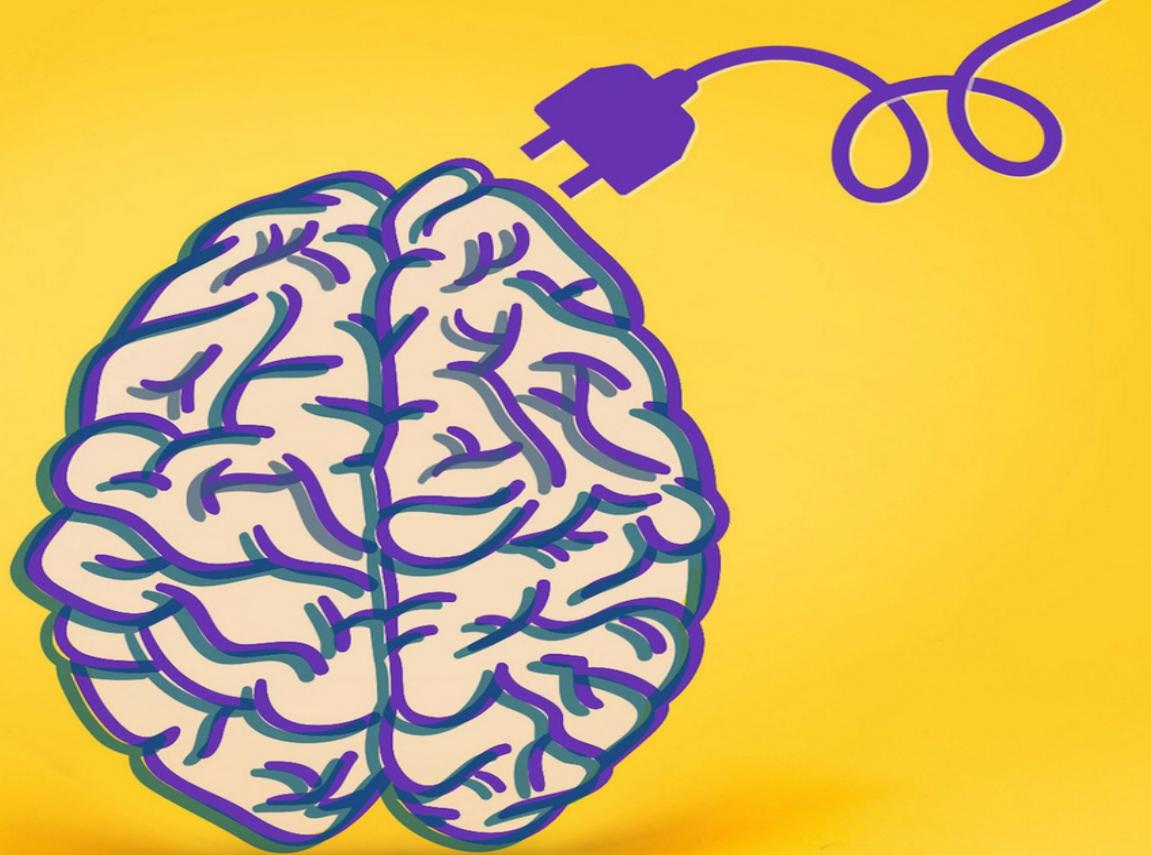


REPROGRAMA TU SUBCONSCIENTE

**Y CONECTA CON TU
PODER *ilimitado***



ROSEMARY JORDÁN

REPROGRAMA TU SUBCONSCIENTE Y CONECTA CON TU PODER ILIMITADO

¡ATRAE YA TU PODER ILIMITADO!

Mente abierta, la creación no tiene límites

*Herramientas poderosas de Coaching para liberarse para siempre
de los
¡no puedo!*

Rosemary Jordán

Primera edición:

Categoría:

Autoayuda, Crecimiento Personal.

Reservados todos los derechos.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del autor del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por la ley cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra.

ISBN: 9781091872370

Imprint: Independently published

©Rosemary Jordán, 2019

Email: rossemaryjordan@gmail.com

Facebook: Rosemary Jordán Coach International

Servicio de publicación ACE – ACCA

DEDICATORIA

Dedicado a todas las personas que quieran conocer y reprogramar su subconsciente con herramientas poderosas de Coaching y sacar todas sus potencialidades y poderes ilimitados en todas las áreas de su vida y que el Ser que llevan dentro siempre esté conectado con la abundancia Universal.

A mis amados hijos Gabriel Alejandro, quien siempre me apoyó para que concluyera este hermoso curso de Coaching, a mi hijo Esteban Mauricio por alentarme y decirme que todo se puede alcanzar en la vida si uno se lo propone, a mi hijo Fabián Andrés por enseñarme tanto con su ejemplo y darme mis tazas de café a altas horas de la noche para realizar este proyecto, los amo hasta el infinito y gracias por elegirme de mamá para esta vida.

AGRADECIMIENTOS

Tengo una deuda de gratitud infinita con muchísimas personas. En primer lugar mi gratitud a La Academia de Coaching y Capacitación Americana (ACCA), por impartir este programa de Coaching life International en excelencia, a la International Coaching and Mentoring Federation (ICMF), Coaching Consulting Group SRL, Gonzalo Romero, Daniela Vargas, mi mentora querida Cinthya Velasco que sin su apoyo profesional en excelencia no hubiese sido posible alcanzar toda mi transformación y a mis queridos guardianes con los que hemos creado lazos de amor y amistad para siempre; Joyita, Silvi, Marito, Claudia, Chichita, Susana, Cindy, César, Pame , Klau, Kevin y Hellen.

Este libro es una sentida inspiración personal con herramientas precisas del Coaching Life para reprogramar el Subconsciente y potenciar el Ser, que brotó desde una profunda necesidad, necesidad de agradecer al Universo, a la vida, a la humanidad, a mi padre (+), a mi madre Luisa Gladys Arce, a mis hermanos Marcelo y Verito Jordán, a Waldo Gutiérrez, a mis hijos amados Gabriel, Esteban y Fabián Gutiérrez, a mis queridos amigos, sabiendo que todo está en constante expansión.

**Rosemary Jordán
Life Coach
La Paz-Bolivia**

ÍNDICE

[DEDICATORIA](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[PREFACIO](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

CAPÍTULO 1

[¿QUÉ ES EL COACHING Y PARA QUÉ SIRVE?](#)

[¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS? ¿LAS HERRAMIENTAS? ¿Y CÓMO SE APLICA EL COACHING CON ESTA GUÍA?](#)

[LA REPROGRAMACIÓN MENTAL Y EL ACCESO A LAS OPORTUNIDADES CON LAS HERRAMIENTAS DEL COACHING](#)

[¿EN QUÉ MEDIDA ES TAN DIFÍCIL DEJAR LOS MALOS HÁBITOS?](#)

[LA ASOCIACIÓN CORRECTA. EL PRINCIPIO VITAL PARA EL ÉXITO](#)

CAPÍTULO 2

[¿CÓMO ACTÚA LA MENTE CONSCIENTE, SUBCONSCIENTE Y CÓMO AFECTAN LOS PENSAMIENTOS?](#)

[CLAVE DE LA IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO](#)

[¿CÓMO REPROGRAMAR EL SUBCONSCIENTE?](#)

[CÓMO UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS PARA EMPODERAR TU MENTE SUBCONSCIENTE DESARROLLADO POR EL PODER DEL COACHING](#)

[EJERCICIO PRÁCTICO](#)

[ELIMINAR Y REEMPLAZAR CREENCIAS](#)

[VOCABULARIO POSITIVO](#)

[MEDITACIÓN](#)

[IMPORTANCIA DE LAS FRECUENCIAS DEL CEREBRO](#)

CAPÍTULO 3

[CERRANDO CICLOS EN COACHING](#)

[PARA QUÉ SE DEBE SANAR CON LA MADRE COMO PARTE DEL PROCESO DE REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE.](#)

[EJERCICIO PARA SANAR CON LA MADRE](#)

[¿POR QUÉ SE DEBE SANAR CON EL PADRE?](#)

[EJERCICIO PARA SANAR CON EL PADRE](#)

[FRASES POSITIVAS DE REPROGRAMACIÓN DEL SUBCONSCIENTE Y SANACIÓN CON EL PADRE](#)

CAPÍTULO 4

[AFIRMACIONES POSITIVAS PARA REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE EN LAS NUEVE ÁREAS DE TU VIDA](#)

[CONCLUSIÓN](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)

[SOBRE LA AUTORA](#)

PREFACIO

Con el Coaching he podido transformar mi vida y sacar todas las potencialidades de mi ser, me ha dado muchas herramientas en este proceso. Quiero compartir con mucho amor, querido lector(a), y presentarte las herramientas específicas para reprogramar tu subconsciente; siempre me ha interesado este tema de la mente subconsciente y te voy a explicar por qué y más detalladamente.

