemos directamente a abordar los tres ámbitos que nos

impiden recuperar nuestro poder personal. Ese poder que todos tenemos a nivel potencial y que no utilizamos debido únicamente a los factores que veremos y trabajaremos a continuación.

Los elementos que nos impiden hacer uso de nuestro poder personal son:

- Nuestras emociones.
- Nuestras creencias.
- El no conocer nuestra misión.

Sin más preámbulo analicemos estos tres frenos que, en mayor o menor medida, te están estancando en una vida que posiblemente no te acaba de satisfacer.

En el próximo capítulo encontrarás una guía práctica que te llevará a conocer cómo funciona el mundo de las emociones, cuáles son los resortes internos que nos llevan a sentir las emociones que aparecen en nuestro día a día y, lo más importante, a eliminar los disparadores que activan esas emociones que te alejan de tu poder personal.

A continuación descubrirás cuál es el modo en que debemos entender el mundo para poder vivir desde una posición de poder interior. La aceptación de ti mismo y de la realidad que vives, la autovaloración, la confianza y la seguridad son los pilares que sustentan una vida de poder.

Todos esos conceptos son importantes, pero si no eres capaz de alinear tu subconsciente con ellos, de poco o nada te servirán. Por lo tanto, llevaremos estos conceptos a nivel de creencias y los grabarás en tu subconsciente, para convertirlos de ese modo en la programación que dirigirá tu vida a partir de ahora.

Por último, abordaremos el tema de la misión personal, de la razón de ser de nuestra existencia en este plano. Desconocer nuestra misión es uno de los elementos que habitualmente nos llevan a no hacer uso de nuestro poder personal. La última parte de este libro te guiará para encontrar respuestas en este ámbito.

Nuestro objetivo es ayudarte a encontrar tu camino y a que disfrutes de él en todo momento. Ojalá cuando seas anciano y mires atrás, te digas a ti mismo: «La vida que he vivido ha merecido la pena. Y si tuviera que vivirla de nuevo lo haría del mismo modo».

Sin más, bienvenido al primer día del resto de tu vida.

¡Disfruta de la experiencia!



# 1

## ALGUNAS EMOCIONES TE RESTAN PODER

---

*No olvidemos que las pequeñas emociones  
son los grandes capitanes de nuestras vidas  
y las obedecemos sin darnos cuenta.*

**Vincent Van Gogh**

**L**as emociones son uno de los grandes motores de nuestra vida. Nos impulsan a perseguir instintivamente metas y objetivos que nos generan placer, y también a huir de situaciones que nos generan dolor.

Todas nuestras emociones se activan de forma inconsciente, y en el momento en que lo hacen toman el control de nuestras respuestas físicas, mentales, actitudinales y por supuesto emocionales. Cuando vivimos una situación de amenaza, por ejemplo si vemos un auto que se dirige a toda velocidad hacia nosotros,

reaccionamos sin procesar conscientemente la situación. Generamos una respuesta emocional que nos lleva a actuar para evitar el peligro.

Durante décadas, las emociones han sido objeto de estudio, en un intento de establecer un control consciente que evite convertirnos en sus rehenes, que dicho sea de paso, es lo que acostumbra a suceder.

Incluso la Asociación Médica de los Estados Unidos subrayó hace años que el setenta y cinco por ciento de los problemas de salud están causados por nuestras emociones.

Cada emoción presenta una frecuencia energética específica. Las llamadas emociones «positivas», esas que nos generan placer, se caracterizan por vibrar en frecuencias muy elevadas provocando, entre otros efectos, coherencia cardíaca. Por el contrario, las emociones «negativas», esas que nos desagradan cuando las sentimos, se caracterizan por sus bajas frecuencias energéticas y por debilitarnos a todos los niveles.

Como muestran los estudios realizados por científicos de todo el mundo, nuestro ADN reacciona instantáneamente ante las frecuencias de las emociones, generando respuestas sorprendentes.

Las emociones «positivas», y sus elevadas frecuencias, como el amor, la compasión o la gratitud, provocan que la doble hélice de ADN se expanda y se relaje. Asimismo, pasan a activarse varios códigos, o

pares de aminoácidos, adicionales a los que tenemos activados en estado neutro.

