

RICARDO EIRIZ

autor de

Método INTEGRA

comunica
con
ÉXITO 

Desarrolla
la capacidad de comunicar
de corazón a corazón



EDITORIAL
SIRIO



1. Introducción.....	11
2. Conecta con tu esencia	19
El subconsciente	24
2.1. El test muscular.....	28
2.2. Traumas emocionales	34
2.3. Bloqueos emocionales	39
2.4. Creencias.....	44
3. Permítete lograrlo	49
4. Preparación previa.....	65
5. Sal y disfruta	103
6. Tu comunicación paso a paso	139
Método INTEGRAL.....	155
Anexo 1. Test muscular del balanceo	161
Anexo 2. Liberación de traumas emocionales.....	165
Anexo 3. Liberación de bloqueos emocionales	173
Anexo 4. Grabación de creencias	179
Bibliografía	187



Introducción

*El objetivo de este libro es guiarte para que desarrolles
la capacidad de comunicarte de forma
exitosa en cualquier situación.*

Cuando en Método INTEGRÁ comencé a acreditar instructores que, una vez preparados, impartirían nuestros cursos, me hice totalmente consciente de la necesidad de formarlos para generar impacto allá donde fueran.

Impartir cursos y conferencias ante todo tipo de audiencias, realizar entrevistas en medios de comunicación, llevar a cabo sesiones particulares con clientes de cualquier país, género o raza, tener una comunicación fluida con sus parejas para encontrar el equilibrio perfecto, o mirar hacia dentro de uno mismo para desarrollar una vida en coherencia y congruencia, eran algunos de los ámbitos de actuación de los instructores que requerían tener desarrollada la capacidad de comunicar.

Las personas nos desarrollamos en múltiples áreas, y por lo general todas ellas requieren establecer relaciones intra- e interpersonales. Cualquier dificultad que tengamos en el desarrollo de nuestras relaciones, limita enormemente nuestras expectativas de disfrutar de una vida plena.

La comunicación se convierte, por lo tanto, en una disciplina horizontal, con incidencia directa en todos los ámbitos de nuestra vida. Seas educador, empresario, ejecutivo, comercial, *coach*, político, sindicalista, o simplemente madre o padre de unos hijos a los que deseas transmitir determinados valores para que desarrollen todo su potencial y sean felices, la capacidad de comunicarte es fundamental.

Generar impacto en los demás requiere, en gran medida, desarrollar el potencial que todos tenemos para conectar y comunicarnos de forma exitosa, permitiéndonos fluir en nuestras comunicaciones.

Hablar en público es una de las asignaturas pendientes más comunes para buena parte de la población. Tanto al enfrentarse a grandes audiencias, como incluso ante pequeños grupos, con personas conocidas o totalmente desconocidas, se despiertan en la mayoría reacciones inconscientes en las que emociones como la angustia, la inseguridad, el pánico o la vergüenza, pasan a tomar el control.

Hablar en público sin el famoso miedo escénico, que incluso los artistas más famosos padecen, es tan solo una parte de lo que se necesita para comunicar con éxito.

Quizás estés pensando que tu problema no aparece ante una audiencia amplia, sino ante tu pareja, tus padres, tu jefe, o un desconocido en una fiesta. La comunicación uno a uno, en sus múltiples vertientes, también supone una importante limitación para muchas personas.

Ser incapaces de abrir nuestro corazón y transmitir lo que sentimos a quienes amamos, de dar nuestra opinión ante personas que consideramos cuentan con mayores conocimientos o experiencia que nosotros, de comenzar una conversación con un desconocido en la calle, o de saber escuchar cuando nos hablan, son problemas de comunicación ampliamente extendidos.

La comunicación contigo mismo, sin barreras ni disfraces, es fundamental en primer lugar para conocerte, y a partir de ahí para vivir en coherencia. Establecer esa conexión interna que te permita sentir que siempre eres tú, sin fingir ni actuar pretendiendo mostrar una imagen acorde con las expectativas de los demás, es el primer paso para desarrollar tus capacidades en el ámbito de la comunicación.

Ya sea hablando en público o en privado, podemos, debemos y merecemos alcanzar ese estado que nos permite disfrutar de cada momento de interacción con los demás.

Ser nosotros mismos y disfrutar siéndolo es la clave para comunicar con éxito. En otras palabras, para comunicar con éxito debemos ser, no fingir que somos.

Comunicar sin imitar a nadie, desarrollando nuestro propio estilo, nos permitirá dar lo mejor de nosotros mismos sin tener que poner nuestra atención en la forma en la que lo hacemos.

Cuando comunicamos, nuestro pensamiento debe estar en el contenido del mensaje que transmitimos, y no en la forma en la que lo estamos haciendo llegar a nuestros interlocutores.

Para hacerte más consciente de este concepto, realiza el siguiente ejercicio. Busca un bolígrafo y en cualquier papel que tengas a mano, estampa tu firma como habitualmente lo haces. A continuación, vuelve a hacer tu firma, pero en esta ocasión pensando en cada trazada que sigues con el bolígrafo.

A buen seguro te habrá resultado más difícil firmar poniendo tu atención en cada movimiento. Y si comparas los resultados, lo normal es que te identifiques mucho más con la primera firma, la automática, que con la segunda.