Lo primero que quiero es que entiendas cómo funcionas a nivel mental, dónde está la mente, dónde se originan los pensamientos, qué es la mente consciente y la mente subconsciente.

La mente es una fábrica de pensamientos, siempre estamos pensando y nos abstraemos con facilidad con estos pensamientos. Algunos son completamente inocuos y necesarios porque forman parte del día a día y nos sirven para desenvolverse con normalidad. Estos se originan en la mente consciente. Pero otros vienen con una fuerte carga emocional y de repente sientes un escalofrío que recorre tu cuerpo o se te ponen los ojos llorosos, o sientes cariño y ternura...o sientes miedo y terror. Estos vienen de la mente subconsciente que es donde guardas las emociones y el aprendizaje.

Quiero explicarte un poco más cómo funciona en realidad la mente. Según Freud (1915-1916) en *Conferencias de Introducción al Psicoanálisis*, la mente se divide en tres niveles: consciente, subconsciente e inconsciente. La mente consciente es la que se encarga del día a día, por decirlo de alguna manera. Es donde se decodifican los estímulos que recibimos del exterior a través de los sentidos, donde se encuentra el pensamiento lógico y racional, donde se produce el aprendizaje y es la que nos sirve para tomar decisiones sencillas del tipo “hoy voy a comer arroz...” La mente subconsciente es la mente emocional, la encargada de guardar los recuerdos y el aprendizaje que has ido adquiriendo con el tiempo. Es aquí donde se forman las creencias derivadas de pensamientos repetitivos y es a ella a la que debemos acudir para des-aprender lo aprendido. Por ejemplo, el miedo escénico: el miedo se aprende, has estado aprendiendo a tocar con ansiedad, pues ahora tienes que desaprenderlo. Y la mente inconsciente es la más primitiva, donde se guardan las experiencias vividas por la humanidad durante toda su existencia, se encarga también de los instintos básicos de supervivencia de la especie y de mecanismos automáticos del organismo para su buen funcionamiento.

Ahora bien, si tuviéramos que localizar la mente a nivel físico ¿dónde la situarías? Bruce Lipton (2010) en *La Biología de la Creencia* indica que en la cabeza, la identificamos con nuestro cerebro porque es ahí donde se realizan las conexiones neuronales que hacen que los pensamientos se transformen en movimientos físicos o en emociones a través de impulsos eléctricos que se generan en las neuronas y que se transmiten por el sistema nervioso. Pero en realidad la mente no existe físicamente, no la puedes ver ni tocar.

Bien, estas conexiones neuronales que derivan de los pensamientos que forman a su vez redes neuronales y son las que conforman el “mapa cerebral”; en Coaching lo llamaremos el “Mapa Mental” por el que funcionas y que te hace diferente de los demás. Es tu forma de ver el mundo, de interpretar lo que sucede. Hay una frase que dice “el mundo no es como es, sino como tú lo ves”.

Los pensamientos son como lentes a través de las cuales miramos al mundo. Todos tenemos tendencia a utilizar unos lentes en particular y a dejar que sean ellos los que decidan cómo interpretar nuestras experiencias, incluso hasta el punto de determinar quién creemos ser. Entonces es importante que puedas cambiar tu percepción, tu interpretación y más aún tus creencias limitantes para que todo lo que hagas en tu vida pueda ser lo más favorable a ti, y puedas lograr objetivos y metas.

Si cambias tu mapa mental, cambian tus emociones, si cambias la percepción que tienes de lo que te ocurre cambian tus emociones. Y si lo cambias en la mente, no ha cambiado nada en realidad a tu alrededor. Y no creas que esto es engañarte a ti mismo, es simplemente elegir la mejor opción, elegir ver lo positivo de cada situación. Siempre tenemos estas dos opciones “defenderme” o “crecer”, “negativo” o “positivo”, “limitante” o “potenciador”. Si veo lo negativo estoy siempre defendiéndome de un mundo hostil. Si veo lo positivo tengo fuerza y recursos para crecer.

Quiero comentarte que mi experiencia era la siguiente: no podía hablar en público, ahí aprendí a localizar qué es lo que más me intimida. ¿Qué es lo que más me hizo sentir incómoda o me hizo sentir miedo? Pues la respuesta es reprogramar mi subconsciente. Aprendí a cambiar mi mapa mental del mundo y hacerlo más agradable y seguro.

Volviendo al tema. Este mapa cerebral, estas redes, se va constituyendo a través de la repetición sistemática de tus pensamientos y da lugar a tu

aprendizaje y a lo que posteriormente será tu sistema de creencias, tus patrones mentales. Es decir, un pensamiento que se repite una y otra vez, tu mente lo guarda en el subconsciente como parte de tu aprendizaje vital, forma un patrón mental (o red neuronal) y se convierte con el tiempo en una creencia. Así es como aprende el ser humano, a través de repetir insistenteamente una experiencia o pensamiento; si tú piensas que vas a fallar una y otra vez al final lo aprendes, creas su red neuronal o patrón mental y lo conviertes en creencia. Por eso hay que acceder a ella para desactivar, desaprender este patrón que has aprendido y sellado en tu subconsciente, es decir, a reprogramar tu subconsciente.

En definitiva, la realidad sólo existe a través de nosotros. Cada uno forma su realidad por medio de sus convicciones, sus creencias, cada uno tiene su realidad diferente de la de los demás. Si cambias tus convicciones, tus creencias, tu forma de pensar cambiarás tus resultados, cambiarás tu destino.

Ahora quiero contarte una breve historia que leí recientemente sobre el poder que tienen nuestras creencias o convicciones sobre lo que nos ocurre. Había un señor que trabajaba como transportista con un camión frigorífico. Una noche, al acabar la jornada de trabajo, el señor limpiando el frigorífico se quedó encerrado y pasó allí toda la noche; a la mañana siguiente lo encontraron muerto, pero antes de morir el hombre dejó un papel escrito en el que narraba sus últimas horas diciendo que estaba sintiendo mucho frío, que empezaba a notar cómo se le congelaban los dedos de pies y manos... en fin...te puedes imaginar ¿no? Bien, lo curioso de esta historia es que quienes encontraron el camión al día siguiente se dieron cuenta de que los frigoríficos estaban apagados. El hombre estaba tan convencido de la baja temperatura del camión que murió de frío.

Puedes ver que tu mente subconsciente simplemente ejecuta los programas que ha aprendido de tus experiencias en la vida tanto buenas como malas. A menos que estos programas sean cambiados y reorganizados para que te ayuden a alcanzar tus objetivos, será difícil que algo se manifieste.

Esto nos lleva directo al segundo punto. Continuamente debes reprogramar y reorganizar tu mente subconsciente todos los días; siempre debes estar reprogramando tu mente subconsciente de manera que la nueva mentalidad pueda tomar forma y te capacite para hacer las cosas; ésta es la única manera de eliminar cualquier obstáculo para que tengas éxito y se manifieste esa nueva mentalidad.

Si no te esfuerzas continuamente para mejorar tu modo de pensar y reorganizar tu mente subconsciente, entonces las influencias negativas de la sociedad que te rodean te programarán de una manera negativa para ti. Y la mentalidad negativa que se forma a partir de esto sólo significa que tendrás manifestaciones negativas.

Entonces reprogramar tu mente subconsciente y programar activamente lo que quieras en ella es la única forma de detener la manifestación negativa y la única forma de crear en tu vida manifestaciones positivas consistentes.