Las dobles hélices del ADN están unidas por sesenta y cuatro códigos posibles de aminoácidos, que pueden permanecer activados o desactivados. En un estado emocionalmente neutro tenemos activados unos veinte códigos. En un estado emocionalmente «positivo» pasamos a tener activados entre veinticuatro y veintiséis de estos códigos.

Por el contrario, las bajas frecuencias de las emociones negativas, como el miedo, el estrés, la angustia o la ira provocan la contracción de las hélices de ADN, que se enrollan sobre sí mismas, acortándose y apagando varios de sus códigos (pasan a estar activos tan solo unos quince códigos).

La coherencia o incoherencia cardíaca, la activación o desactivación parcial del ADN, el fortalecimiento o la parálisis parcial del sistema inmunitario, la contracción o relajación del sistema vascular, la aceleración o relajación del flujo sanguíneo o del sistema digestivo, la mayor o menor oxigenación del cerebro, etc., son algunos de los efectos que las emociones generan sobre nosotros.

Las emociones «negativas» provocan una descarga energética parcial de nuestro cuerpo, restándonos capacidades para contrarrestar otros estímulos negativos de cualquier índole, para restablecer la

salud cuando estamos enfermos, para permitir que nuestras células se reproduzcan y crezcamos, e incluso para pensar en plenitud de condiciones.

Nuestras capacidades intelectuales están totalmente condicionadas por la actividad del córtex prefrontal del cerebro. Allí está el procesador de nuestra mente consciente, y es por lo tanto el lugar donde se establece nuestra capacidad de pensar, razonar y tomar decisiones meditadas.

Por su parte, el sistema límbico es la parte del cerebro que se activa en primer lugar cuando es nuestra mente subconsciente quien actúa.

Las emociones intensas provocan una sobreestimulación del sistema límbico, lo que a su vez reduce la glucosa y el oxígeno que llegan al córtex prefrontal, reduciendo nuestra capacidad de comprender, memorizar, recordar, razonar, e incluso de inhibir pensamientos.

Asumir el control de las emociones, para evitar las consecuencias negativas que estas acarrean, se presenta, como parece lógico, como un reto importante y trascendente si realmente deseamos tener el control de nuestra vida.

## **NO SOLO SON LAS EMOCIONES QUE SENTIMOS**

Las emociones no gestionadas correctamente en el momento en que se presentan, perduran en el



tiempo y pueden quedarse atrapadas en nuestras células en forma de bloqueos y/o traumas emocionales, que posteriormente nos llevan a sufrir los efectos de esas frecuencias vibratorias, incluso sin estar sintonizados con el estado emocional que las caracteriza.

Cuando tenemos un bloqueo emocional, las células de una parte concreta de nuestro cuerpo se mantienen vibrando en la frecuencia de esa emoción. Esa permanencia energética es independiente de lo que sintamos emocionalmente en nuestro día a día. Lo normal es que pasado un cierto tiempo, desconectemos de la emoción intensa que sentíamos, pero si la impronta energética de dicha emoción se ha quedado en nuestras células, el impacto lo seguimos sufriendo.

A lo largo de nuestra vida acumulamos gran cantidad de problemas emocionales sin resolver, que se van filtrando en nuestro cuerpo físico y energético, y que nos mantienen anclados en determinadas respuestas ajenas a nuestro control consciente.

La peor parte de estas memorias emocionales no se encuentra en lo mal que nos sentimos cada vez que se activan ni en los comportamientos instintivos que generan en nosotros. La peor parte la encontramos en el ámbito de la salud física, ya que la baja frecuencia en la que se mantienen vibrando nuestras células en presencia de estas memorias provoca niveles elevadísimos de acidez. Esta situación obliga a nuestras células,

preparadas para vivir en entornos alcalinos, a mutar para poder sobrevivir en ese entorno ácido. De ahí la aparición de tumores, cánceres, cardiopatías y muchas otras enfermedades.