Todo el tiempo en que tu pensamiento está centrado en cómo lo estás haciendo, te mantienes desconectado del contenido que realmente deseas transmitir. Nos sucede lo mismo en cualquier otro ámbito de la vida, como por ejemplo al conducir.

Cuando vas al mando de tu automóvil, lo haces en *piloto automático*, sin pensar en cada reacción que tienes. Presionas el pedal del freno y del acelerador cuando corresponde, activas el intermitente para cambiar de carril, te detienes cuando llegas a un semáforo en rojo, aceleras cuando vas a adelantar, y un sinnúmero de reacciones que te

permiten ir adaptando tu comportamiento a los distintos estímulos que van apareciendo en tu camino. Tan solo cuando pretendes llegar a un destino nuevo pones tu atención en encontrar dicho lugar.

Este modo de actuar en piloto automático lo logramos cuando nuestro subconsciente tiene interiorizada la programación adecuada. Si nos ponemos nerviosos o nos sentimos inseguros ante una determinada situación, es porque interiormente tenemos una programación que no nos permite fluir en ese momento.

Nuestra mente subconsciente está siempre alerta a los estímulos que van apareciendo en nuestro camino, y nos lleva a reaccionar de manera automática en función de la programación que tenemos. Cuando nuestro subconsciente encuentra coherencia entre el estímulo y nuestra programación, nos sentimos bien, y todo fluye. En cambio, cuando nos encontramos con un estímulo con el que no entramos en coherencia, se despiertan en nosotros todo tipo de reacciones para evitar dicha exposición.

El nerviosismo, la inseguridad, el miedo escénico, o el no permitirnos mostrarnos tal y como somos, no son más que reacciones automáticas «defensivas» ante una situación para la que no estamos preparados.

La buena noticia es que con independencia de la programación que nos haya acompañado durante nuestra vida hasta el día de hoy, siempre tenemos la capacidad de cambiar. De hecho, es lo que vas a hacer a través de los ejercicios que irás encontrando en este libro.

Para comunicar con éxito y disfrutar de la comunicación en cualquier tipo de situación debes tener tu

subconsciente programado adecuadamente. Debes saber cómo preparar las comunicaciones. Y lo más importante, debes permitirte ser tú en todo momento.

Cuando decidí crear el curso *Comunica con Éxito*, que con el tiempo ha desembocado en la escritura de este libro, tuve muy claro que iba a ser un curso especial. Debía ser un curso que cambiara la experiencia vital de todos los participantes cuando hablasen en público y en privado, con independencia de lo que fueran a transmitir.

El título, *Comunica con éxito*, nace como fruto de una profunda reflexión para encontrar el título que mejor reflejara el resultado perseguido con el curso, y posteriormente con el libro.

Comunicar con éxito es mucho más que hablar en público, mucho más que desarrollar la oratoria, y por supuesto nada tiene que ver con manipular a los demás.

Comunicar con éxito significa ser capaz de hacer llegar tu mensaje a tu audiencia, haciéndoles mirar hacia dentro y conectar con lo más profundo de su ser.

Comunicar con éxito es el arte de hablar adecuadamente, conectando contigo y con los demás, y de manera eficaz para alcanzar unos objetivos determinados.

El curso, que impartimos en Método INTEGRA desde el año 2015, se ha convertido en una experiencia de vida para las miles de personas que lo han tomado, y estoy seguro que este libro logrará un impacto similar.

Este libro te guiará para que tú mismo alinees tu subconsciente de un modo similar a lo que hacemos en los cursos, pero como es evidente la parte práctica en la que evidencias los cambios dependerá exclusivamente de ti.

A diferencia del libro, los cursos incluyen una importante parte práctica que permite evidenciar los cambios en directo, siendo todos los participantes testigos de los mismos.

En ocasiones, lo que hay detrás de la incapacidad para comunicarnos son memorias emocionales generadas en algún momento de nuestras vidas que, al activarse, nos secuestran emocionalmente limitando nuestras capacidades mentales e intelectuales.

También las creencias que albergamos respecto a nosotros mismos, a nuestras capacidades, o incluso a las expectativas que tenemos sobre el modo en que los demás deberían responder nos pueden paralizar en determinados momentos.

En los próximos capítulos te ayudaré a conocer lo que te impide disfrutar de la comunicación, y lo más importante, a cambiar esa programación que te está limitando.

También aprenderás a preparar adecuadamente cualquier comunicación que vayas a realizar, ya que de ello depende en gran medida tu éxito.

Por último, aprenderás a no sabotear inconscientemente tus actos de comunicación con los demás en el momento en que los estés realizando.

Este libro no es para leer, sino para hacer. Si te quedas en su lectura, y en los conceptos que van a ir apareciendo,

te perderás lo más importante, tu transformación interior para convertirte en un gran comunicador.

Lo que tienes en tus manos ahora es la respuesta al deseo que posiblemente te ha acompañado durante algún tiempo, y te debe llevar a conectarte contigo mismo, permitiendo que sea tu subconsciente quien te guíe en todo momento cuando te comuniques. Pero no desde el plano en que lo venía haciendo, sino desde aquel que te permita disfrutar de cada instante estando conectado contigo mismo y con los demás.

¡Disfruta de la experiencia!