INTRODUCCIÓN

En esta guía práctica y teórica conocerás más los procesos de tu mente subconsciente, desde mi experiencia en todo el proceso de Coaching que realicé; te invito a participar y conocer más ese lugar recóndito de tu mente: **la mente subconsciente**, y con las herramientas del Coaching puedes reprogramarte y recuperar todo tu potencial y poder dormido convirtiéndote en lo que eres: un *SER LLENO DE LUZ* y sacar todo tu poder ilimitado para conectarte con el Universo.

Las herramientas que me sirvieron para poder descubrir quién soy y a dónde quiero llegar, han sido el conocer que tenemos *creencias limitantes* y cambiarlas por *creencias potenciadoras*, donde todo esto se almacena en nuestro subconsciente y podemos reprogramar el mismo desde formular nuestra *Frase de Empoderamiento* y repetirla por lo menos tres veces al día durante 21 días, es importante este lapso de tiempo para que con la repetición haya posicionamiento del nuevo pensamiento y se cree *nuevos hábitos* para Reprogramar el subconsciente; acompañada de nuestra *Carta de Empoderamiento* en base al FODA DE VIDA. Te invito a que tú también puedas *Reprogramar tu Subconsciente* y con todas estas herramientas alcanzar todo tu potencial en todas las áreas de tu vida.

Aprenderás a conocer la mente consciente y subconsciente, las frecuencias del cerebro y los momentos para reprogramar y conectar de manera directa con tu subconsciente; aprenderás a relajarte, meditar, repetir las frases de empoderamiento y frases positivas para obtener los resultados que deseas, te invito a que puedas conocer las frecuencias del cerebro y reprogramarse en estado **Alfa**.

Las herramientas *Eneagrama de Vida, Foda de Vida, Relajación, Meditación, Visualización, frases positivas y preguntas poderosas* nos ayudarán a reprogramar el subconsciente y conectarnos con nuestro poder ilimitado.

Aprenderás a identificar las creencias que limitan el éxito y la plenitud. Es imperativo comenzar planteando esa gran cuestión: ¿es realmente posible reprogramar la mente de una persona eliminando creencias antiguas, sustituéndolas por unas nuevas?

La respuesta es sí, rotundamente sí. Robert Dilts dice; “*El Coaching* nos ofrece una serie de herramientas poderosas. Para empezar, debemos aceptar

el hecho de que para “reprogramar” algo, es necesario tener una programación previa, admitir que existe una anterior.” [\[1\]](#) (p. 157)

El *Coaching* a través de su proceso me permitió conocer las preguntas poderosas, estas preguntas poderosas son las que me han hecho reflexionar, tomar conciencia y decisiones para cambiar y llevar a la acción todos los objetivos en todas las áreas de mi vida.

Las preguntas poderosas que me ayudaron para poder escribir este tema y aportar mi experiencia y conocimiento son las siguientes: ¿Mi mente está programada? ¿Yo funcione con programas? ¿Quién me ha programado? ¿Cuándo? ¿Cómo...?

Lo cierto es que los seres humanos al nacer, tan sólo disponemos de un “hardware básico”, somos bebés bastante indefensos comparados con cualquier otra especie. También nacemos con un “software limitado”, lo justo para sobrevivir con la entera dependencia de la madre. Por tanto, todo está por hacer, somos un libro en blanco y todo está por escribir.

A partir de ahí, los padres en primer lugar, abuelos, familiares, tutores y maestros van instruyéndonos en el bello y difícil arte de vivir. Nos dicen lo que es correcto y lo que no lo es, lo que está bien y lo que está mal, lo que debemos creer y lo que debemos pensar. Todo este proceso educativo es bastante inconsciente, tanto para ellos como para nosotros mismos, sencillamente intentan enseñarnos y protegernos. Pero realmente no dejan de ser programas que se fijarán en la parte más profunda de nuestra mente subconsciente y actuarán, con precisión milimétrica, cuando sea preciso.

En el proceso de *Coaching* aprendí el proceso de la impronta que es cuando está vinculada al proceso de aprendizaje rápido e irreversible que se desarrolla durante determinadas fases críticas del desarrollo de algunos organismos. Descrita por Konrad Lorenz (1973) en Descripción de la impronta indica que:

...la impronta se da cuando se producen conductas innatas en respuesta a estímulos aprendidos. Un animal recién nacido se identifica con los que le rodean, asume que ésa es la especie a la que pertenece y se fija en sus semejantes para aprender. Nosotros hacemos algo similar con el aprendizaje vicario. En la vida animal muchas especies usan este tipo de aprendizaje temprano. Los animales recién nacidos comienzan a seguir al primer objeto relativamente grande en movimientos que perciben, parecen mostrarse contentos y tranquilos cerca de ese animal, generalmente la madre o padre están ansiosos si el animal no está cerca.

Gracias a esta conducta innata del recién nacido, el pollito o el patito, permanecerán cerca del animal que perciba nada más al nacer, que con mucha probabilidad es su madre, de esta forma podrá aprender fijándose, se podrán alimentar y crecer. [\[2\]](#)

Es por esto que muchos animales desde crías siguen en todo momento a sus padres. Este tipo de impronta se denomina impronta filial o troquelado. Esta impronta es generalmente muy rápida y duradera, esta impronta da lugar a cambios medibles en la anatomía y la neuroquímica del cerebro.

El científico americano Bruce Lipton (2010), en la *Biología de la creencia* dice que en la mente, quien realmente tiene el poder es el subconsciente, y que la personalidad y la salud de los individuos se conforma como un “aprendizaje” en el vientre materno y en la niñez hasta aproximadamente los seis años.

El subconsciente es millones de veces más poderoso y más importante que la mente consciente. Utilizamos el subconsciente el 95 por ciento del tiempo, pero no lo podemos controlar. Lo puedes reprogramar. La información del subconsciente se recibe en los primeros seis años de vida. Eso que aprendiste en esos años se convierte en el conocimiento fundamental de tu vida. Por tanto, hay muchos estudios que demuestran que las enfermedades que tenemos de adultos, como el cáncer, tienen que ver con la programación y el entorno que vivimos en los primeros seis años de vida. Es decir, los niños absorben también sus enfermedades o sus actitudes negativas, y así se “programa” su subconsciente. ¡Qué gran responsabilidad para los padres! Está demostrado que, si un niño adoptado vive en su familia casos de cáncer, en su madurez puede padecer cáncer, aunque su genética sea diferente. Si te enseñaron a maltratar tu cuerpo con mala información, destruirás el vehículo de tu cuerpo, cuyo conductor es la mente. El futuro es una mejor educación para los niños, incluso en la etapa prenatal [\[3\]](#).

Puedes llamarlo programa, creencias, valores, educación, formación, ética o moral. Aunque distintas, no son más que etiquetas para denominar costumbres o maneras de comportarse en el mundo. Tal como creemos, así actuamos. Tal como actuamos, así logramos nuestra vida, cómo nos va y lo que ahora tenemos es tan sólo un reflejo de lo que somos. Es el “Ser” lo que condiciona el Hacer y el Tener. Y muchas personas viven desde el tener, ¿por qué?, justamente por esa impronta que es parte de nuestras creencias implantadas en el individuo desde el vientre hasta los 6 y 7 años de edad.

Si estás de acuerdo hasta aquí, volvamos a la gran cuestión que planteo desde el inicio: ¿se puede programar a una persona, haciendo que abandone improntas y creencias anteriores de toda la vida, substituyéndolas por creencias nuevas e incluso contrarias a las anteriores? Y la respuesta de nuevo es sí, rotundamente sí.

Está demostrado desde hace muchos años, aunque es una práctica cruel, agresiva, ilegal, inmoral y un montón de adjetivos más; estoy hablando, en definitiva, de un lavado de cerebro. Unas de las primeras investigaciones serias y en profundidad sobre estas técnicas se realizaron cuando, tras la guerra de Corea, los norteamericanos observaron cómo muchos prisioneros se negaban a regresar a su país y decidían permanecer en Corea renunciando a su nacionalidad, familia, posesiones y a toda su vida anterior para dedicarse a servir al régimen norcoreano.