En efecto, la ciencia ya nos ha demostrado lo que hace miles de años venían diciendo medicinas tradicionales como la china, o la ayurvédica, en las que existe una correlación directa entre órganos y emociones. La angustia y el rechazo se relacionan con los pulmones y el colon; la ira y la culpa, con el hígado y la vesícula; el miedo y la falta de apoyo con los riñones y la vejiga, etc.

Volviendo a los efectos sobre nuestras capacidades intelectuales, todas estas memorias celulares en forma de bloqueos y traumas emocionales generan una erosión continua en nuestro poder personal.

Cuando nos hallamos ante situaciones parecidas a las que generaron un determinado bloqueo emocional, se produce una sobreestimulación del sistema límbico, lo que nos lleva a actuar en modo automático, por lo que resulta tremendamente complicado controlar nuestras respuestas. Además, se limita nuestra capacidad de entender lo que sucede, y tendemos a responder en mayor medida a los estímulos negativos, a correr menos riesgos, a exagerar nuestras percepciones y a mirar el lado negativo de las cosas.

Cada vez que se activa uno de nuestros bloqueos emocionales, se margina la capacidad de nuestra mente consciente, y nuestras respuestas se limitan a la mente inconsciente.

Además, la activación de una determinada emoción lleva asociada la activación de una red neuronal que permite que dicha emoción pueda ser expresada a nivel emocional. O lo que es lo mismo, debe ser activada una red neuronal específica en nuestro cerebro para que podamos sentir una determinada emoción.

La neurociencia nos ha mostrado también cómo el grosor de las conexiones neuronales depende de la frecuencia con que se activan. Cuanto más activamos una determinada emoción, mayor fortaleza de sus conexiones neuronales, y consecuentemente mayor facilidad para volverse a activar en el futuro, incrementando incluso su nivel de intensidad.

Los bloqueos emocionales se activan cada vez con mayor frecuencia e intensidad a medida que nos hacemos mayores.

Los bloqueos representan uno de los elementos principales en la activación de nuestras emociones,

constituyendo, por lo tanto, una amenaza para nuestro poder personal.

Los traumas son generados en momentos en los que sentimos una emoción de forma intensa, en situaciones no aceptadas por nosotros. La muerte, «esperada o no», de un familiar muy cercano puede generarnos un impacto emocional súbito, que nos deje sumidos en ese estado durante un largo periodo de tiempo.

A diferencia de los bloqueos emocionales, que se activan de forma puntual a lo largo de nuestra vida, los traumas se mantienen permanentemente activados. Es por ello que resulta complicado eliminarlos por la vía tradicional.

Los traumas nos roban la posibilidad de sentir otras emociones, ya sean de frecuencias más elevadas o incluso de frecuencias más bajas. Esto se debe a que en nuestro cerebro se produce una especie de cortocircuito que nos mantiene bloqueados sintiendo la emoción que sentíamos en el instante de su generación.

Los efectos de los traumas son los mismos que tienen los bloqueos, con el agravante de que a nivel emocional somos incapaces de desconectar esa emoción, ni siquiera temporalmente.

En definitiva, todas estas memorias emocionales, ya sea en forma de traumas o de bloqueos, nos restan capacidades y nos hacen menos inteligentes.

En cualquier caso, las emociones no vienen de fuera. No son consecuencia de sucesos, sino de la interpretación que nosotros hacemos de esos sucesos, sean presentes, pasados o hipotéticos futuros.

Las emociones las generamos nosotros mismos a nivel subconsciente al reaccionar ante los estímulos que tenemos delante. Eso significa que si queremos tomar el control de nuestras emociones, debemos entender cómo funciona nuestro subconsciente y, lo más importante, programarlo para que responda como nosotros queramos.

Lo que en realidad debemos gestionar es  
nuestro subconsciente, no nuestras emociones.

## CÓMO FUNCIONA EL SUBCONSCIENTE

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 hacemos sin pensarlo previamente es obra de nuestra mente subconsciente. Conducimos el auto sin pensar en lo que hacemos; caminamos, respiramos y parpadeamos constantemente sin siquiera pensarlo; estornudamos y nos rascamos sin decidirlo previamente a nivel consciente; sentimos miedo, rabia, celos o amor sin buscar conscientemente esas emociones. Podríamos seguir recitando miles de respuestas que tenemos a diario, cuya responsabilidad directa es nuestra mente subconsciente. Es más, seríamos incapaces de sobrevivir de no contar con nuestra mente subconsciente.

El subconsciente es un autómatas tremendamente eficiente. Es nuestro piloto automático. No piensa ni razona. Únicamente reacciona ante los estímulos que recibe en base a la programación de que dispone.

Funciona a unos 20.000.000 de ciclos por segundo, lo que le confiere la posibilidad de realizar miles de acciones al mismo tiempo.

A modo comparativo, nuestra mente consciente, o lo que es lo mismo nuestro pensamiento, funciona a un máximo de 40 ciclos por segundo. Es lógico que a través del pensamiento únicamente podamos realizar una, dos, o máximo tres cosas al mismo tiempo.

Durante toda nuestra vida cambiamos de forma espontánea nuestra programación subconsciente. Cada experiencia que vivimos nos lleva a reforzar

nuestra programación o a modificarla ligeramente. Pero también podemos realizar cambios impactantes en nuestra forma de entender la vida como consecuencia de estas experiencias, como sucede cuando incorporamos en nuestra programación un trauma emocional. Y todo ello lo hacemos sin saber cómo, de forma totalmente espontánea e inconsciente.

Sin embargo, nuestra programación puede tener orígenes más allá de las experiencias que vivimos en esta vida. El periodo de gestación, nuestros antepasados, o incluso nuestras vidas pasadas están detrás de buena parte de la programación que nos dirige.

Si no somos capaces de entender el modo en que se estructura y graba esta programación, difícilmente podremos cambiarla con facilidad. En esta comprensión, y por supuesto en el conocimiento adicional de cómo llevar a cabo esos cambios de programación, radica la clave para recuperar nuestro poder personal.

Aprender cómo funciona nuestro subconsciente  
y las piezas que lo componen es un requisito  
básico para poder asumir el control de tu vida.

La programación del subconsciente es una especie de puzzle compuesto de tres piezas. Las tres son importantes y necesarias. Si nos dejamos alguna de estas piezas corremos el riesgo de no alcanzar el objetivo, al igual que ocurre cuando montamos un rompecabezas y nos falta una de las piezas.

Los tres elementos que componen esta programación son:

- Traumas emocionales
- Bloqueos emocionales
- Creencias

Debes entenderlos y saberlos gestionar. Si lo haces conseguirás tener el control prácticamente total de tus emociones, y de tu vida.

## **CÓMO SE ACTIVAN LAS EMOCIONES**

Esta es la parte más desconocida, no solo para la población en general, sino también para la mayoría de los profesionales.

Aprender a gestionar nuestras emociones 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.



Los caminos tradicionales para estudiar la activación de las emociones utilizan dos perspectivas:

El primero pasa por el estudio de 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, mejorado en los últimos tiempos por la biodescodificación. En cualquier caso, se trata de un camino ineficiente en la mayoría de los casos, ya que no elimina esas memorias emocionales grabadas en nuestras células.

El segundo camino es el del estudio del cerebro, que pasa por entender qué áreas del cerebro se activan con cada una de las emociones que sentimos. Este es el camino de la neurociencia, y parte de una premisa errónea, ya que el cerebro no es el responsable de nuestras emociones. Si bien es cierto que nuestro cerebro pasa a activarse de un determinado modo cada vez que sentimos una emoción, también lo es que la orden de activación no se genera en el propio cerebro. Este dato lo demuestran diversos estudios realizados en distintos lugares del mundo, en los que se mide la respuesta en el corazón antes de que se produzca cualquier activación cerebral cada vez que vamos a sentir una emoción.

El camino que nosotros vamos a seguir para entender cómo se activan las emociones es totalmente

distinto. Lo que buscamos es desactivarlas de modo permanente, y para ello debemos entender cuáles son sus disparadores.