El Dr. Joost A. Meerloo^[4], en su libro *The rape of the Mind (La violación de la mente)*, explica las técnicas de tortura. Básicamente un bombardeo prolongado de información auténtica, mezclada con otra falsa, junto con la privación de sueño a las que sometieron a los prisioneros hasta hacerles dudar de todo y lograr doblegar su voluntad por una larga falta de sueño. Quebraron literalmente todo cuanto habían sido y creído hasta entonces para transformarlos en fieles, convencidos y entregados servidores del régimen. Técnicas parecidas (en el fondo, que no en la forma) son las que utilizan las sectas para captar adeptos.

Una vez demostrado científicamente que la mente se puede programar por personas externas, en contra de la propia voluntad y para su beneficio, es cuando procede la pregunta interesante de verdad: ¿puedo yo mismo programar mi propia mente de forma consciente y en mi propio beneficio? Y por supuesto la respuesta de nuevo es sí, rotundamente sí.

En ocasiones solemos hacerlo de forma inconsciente. Ahora, de lo que se trata es de hacerlo mediante las herramientas adecuadas del *Coaching* y de forma consciente, para mejorar quiénes somos y en consecuencia lo que hacemos y lo que conseguimos de la vida.

A menudo, las personas adultas solemos cuidar nuestro cuerpo. Lo alimentamos tres veces cada día, dormimos todos los días, vamos al gimnasio o a correr, visitamos al médico y hasta hacemos alguna que otra dieta. Consideramos que nuestro cuerpo es importante.

¿Y la mente? Ah, eso ya es otra cosa. Como dicen algunos autores, del cuello para abajo, valemos muy poco, pero del cuello para arriba, no tenemos límite. ¿Cuánto pagarías a alguien que pudiese hacerte multimillonario o llevar tu empresa a las cumbres del éxito?

¿Por qué algunas personas sueñan con un trabajo rutinario mientras que otras

ganen centenares o millones de dólares todos los meses? Es el momento de hacernos unas cuantas preguntas más:

Si alimento mi cuerpo tres veces cada día, ¿cuántas veces alimento mi mente?

Si llevo mi cuerpo al gimnasio ¿dónde está el gimnasio de la mente?

¿Quién se está ocupando de alimentar mi mente? ¿Lo estoy haciendo yo o dejo que otros se ocupen de ello? ¿Cuál es la última formación a la que he acudido? ¿Cuántos y cuáles eran los libros que he leído en los últimos meses?, ¿de qué trataban?

Probablemente ya hayas llegado a la conclusión de que el órgano más importante de nuestro cuerpo, el que determina lo que somos y logramos en la vida, lo tenemos un poco o muy descuidado. Y si admitimos que somos lo que pensamos, y que nuestros pensamientos se convierten en cosas, debemos determinar que una mente positiva y bien dirigida es vital para nuestro futuro.

Aquí en esta guía tendrás herramientas que el Coaching pone a nuestra disposición y que te ayudarán a reprogramar tu mente de forma sencilla, positiva, útil y beneficiosa para ti.

Échale un vistazo rápidamente a los resultados de NO CONOCER Y APLICAR EL POTENCIAL DE TU MENTE SUBCONSCIENTE.

- Mala salud.
- Escases financieras.
- Conflictos emocionales: depresión, insomnio, ansiedad, desesperación, culpa, angustia.
- Impotencia sexual.
- Estancamiento profesional.
- Conflictos de pareja, soledad.
- Preocupación constante.
- Mal humor.
- Desmotivación.
- Apatía.
- Dependencia emocional.
- Dependencias a hábitos nocivos.
- Aislamiento.
- Mala suerte en el amor.
- Baja autoestima.

- Pérdida de la alegría de vivir.
 - Anclajes negativos.
 - Bloqueos al éxito, prosperidad, amor, creatividad.
 - Fobias sin sentido.
 - Coloca en esta línea cuál es tu caso:
-

Ahora, échale un vistazo a los beneficios de una mente libre de tanta basura y programada con creencias potenciadoras:

- Abundancia y prosperidad sin límites.
- Ideas que te reportaran riqueza interior y económica.
- Salud óptima.
- Equilibrio y comprensión en las relaciones.
- Fortaleza y creatividad para solventar problemas y vencer desafíos.
- Amor y satisfacción en tu relación de pareja.
- Éxito en todo lo que emprendas.
- Optimismo y entusiasmo.
- Capacidad de levantarse de las caídas e impulsarte hacia mayores éxitos.
- Paz interior, tranquilidad, serenidad y alegría.
- Claridad mental.
- Equilibrio e inteligencia emocional.
- Personalidad magnética atrayente de posibilidades infinitas.
- Satisfacciones espirituales y conexión con tu Yo más elevado.

... Y mucho...Mucho...Más.

Te presento este libro y te invito a que puedas poner en práctica para el empoderamiento de tu mente subconsciente; he practicado y he visto a gente practicar y he visto cómo funciona de manera fabulosa las herramientas del *Coaching* para desarrollar todo el potencial de nuestro ser.

Las herramientas del *Coaching* te permitirá buscar, identificar y acceder al patrón mental, impronta o sistema de creencias que determina el modo en que cada persona interpreta la realidad, ayudándote a reconocer nuevas interpretaciones al modificar el punto de vista desde donde se mira tu entorno

y lo que está limitando los resultados en tu vida diaria, modificándolos y generando nuevos caminos mentales, que se traducen en nuevas posibilidades para el desarrollo del éxito en cualquiera de las áreas de tu vida en la que te lo propongas.

Es importante tener en cuenta que el *Coaching* es un proceso de acompañamiento con el cliente donde pretende llevar a la persona desde un punto A hasta un punto B, es decir, desde donde está hasta dónde quiere llegar, y que en muchos casos el acompañamiento puede ser más extenso, dependiendo de los avances que tenga cada cliente y de lo cerca o lejos que se encuentre de su objetivo, por lo que se podrán llegar a realizar sesiones más espaciadas con el fin de ver resultados basados en los objetivos propuestos por sesión.

Por eso para mí sin duda este curso ha sido una oportunidad para realizar una transformación en mi vida, liberándome de aquellas emociones que me han detenido por un largo tiempo, dándome la oportunidad de construir un nuevo ser que vaya acorde con mis deseos más profundos. Por eso es esta una invitación a que tu también conozcas todo lo que me ha servido para transformar mi ser y alcanzar mis objetivos; lo más profundo fue reprogramar mi subconsciente y conectarme con mi poder ilimitado.

¿QUÉ ES EL COACHING Y PARA QUÉ SIRVE?

El Coaching o proceso de entrenamiento personalizado y confidencial llevado a cabo con un asesor especializado o coach, cubre el vacío existente entre lo que eres ahora y lo que deseas ser. Es una relación profesional con otra persona que aceptará sólo lo mejor de ti y te aconsejará, guiará y estimulará para que vayas más allá de las limitaciones que te impones a ti mismo y realices tu pleno potencial. Piensa en los atletas olímpicos. Son los más potentes y con mayor éxito del mundo, porque se entranan. Sus entrenadores les procuran la ventaja que les permitirá lograr el oro, al aconsejarlos y mantenerlos concentrados en sus objetivos. Un entrenador o asesor personal (coach) para aprender a vivir mejor te señala las situaciones y aspectos que no puedes ver y te da ideas para mejorar tu manera de desenvolverte, mientras que al mismo tiempo despierta en ti la motivación para evolucionar y ser lo mejor posible. Te desafía a ir más allá del lugar donde normalmente te quedas. Te ayuda a aprovechar al máximo tu grandeza y te capacita para compartirla con el mundo. ¿Puedes imaginar cuán productiva y relevante sería tu vida si tuvieses tu propio coach?^[5] (pp. 24-25)

El *Coaching* ha ocupado un lugar muy importante en el desarrollo humano, apoyando a las personas a lograr objetivos específicos de vida y profesionales. Las personas que deciden tomar un proceso de *Coaching*, son aquellas que están decididas y comprometidas a avanzar en objetivos específicos. Por ejemplo, los profesionistas pueden contratar a un coach para mejorar su desempeño en su trabajo; desarrollando competencias específicas como liderazgo, trabajo en equipo, toma de decisiones, etc.

Un coach personal o de vida, es contratado para el logro de objetivos fuera del ámbito laboral, buscando cómo alcanzar un equilibrio de vida, mejorar relaciones interpersonales, realizar cambio de trabajo, emprender un nuevo negocio y más.

El *Coaching* es un proceso para lograr los resultados deseados. Vivir un proceso de *Coaching* no significa obtener cambios mágicos, es contar con un apoyo para analizar tus fortalezas y debilidades, para conocerte mejor y trabajar en ellas; encontrar nuevas posibilidades de acción, aumentar tu responsabilidad y minimizar las trabas que impiden lograr los resultados deseados.

El *Coaching* se lleva a cabo estableciendo objetivos específicos, a través de sesiones periódicas, generalmente de dos a cuatro sesiones por mes. Éstas pueden ser presenciales, por video-llamada o telefónicas. En cada sesión, se diseña un plan de acción con ejercicios definidos para realizarse entre sesión

y sesión. Cada sesión tiene una duración aproximada de 1 hora, y se hace un acuerdo por un número determinado de sesiones.

Los beneficios que se obtienen al llevar un proceso de Coaching son:

- Aprovechar el potencial personal para alcanzar las metas.
- Descubrir el sentido de vida, estableciendo una visión personal.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar competencias emocionales.
- Fomentar la responsabilidad.
- Reprogramar creencias limitantes por creencias potenciadoras.

En conclusión, el coach es el profesional que acompaña a las personas a obtener aprendizaje y crecimiento para el logro de objetivos, identificando fortalezas, oportunidades, debilidades y barreras internas, maximizando su potencial tanto en el ámbito personal como en el profesional.

¿Cuáles son sus Beneficios? ¿Las Herramientas? ¿Y Cómo se Aplica el Coaching con Esta Guía?

Me llamó mucho la atención las herramientas poderosas con las que cuenta el Coaching y aplicar éstas para reprogramar la mente subconsciente. Estas herramientas de las que te hablo son el Eneagrama de vida, el Foda de vida y la Carta de empoderamiento.

Eneagrama de vida: a través de ésta realizas un diagnóstico de tu situación actual como individuo, considerando las nueve partes que hacen la integralidad del ser humano, es un primer paso para darte cuenta; es como tomar una foto instantánea a las diferentes partes de tu vida y reflexionar acerca de tu situación actual.

Esta herramienta en su desarrollo te permite trabajar desde el subconsciente con la formulación de la frase de empoderamiento. Una frase que como su propia palabra lo indica, empoderarte, recordarte quién eres y desde el ser refuerza la luz que está dentro de ti; lo que aprendí es que esta frase necesita estar redactada en tiempo presente, en primera persona y en positivo. Acá descubrí mi frase de empoderamiento, la cual me hizo expresar todo lo que soy y lo que quiero ser. La he repetido tres veces al día durante 30 días seguidos y me ha hecho sentir muy empoderada y feliz; mi frase de empoderamiento es la siguiente:

“YO SOY UNA MUJER LLENA DE LUZ, GRANDIOSA, QUE EXPANDE SU SER”.

En el transcurso de este libro tu podrás trabajar en construir tu propia frase de empoderamiento y enamorarte de ella como yo me siento ahora con la mía.

El Foda de vida: el análisis se realiza en una matriz donde se establecen factores a evaluar como: fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas en las diferentes áreas de vida.

Fortalezas: Son factores, elementos, fuerzas internas que apoyan el desarrollo y crecimiento: claridad en objetivos, metas y valores, talentos y habilidades desarrolladas, conocimiento especializado en áreas requeridas, actitudes positivas hacia el cambio y manejo de crisis, proactividad, autoestima positiva, reconocimiento del valor del otro, entusiasmo y disposición a trabajar en equipo, carisma positivo, facilidad de empatía, disciplina. Las fortalezas son una fuente de energía que nos impulsa y sostiene a lograr lo que deseamos.

Oportunidades: son aquellos factores externos que brindan la posibilidad de llenar vacíos, diferenciarse y sacar el máximo beneficio, basándose en las fortalezas y diferenciaciones que se poseen. Lo más interesante que el *Coaching* hace con esta herramienta es la reestructuración de una nueva versión de uno mismo a través de las formulaciones de las oportunidades que uno tiene a nivel de cambios o transformaciones, tomando en cuenta desde el ser de la persona, la búsqueda de su mejor versión.

Debilidades: son aquellas limitaciones, resistencias o factores internos que impiden el desarrollo, como el miedo al cambio, temores, actitudes negativas, necesidades básicas insatisfechas, rencores, conflictos no resueltos, conductas reactivas o pasivas, diálogos internos limitantes, conocimientos desactualizados, limitaciones físicas, emocionales o mentales, habilidades técnicas, sociales o profesionales no desarrolladas, falta de disciplina, no concluir lo que se inicia, ausencia de un plan de vida por escrito. Las debilidades son susceptibles de mejoramiento y de convertirse en fortalezas.

Amenazas: son los factores externos que desestabilizan temporal o permanentemente y sobre los cuales no se tiene control, pero que en algunas ocasiones se pueden anticipar y prepararse para enfrentarlas cuando se presenten, sacando el mayor beneficio posible de esa situación. Por ejemplo, la dependencia económica o emocional que se tiene de alguna persona o evento, puede ser una amenaza, ya que cuando ésta no esté, afectará y

desestabilizará a quien tenga la dependencia.

Como toda herramienta, ésta debe obedecer a un propósito superior, es decir, para qué se quiere hacer. Lo que es bueno para uno, no necesariamente lo será para el otro, ya que cada uno de nosotros tiene talentos únicos, fortalezas y debilidades propias, así como expectativas y visiones diferentes. Se requiere valor, visión, compromiso, honestidad y amor por sí mismo, para desarrollar esta matriz. Todas estas potencialidades las he desarrollado en el curso de *Coaching*.

Por ejemplo; en el área financiera muy especialmente una gran mayoría de personas buscan solución a sus problemas económicos y de falta de dinero, sin primero atacar las raíces del problema: una mente subconsciente, mal alimentada con información de escasez, limitaciones impuestas o autoimpuestas, traumas, malos hábitos de vida y una gran resistencia al cambio, no permitirá intentar nuevas opciones económicas salvo las conocidas y trilladas que no funcionan.

Un típico ejemplo del caso anterior está en las personas que para mejorar su situación económica compran loterías, o buscan un golpe de suerte mediante juegos de azar o por el contrario buscan la obtención de títulos y pagar costosas especializaciones así sea endeudándose para aspirar a un mayor salario, en lugar de iniciar un negocio propio a tiempo parcial, en las noches, y conservando su fuente de ingresos primaria como en el caso de un empleo regular. [6] (p. 35)

Mi Foda de vida me ha permitido analizar a fondo todas las fallas y limitaciones que tenía en todas las áreas de mi vida, y tomando conciencia de cada área he podido crear mi Carta de empoderamiento la cual la he repetido tres veces al día, durante 3 meses e incluso la puse como fondo de pantalla en la computadora. He tenido resultados asombrosos a la semana de ponerla en práctica, es una de las herramientas más importante que ha transformado mi vida durante de mi certificación como coach.

La reprogramación Mental y el Acceso a las Oportunidades con las Herramientas del Coaching

Es necesario reprogramar el subconscientemente para aprovechar las oportunidades que se presentan en la vida. Y esto requiere fundamentalmente mirar la realidad con nuevos ojos, los ojos de la mente subconsciente debidamente entrenada y descontaminada de las limitaciones personales y de la influencia por años de un sistema educativo académico tradicional,

limitado, donde se nos inculca a sobrevivir y seguir haciendo lo que una gran mayoría hace, obteniendo así resultados promedio que no sacan lo mejor de nuestras ideas y lo mejor de nuestras potencialidades como seres humanos.