Los disparadores principales de emociones son cuatro. Todos ellos respuestas automáticas que nuestro subconsciente genera y que no pasan por el filtro de nuestra razón, ni siquiera de nuestro pensamiento.

Como es lógico, están directamente relacionados con nuestra programación, por lo que, con la información de que ya dispones, no deberían suponer ninguna sorpresa.

Los disparadores principales de nuestras emociones son:

## Un trauma emocional

La presencia de un trauma nos mantiene secuestrados emocionalmente, impidiéndonos cambiar de sintonía emocional.

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

Son escasas las técnicas que abordan específicamente la liberación de traumas, y las que lo hacen acostumbran a recorrer caminos dolorosos, que transcurren por el recuerdo del suceso *programante*.

En nuestro caso, como podrás experimentar posteriormente, abordaremos la liberación de traumas con una técnica sencilla, y para nada dolorosa ni peligrosa, la técnica de liberación de traumas, de Método INTEGRAL.

En el momento en que desaparece el trauma, ese anclaje desaparece, y la persona recupera su libertad a nivel emocional, lo que significa que puede volver a sentir emociones diversas, tanto las «positivas» como las «negativas».

## **Activación de un bloqueo emocional**

Un bloqueo emocional latente es causa de muchas de las emociones que sentimos. Cuando las circunstancias que vivimos resuenan energéticamente con ese bloqueo emocional, se hace patente, sintoniando nuestro espacio emocional con las emociones que encierra el bloqueo.

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

Son muchas las técnicas que, con mayor o menor fortuna, abordan la liberación de bloqueos emocionales. Nosotros te guiaremos en la utilización de una técnica rápida y efectiva, que no requiere ir al origen, ni siquiera conocer las emociones que componen el bloqueo, el *RESET emocional* de Método INTEGRAL.

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.

### **Nivel de coherencia con mis creencias**

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 situaciones «injustas» en base al filtro de mis creencias me llevan a sentirme mal, y aparecen 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. Realización, satisfacción, optimismo, amor, etc. son algunas de las emociones que podemos sentir en estas situaciones.

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.

En el próximo capítulo aprenderás a grabar creencias, lo que te servirá también para abordar este tipo de emociones.

## **Resonancia con el entorno**

A quién no le ha ocurrido en alguna ocasión: estás escuchando las penas de un amigo, y al poco rato comienzas a sentir las mismas emociones que él. Lo que sucede en esas situaciones es que entramos en resonancia con nuestro amigo. Las emociones que sentimos en ese momento no nos pertenecen, son suyas, y nosotros simplemente nos hemos sintonizado con ellas.

En los niños menores de ocho años, esta situación se da con mucha frecuencia. Padres, abuelos y otros familiares con los que conviven son los verdaderos responsables de muchas de las emociones que

sienten los más pequeños. Los niños sintonizan emocionalmente con gran facilidad, hasta el punto de que muchos bloqueos emocionales y traumas que arrastramos siendo adultos provienen de esa etapa infantil, y fueron adquiridos como consecuencia de la resonancia con nuestros familiares.

Las emociones que provienen del entorno y que absorbemos por resonancia son fáciles de eliminar. Por lo general basta con tomar conciencia del *propietario* real de esas emociones.



En la mayoría de las situaciones, eliminar temporalmente cualquier emoción que estés sintiendo 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, calma pero no cura.

Si deseas profundizar en la gestión de tus emociones, en el anexo A de este libro encontrarás ejercicios que te servirán de guía.

## **COMUNICÁNDOTE CON TU SUBCONSCIENTE. EL TEST MUSCULAR**

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

Como ya sabes, el subconsciente es un autómatas, que responde «sin pensar» a los estímulos que recibe en cada instante. Una de las respuestas que genera es un impulso electromagnético que recorre todo nuestro cuerpo, llegando a todos los músculos, y que genera distintas tensiones musculares en función del estímulo recibido.

Ya se trate de estímulos físicos, emocionales, intelectuales o de cualquier otro tipo, la respuesta que genera tu subconsciente es siempre idéntica y reproducible. Los estímulos interpretados por tu 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.