Por ejemplo, todas las oportunidades de negocios, en la era de la informática requieren reprogramación mental; negocios en línea, negocios de multinivel, bienes raíces, etc., para enfocarse en el desarrollo de las nuevas oportunidades y no en el conformismo. Constantemente hay cambios y nuestra mente debe estar preparada a nuevas oportunidades, así mismo en el ámbito personal y de trabajo.

El Coaching es capaz de abrir las posibilidades en la medida que el coachee trabaja en romper sus estructuras y paradigmas mentales, estar dispuesto y asumir su responsabilidad sobre su vida, logrando los cambios que desea; camino que implica necesariamente un cambio de hábitos y conductas.

¿En qué Medida es tan Difícil Dejar los Malos Hábitos?

Cuando identificas un hábito que no te gusta, ¿cómo haces para cambiarlo?:

- a) Creo que es parte de mí y no se puede cambiar (soy así).
- b) Me esfuerzo en generar nuevas conductas y lo cambio por lo general en un mes.
- c) Me es complicado cambiarlo.
- d) Lo puedo cambiar con facilidad.

Controlar y erradicar los malos hábitos no es un proceso sencillo como cualquiera puede constatarlo, ya que frecuentemente un mal hábito tiene una o varias emociones intensas que lo provocan y se necesita de métodos efectivos como los que anulen el efecto negativo de esa(s) emoción o emociones implicadas en el desarrollo de ese mal hábito y así sanar el efecto producido por la mente subconsciente obligando a la persona a continuar haciendo aquello que conscientemente no quiere pero cuya ejecución está más allá de su propia voluntad. [7] (p. 45)

La Asociación Correcta. El Principio Vital para el Éxito

La reprogramación del subconsciente involucra muchos aspectos de la vida diaria y se necesita conocer cómo es y cómo opera la mente subconsciente, para que de esta forma ir en la dirección correcta hacia la consecución de una vida próspera y de logros de las metas y sueños, además de hacer parte de un sistema de vida que enaltece y fortalece al ser humano

como un todo armónico en sus nueve áreas fundamentales de vida como nos presenta el Eneagrama de vida que contempla las siguientes áreas que hacen la plenitud del individuo: Familia, Salud, Finanzas, Laboral, Espiritualidad, Relaciones de pareja, Relaciones personales, Recreación y Educación.

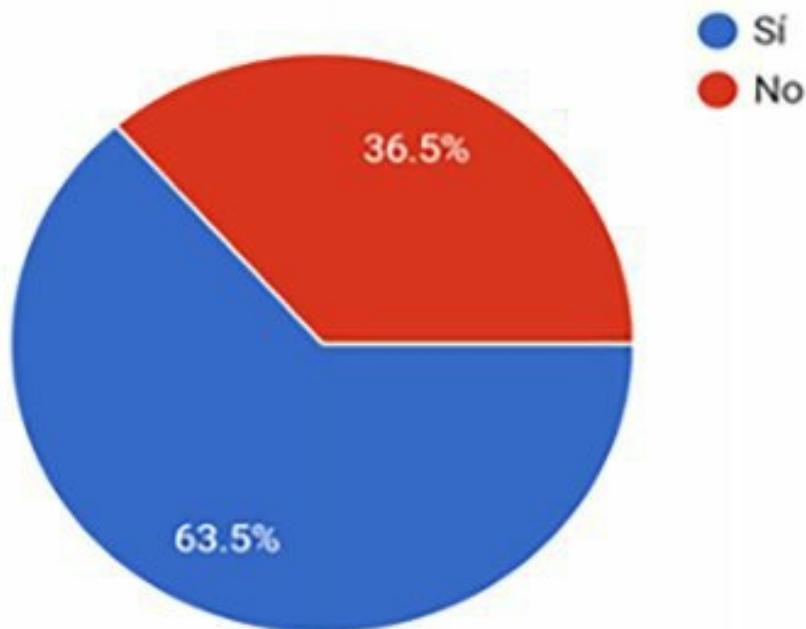
La reprogramación del subconsciente constituye un estilo de vida no una moda. Pueden aprenderse varios métodos de cómo hacerla, pero los resultados a largo plazo, es decir, una vida diferente y exitosa necesita convertir estas técnicas en hábitos diarios de vida. Es ahí que el *Coaching* asume un papel muy importante en cuanto al autoconocimiento, autoconciencia, desarrollo del ser y procesos de aprendizaje que implican internalizar estos nuevos hábitos en un “ser diferente y más pleno.”

¿CÓMO ACTÚA LA MENTE CONSCIENTE, SUBCONSCIENTE Y CÓMO AFECTAN LOS PENSAMIENTOS?

Antes de comenzar con este tema, deseo mostrarte los datos que obtuve cuando indagué en la encuesta:

- 1) Sabes qué es la mente subconsciente y para qué sirve?**

74 responses



Pregunta 1

Sí: 63.5 %

No: 36.5 %

Date cuenta cómo es importante el dar a conocer el poder de la mente subconsciente y la gran capacidad que ésta tiene en la toma del poder de nuestro mundo y en nuestro accionar.

Hasta hace unos años se pensaba que los genes controlaban nuestras vidas, lo que dio lugar a la idea de que éramos una especie de robots genéticos. Nuestros cuerpos, nuestra salud e incluso nuestro comportamiento, se debían al ADN que recibimos de nuestros padres en el momento de la concepción, y se consideraba al núcleo donde se encuentran la mayoría de los genes como el cerebro de la célula.

Sin embargo, el Doctor Lipton descubrió que el verdadero cerebro de las funciones celulares era la membrana. Ésta hace de enlace entre el entorno interior y el exterior y puede contener en su superficie hasta 100.000 receptores diferentes, cada uno de ellos capaz de recoger una señal del medio ambiente.

Lo que percibimos a través de nuestros receptores es lo que entendemos como nuestra realidad, es decir, nuestra identidad biológica se encuentra -en realidad- en la combinación de esos receptores, que es diferente para cada persona.

Por lo tanto, existen 6.000 millones de formas distintas de percibir la realidad. O sea, que creamos nuestra realidad a partir de nuestras creencias.

Como dice Bruce Lipton (2010) en el libro *La Biología de la Creencia*:

La mente subconsciente empieza a grabar todas las sensaciones e informaciones que percibe durante el segundo trimestre del embarazo. También se encarga del sistema autónomo del cuerpo, controla los músculos, la respiración, la digestión... Pero lo más importante es su capacidad de procesar la información, un millón de veces mayor que la mente consciente. Es una supercomputadora con una base de datos de comportamientos pre-programados que interpreta más de 40 millones de impulsos nerviosos por segundo. Y al mismo tiempo, controla miles de funciones del cuerpo. (p. 127)