Ese mismo impulso electromagnético que hace a nuestros músculos reaccionar de ese modo es el que se mide en el 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. En caso de no haber utilizado nunca ningún test muscular, te recomendamos dediques el tiempo necesario para familiarizarte con el que consideramos más sencillo, el *test muscular del balanceo*, que encontrarás en el anexo 1A.

Si deseas experimentar con otros test musculares, en el libro Método INTEGRA encontrarás varios. Asimismo, en youtube encontrarás vídeos tutoriales de Ricardo Eiriz en los que explica 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 va a convertirse en una parte fundamental del proceso que te llevará a recuperar tu poder personal. Se trata de la herramienta que te permitirá saber dónde estás en cada momento y cuál es el camino a seguir para alcanzar tu objetivo.

Este test es la pieza clave para avanzar correctamente en tu transformación. Una vez dominado te resultará muy fácil llevar a cabo todos los demás ejercicios que aparecen en este libro.



A continuación te animamos a que utilices el test muscular para identificar algunas de las creencias que actualmente están dirigiendo tu vida.

Antes de interrogar a tu subconsciente, reflexiona por un momento si crees tener interiorizadas cada una de las creencias que aparecen a continuación. Rellena la primera columna (Lo que piensas) indicando sí o no, según consideres tener o no tener esa creencia.

	LO QUE PIENSAS	TU REALIDAD
1. Me acepto y me amo tal y como soy		
2. Me permito equivocarme		
3. Agradezco cada día mi vida y todo lo que hay en ella		
4. Merezco ser aceptado, respetado y valorado tal y como soy		
5. Soy humilde y reconozco mis errores		
6. Mantengo mi estabilidad emocional con independencia de lo que digan o hagan los demás		
7. Soy capaz de elegir cómo vivir internamente cualquier situación		

	LO QUE PIENSAS	TU REALIDAD
8. Confío plenamente en las decisiones que tomo		
9. Mi valía está en lo que soy, independientemente de mis resultados		
10. La vida es maravillosa y la vivo con amor, fortaleza y confianza		

Ahora que ya sabes lo que crees a nivel consciente, ha llegado el momento de interrogar a tu subconsciente para saber cuál es realmente tu programación. Basta con que leas de una en una las creencias y observes la respuesta que te da tu test muscular. Si la respuesta es un *sí*, esa creencia la tienes interiorizada. Si es un *no*, esa creencia no forma parte de tu programación. Ahora rellenarás la segunda columna de la tabla anterior (Tu realidad) con las respuestas que vayas obteniendo, pero antes lee las instrucciones de los siguientes párrafos.

Procura no entrar a valorar o juzgar los resultados que vayas obteniendo. Permítete simplemente llevar a cabo este proceso de autodescubrimiento con la tranquilidad y confianza de que, con independencia de tu realidad actual, al finalizar el proceso estarás mucho más cerca de ser la persona que desees.

Si lo que vas descubriendo no encaja con lo que pensabas o te gustaría, no te sientas afectado negativamente ya que los siguientes capítulos te brindarán la ocasión de cambiarlo. Además, conocer tu realidad al inicio del proceso te permitirá valorar el importante salto que, a buen seguro, habrás realizado al finalizar este libro.

Por muy sorprendente que te parezca lo que descubras, una vez que reflexiones sobre ello, te darás cuenta de que las respuestas que obtienes de tu subconsciente a través del test muscular siempre muestran la verdad.

Deja de lado toda suposición o creencia que tengas respecto del posible resultado en cada pregunta, y permanece abierto a cualquier respuesta. Si en algún momento del proceso te cuesta obtener respuestas, respira profundamente e hidrátate la boca.

Ahora sí, procede a obtener las respuestas correspondientes a la columna «Tu realidad» de la tabla anterior.



Es muy probable que algunas de las respuestas obtenidas en el proceso te hayan sorprendido. Es lo habitual. De ser así, habrá supuesto el primer paso para dejar atrás tus dudas respecto de la posible

interferencia que generas con tu pensamiento a la hora de utilizar el test muscular.

A partir de ahora cada vez que nos refiramos al test muscular lo haremos como TM.

Ha llegado la hora de aprender a poner las dos primeras piezas del puzle de tu subconsciente. Vas a aprender a identificar y liberar traumas y bloqueos emocionales. Se trata de los dos disparadores de emociones más importantes.

Lo que vas a hacer a continuación es dejarte guiar por tu subconsciente para identificar si tienes algún trauma y/o algún bloqueo, que te impidan desarrollar tu poder personal, y en caso afirmativo, deshacerte de ellos para siempre. De este modo, además de eliminar estos dos disparadores de las emociones que te alejan de esa vida que deseas vivir, establecerás las condiciones necesarias para posteriormente poder programar las creencias que te lleven a desarrollar todo tu poder personal.

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 el siguiente 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.

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».

Estás a punto de descubrir dos técnicas que te darán libertad para ser quien realmente quieras ser y para vivir la vida que desees. Se trata de técnicas tremendamente simples, rápidas, poderosas y efectivas, y pueden ser aprendidas y utilizadas por cualquiera.

## **LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES**

Los traumas son bloqueos energéticos poderosos que generan en quien los sufre una especie de cortocircuito emocional.

Su origen está en sucesos estresantes que vivimos y que somos incapaces de digerir. Es habitual que aparezcan cuando somos testigos de un hecho vinculado al daño o la muerte de otro ser humano, cuando recibimos una noticia inesperada (o no aceptada) y trágica relacionada con un ser querido, o cuando somos víctimas en primera persona de algún episodio

doloroso, como abusos sexuales, agresiones físicas, atracos con violencia, acoso laboral o escolar, accidentes graves, etc.

El resultado es una coraza o escudo energético protector, que nos ponemos inconscientemente, y protege a 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.

Problemas digestivos, dolores crónicos, dolencias físicas de cualquier tipo, depresión, ansiedad, inseguridad permanente, falta de motivación o desinterés por la vida en general son frecuentes en estos casos.

Un trauma emocional temprano en la vida de cualquier persona puede significar un freno enorme en su evolución emocional y madurativa.

Nuestra programación subconsciente en el momento de vivir la experiencia traumática es la que facilita o posibilita la generación de traumas emocionales. No son por lo tanto traumáticas las circunstancias, sino nuestra forma de interpretarlas y de responder a ellas.

Al tratarse de una pieza independiente para nuestro subconsciente, los traumas no se detectan cuando preguntamos por la existencia de bloqueos emocionales.

Podemos tener traumas emocionales fácilmente identificables por lo incapacitantes que se vuelven para quien los sufre, mientras que otros pueden afectar de forma selectiva en ámbitos concretos de la vida de una persona, lo que dificulta su identificación a simple vista.

En cualquier caso, no vamos a identificar los traumas a través de ningún síntoma que puedas tener. Lo haremos preguntando directamente a tu subconsciente.

Otro concepto importante a tener en cuenta, y que nos será muy útil a la hora de liberar un trauma, es que este se caracteriza por tener activada una red neuronal de forma permanente. De ahí el término cortocircuito emocional al que hacíamos referencia al inicio de este apartado.

Esta especie de cortocircuito a nivel neuronal nos mantiene vibrando de forma constante en una determinada emoción, impidiéndonos sintonizar, y por lo tanto sentir con intensidad, otras emociones.

La existencia de un trauma que nos afecta de forma general en todos los ámbitos de nuestra vida, como por ejemplo la muerte de un hijo, un padre, u otro ser muy querido, limita la activación de emociones por

las otras vías que hemos visto. Los bloqueos emocionales, nuestras creencias y la resonancia con el entorno adquieren un papel totalmente secundario.

La liberación de traumas que aprenderás a continuación, permite desconectar ese cortocircuito. Literalmente desactivamos punto por punto la red neuronal que se mantiene activa. Esta situación libera a la persona para sentir con mayor intensidad todas las emociones, tanto las de vibración elevada (las que nos agradan) como las de vibración baja (las que nos desagradan).