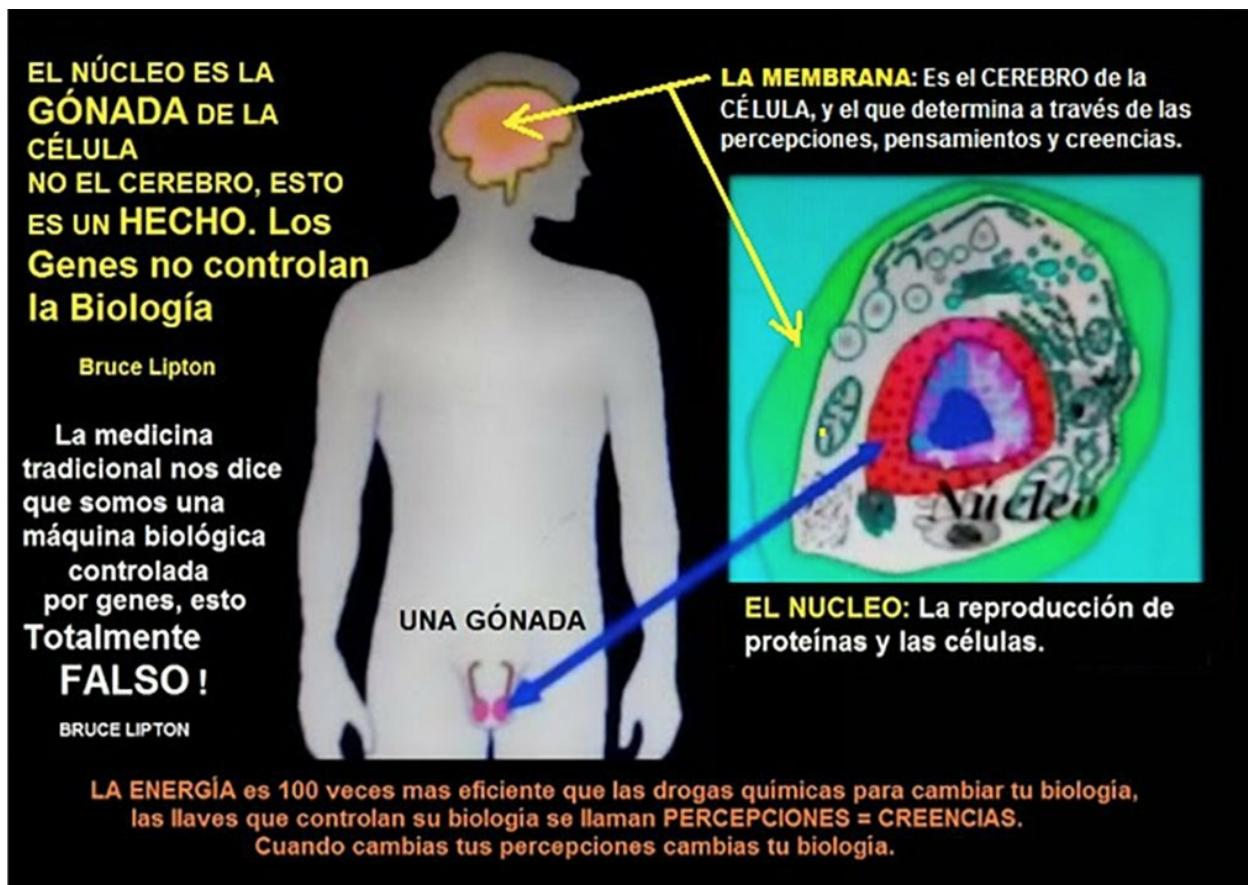


Gráfico: Conferencia Internacional. Cómo liberar el poder de la conciencia, la materia y los milagros.

La mente subconsciente es un mecanismo rígido de reacción a los estímulos. Cuando percibe una determinada señal en el ambiente, reacciona de una manera preestablecida; es literal, entiende a través de los cinco sentidos y solamente percibe el presente.

En cambio, con la mente consciente usamos nuestra voluntad, analizamos asuntos, nos proponemos metas, podemos pensar en conceptos abstractos como el amor y hacemos comparaciones con el pasado, así como proyecciones en el futuro.

La mente consciente (autoconsciente) crea el yo con quien nos identificamos y es la sede de la razón, aunque también se origina en ella nuestra creatividad. Tiene una memoria corta, de unos 20 segundos aproximadamente; puede prestar atención hasta a tres cosas a la vez y es capaz de procesar 40 estímulos –información proveniente de unos 40 nervios– por segundo. En general, pensamos que controlamos nuestras vidas, pero los neurocientíficos han descubierto que entre el 95 y el 99 % de nuestro comportamiento se encuentra bajo el control de la mente subconsciente.

Si la mente consciente es el piloto, y la subconsciente el piloto automático, cuyo comportamiento está programado para efectuarse sin control u observación del yo consciente, entonces sólo controlamos conscientemente entre el 1 y el 5 % de lo que pensamos, hablamos o hacemos; el resto está dirigido por el subconsciente. Eso significa que, en el caso de que se produzca un

conflicto entre ambas mentes, la subconsciente será la ganadora.

Durante el embarazo, el niño recibe información en la sangre del estado de ánimo de su madre. Si ésta está estresada o se siente amenazada, el mismo mecanismo de huir o de luchar que ella vive es traspasado al feto, y esto tiene como consecuencia que el riego de sangre vaya más dirigido a la mente posterior, a los brazos y a las piernas. Este mecanismo existe para acoplar al feto al entorno donde va a vivir después de nacer.

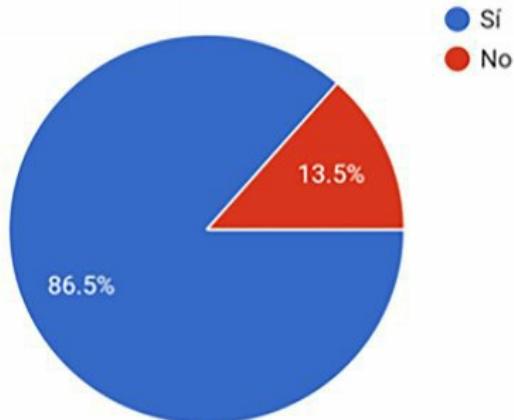
Por el contrario, si la madre está feliz, relajada y se siente acogida, el cerebro anterior recibe más sangre y el niño acaba siendo más inteligente. De hecho, existen varios estudios que demuestran que el 52 % de la inteligencia se establece a partir de la información del entorno de la madre durante el embarazo. (Lipton, p. 150)

Clave de la Importancia del Pensamiento

Observa qué opina la gente respecto a sus pensamientos y si tienen conocimiento sobre la mente consciente y el subconsciente.

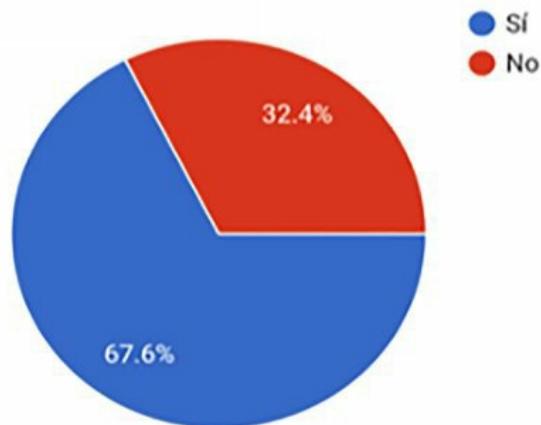
2) Crees que los pensamientos son impulsos de energía capaces de crear tu felicidad?

74 responses



3) Sabes que diferencia hay entre la mente consciente y subconsciente?

74 responses



Sí: 86.5 % No: 13.5 % | Sí: 67.6 % No: 32.4 %

Observa cómo un alto porcentaje cree que los pensamientos sí tienen ese poder, sin embargo, desde mi indagación personal es muy poca la conciencia que tenemos de la importancia de cambiarlos y de trabajar con ellos para

generarnos mayor bienestar. De igual manera, nos muestra el resultado de cómo la mayoría de la gente sabe la diferencia que hay entre la mente consciente y subconsciente, sin embargo, muchos no saben cómo utilizar el gran poder que tiene el subconsciente.

En el proceso de *Coaching* pude aprender cómo los cambios y transformaciones se dan a través del entender la importancia de desarrollar el ser de la persona, aplicando el triángulo del ser: cómo afecta la manera en que piensa, en que siente y en que acciona, logrando de esta manera coherencia en el pensar, sentir y por la responsabilidad de nuestros actos.

La clave es aprender a romper paradigmas y ampliar espacios y fronteras. De esa manera lograr ponerse en el lugar del otro y entender su punto de vista. Abrazar la oportunidad de no juzgar a los demás sino de entenderlos.

Los seres humanos muchas veces no nos expresamos de la manera correcta. El error más frecuente es estar preguntando siempre el “porqué” a todo, sin darnos la solución, sin ninguna respuesta.

Por ejemplo, no es lo mismo que te pregunten: “¿Por qué estas de mal ánimo?”, a que te digan: “¿Qué puedo hacer para mejorar tu estado de ánimo?”; es así como se desarrollan las preguntas poderosas en el pensamiento de la persona, se convierten en llaves que permiten la apertura del pensamiento generando el cambio de observador.

Con la pregunta correcta, se puede llevar a la persona a hacer una catarsis en su vida, sin necesidad de repetir su historia, pues rememorar equivale a volver a sentir las emociones del hecho original.