Al liberar un trauma abrimos la puerta a que los demás disparadores de emociones recobren su capacidad de despertar emociones intensas, y pasamos por ejemplo a sentir con mayor intensidad la coherencia o incoherencia existente entre nuestra vida y nuestras creencias. Es por esta razón que, en ocasiones, la liberación de un trauma emocional genera desconcierto en algunas personas, ya que se descubren «sintiéndose mal», cuando esperaban ser felices.

Como entenderás, liberar un trauma es tan solo poner una de las piezas. Si únicamente faltaba esa pieza, fantástico, objetivo conseguido. Pero si, como acostumbra a ocurrir, son más las piezas que faltan, tan solo habremos recorrido una parte del camino.

La técnica que te proponemos para deshacerte con facilidad y rapidez del trauma emocional que te



impide brillar intensamente, ha sido desarrollada por Ricardo Eiriz, y forma parte de Método INTEGRAL. En el anexo 1B tienes las instrucciones para aplicarla correctamente. En youtube también puedes encontrar algún tutorial de Ricardo en el que explica cómo utilizar esta técnica.

En caso de no haberla utilizado nunca, te recomendamos que dediques el tiempo necesario para familiarizarte con ella.



Ahora que ya sabes liberar traumas, ha llegado el momento de identificar si tienes alguno que te frene en la recuperación de tu poder personal. Pregunta por medio de TM si

*TM: ¿Tengo algún trauma emocional, en cualquier nivel, que me impida desarrollar mi poder personal?*

En caso afirmativo, pasa directamente al punto tres del proceso de liberación de traumas que tienes en el anexo 2A.

Una vez libre de traumas emocionales para poder alcanzar el objetivo de este libro, puedes pasar al siguiente punto y deshacerte, en caso de existir, del

bloqueo emocional que te impida desarrollar tu poder personal.

## **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 estados emocionales variados, provocando que la mayoría de nosotros vayamos almacenando memorias celulares a nivel emocional. Cualquier vivencia posterior que nos genere una emoción similar a la que quedó atrapada la refuerza y amplifica.

Únicamente los bloqueos emocionales «negativos» serán objeto de liberación por medio de esta técnica. Los generados a partir de emociones positivas resultan altamente beneficiosos y son por tanto deseables.

Para alcanzar el objetivo de recuperar tu poder personal nos centraremos de forma exclusiva en la liberación, en caso de existir, de aquel bloqueo emocional relacionado con las áreas de desarrollo especificadas en el próximo capítulo.

En cualquier caso, debes saber que buena parte de las patologías físicas y emocionales que sufrimos tienen su origen en estos bloqueos, por lo que también puedes utilizar la liberación de bloqueos

emocionales como complemento a la medicina para tratar cualquier enfermedad.

Desde la desaparición de cánceres en pocos días o semanas, hasta conseguir un trabajo que se te resistía desde hace años, pasando por todo tipo de recuperaciones a nivel emocional son ejemplos de situaciones con las que nos encontramos a diario al liberar el bloqueo emocional relacionado.

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

La técnica de liberación de bloqueos emocionales que te proponemos es el *RESET emocional*, de Método INTEGRAL, diseñada por Ricardo Eiriz para liberar bloqueos de forma rápida, neutralizando sus energías latentes. En el anexo 1C tienes las instrucciones para aplicarla correctamente. Asimismo, en youtube puedes encontrar algún tutorial de Ricardo en el que explica cómo utilizar esta técnica.

En caso de no haberla utilizado nunca, te recomendamos que dediques el tiempo necesario para familiarizarte con ella.



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 nuestras experiencias del día a día.

Ahora que ya sabes liberar bloqueos emocionales, ha llegado el momento de identificar si tienes alguno que te frene en la recuperación de tu poder personal. Pregunta por medio de TM.

*TM: ¿Tengo algún bloqueo emocional que me impida desarrollar mi poder personal?*

En caso afirmativo, pasa directamente al punto 3 del *RESET emocional* que tienes en el anexo 2C.



Has llegado al final de la primera parte de tu transformación. Te has sacudido de todas esas memorias emocionales que te mantenían amarrado a puerto. Ahora te resta el trabajo más bonito, el de programarte con las creencias que te permitirán aplicar tu poder personal a tu vida diaria.