Bruce Lipton (2010) en *La Biología de la Creencia* nos dice:

Nos han hecho creer que el cuerpo es una máquina bioquímica controlada por genes sobre los que no podemos ejercer ninguna autoridad, eso implica que somos víctimas de una situación, no los elegimos, los recibimos al nacer y ellos programan lo que sucederá. Cogí tres grupos de células, las puse en tres placas de Petri, cambié las condiciones, cambié el medio de crecimiento y los componentes del medio ambiente en cada una de las tres placas.

Luego verifiqué que en una de las placas radiográficas se formó hueso, en otro músculo y en otra, células liposas. ¿Qué fue lo que controló el destino de cada una de ellas si eran genéticamente idénticas? Eso demuestra que los genes no lo controlan todo, es el ambiente, el ser humano es el que controla, dependiendo de cómo lee el ambiente, de cómo su mente lo percibe. Estamos en un punto de la historia en que hemos de elegir ser soberanos o permanecer dependientes. No estamos limitados por nuestros genes sino por nuestra percepción y nuestras creencias. (p. 51)

A través de todo ese análisis investigativo en torno a las posibilidades que el Coaching busca con ese cambio de observador es que quiero que puedas

comprender desde la lógica la importancia de ese autoconocimiento y de ese “hacernos conscientes” de la necesidad de transformarnos desde la mente racional hasta la mente subconsciente.

Te invito a considerar los siguientes puntos que debes conocer para controlar tu mente subconsciente:

1. Los pensamientos subjetivos son como las semillas

Aunque sabemos que los pensamientos tienen poder y pueden llegar a ser “cosas”, es importante entender la diferencia entre un pensamiento objetivo y un pensamiento subjetivo. El pensamiento objetivo es el resultado de un pensamiento general, tal como el razonamiento o el proceso de investigación o de estudio; no hay sensación de participar.

Por lo tanto, este pensamiento no puede entrar ni controlar la mente subconsciente. Un pensamiento subjetivo, por otro lado, puede entrar en la mente subconsciente, siempre y cuando se imprima a menudo y con sentimiento suficiente, lo que a menudo hacemos con bastante facilidad cuando nos preocupamos por algo. Usar afirmaciones impregnadas de emoción sería una forma de aprovechar con éxito en el poder de la mente subconsciente, si lo repites día a día con pasión y vigor, así como lo propone el Coaching a través de esa herramienta que te comenté, que es la Carta de empoderamiento.

2. Observa tus pensamientos y elige cuales podrán ser admitidos en la mente subconsciente

Con esto en mente, aprende a observar tus procesos de pensamiento y nota que los pensamientos están generando una respuesta emocional dentro de ti. Intenta detener los pensamientos negativos que aparecen y no permitas que se conviertan en subjetivos dándoles sentimientos. Del mismo modo, si deseas sembrar semillas de pensamiento positivo, incúlcale contenido emocional. Mediante la repetición de esos pensamientos una y otra vez durante todo el día, tu mente subconsciente llega a trabajar con todo su potencial y recursos, y ¡puedes recoger una gran cosecha!

3. Las semillas peligrosas pueden emplear en contra tuya el poder de tu mente subconsciente:

Venganza: Te podría convertir en una persona que toma las cosas de forma personal.

Envidia: Tu vida será muy triste y tu progreso se limitará al programar tu mente subconsciente en centrarse en lo que otros tienen.

Culpa: Este tipo de pensamientos poderosos tienden a convertirte en una persona que elude la responsabilidad de su propia vida. Algo va mal y de forma automática le echas la culpa a alguien, pues tu mente subconsciente ha aceptado este programa.

Para complementar te invito a revisar y llevar a la práctica los cuatro acuerdos de la sabiduría Tolteca de Miguel Ruiz (1998) en su Libro *Los 4 acuerdos*^[8] que son muy simples y sencillos que te describo a continuación:

1 NO HAGAS SUPOSICIONES <ul style="list-style-type: none">- No des nada por supuesto.- Sí tienes duda, aclárela- Si sospechas, pregunta.- Suponer te hace inventar historias increíbles, que solo envenan tu alma y no tienen fundamentos.	2 HONRA TU PALABRAS <ul style="list-style-type: none">- Lo que sale de tu boca es lo que eres tú.- Si no honras tus palabras, no te estás honrando a ti mismo.- Si no te honras a ti mismo, no te amas.- Honrar tus palabras es honrarte a ti mismo, es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces.- Eres auténtico y te hace respetable ante los demás y a ti mismo.
3 HAS SIEMPRE LO MEJOR QUE PUEDAS <p>Si siempre haces lo mejor que puedes, nunca podrás recriminarte nada o arrepentirme de nada.</p>	4 NO TOMES NADA PERSONALMENTE <ul style="list-style-type: none">- Ni la peor ofensa.- Ni el peor dasaire.- Ni la más grave herida.- En la medida que alguien te quiere lastimar, en esa medida ese alguien se lastima a si mismo.- Pero el problema es de él y no tuyo.

Para llevar a la práctica esta herramienta de los cuatro acuerdos te invito a responder a las siguientes preguntas con tu corazón, de manera de abrirte posibilidades y desarrollar tu ser:

1. ¿En qué contextos y de qué manera específicamente podrías ser impecable con tus palabras? Lista al menos tres situaciones en las que de aplicar este primer acuerdo los resultados a obtener sientes que serían maravillosos para desarrollar tu plenitud.

2. ¿En qué situaciones y relaciones interpersonales consideras que el no hacer suposiciones podría generarte una mejor comunicación y por ende una

mejor calidad de vida?

3. ¿En qué ocasiones y con qué personas consideras que el no tomarte las cosas de manera personal podría generarte un cambio en tus resultados de manera positiva?

4. ¿Qué te impide cada minuto, cada día y con cada situación hacer lo mejor que puedes?

Observa con detenimiento tus respuestas, observa cómo la alternativa de ser mejor está y ha estado siempre a tu disposición, y cómo realmente todo depende de la decisión que decidas tomar.

¿Cómo Reprogramar el Subconsciente?

El mejor momento para hacerlo es cuando vas a dormir y el momento que estás despertando en las mañanas. Cuando te encuentras dormido o semidormido, tu mente consciente no se interpone en el camino, y es por eso que la comunicación con tu mente subconsciente será directa y efectiva.

Así pues, para ir poniéndote en práctica con este tema, te invito a que cuando ya estás a punto de irte a la cama, anota lo que necesitas mejorar de ti mismo o algo que deseas conseguir. Puede tratarse de una meta o la adquisición de una habilidad, de un hábito saludable, o en general de cualquier cosa.

Visualízate a ti mismo en la situación que deseas lograr. Por ejemplo, si se trata de una habilidad, imagina que ya la posees, y que la estás ejerciendo a la perfección; que cumples tu objetivo con ella.

En este proceso debes tardar unos cinco minutos, con toda tu atención puesta al 100 % en lo que estás haciendo. Luego, deja tu mente en blanco, acuéstate y ponte a dormir.

Durante toda la noche, tu mente subconsciente estará trabajando en la consecución de esta habilidad, incluso puedes “practicar” la habilidad que deseas adquirir durante el sueño.

A la mañana siguiente, cuando despiertes, puedes tener la confianza de que ya se habrá mejorado tu habilidad. O bien, si te dormiste imaginando la solución a algún problema, por la mañana ya tendrás un torrente de nuevas ideas que te van a ayudar a superar dicho obstáculo. Cuando te des cuenta de que así es, te sentirás altamente motivado para practicar esta herramienta todas las noches.

Esta herramienta es sencilla en su puesta en marcha, no obstante, es muy poderosa y los resultados que se logran con ella te van a sorprender. Si la practicas con constancia, tu futuro será mejor. ¡Vamos, ánimate a probarla!

Nuestra mente puede ser una clave elemental para el éxito cuando estamos en condiciones de máximo rendimiento y aplicamos las herramientas adecuadas de poder mental. Especialmente cuando se aplican dichas herramientas para la mente subconsciente seremos capaces de desarrollar todo nuestro potencial cerebral, inteligencia y mejorar nuestra mente subconsciente, lo que dará como resultado un poderoso control de la mente.

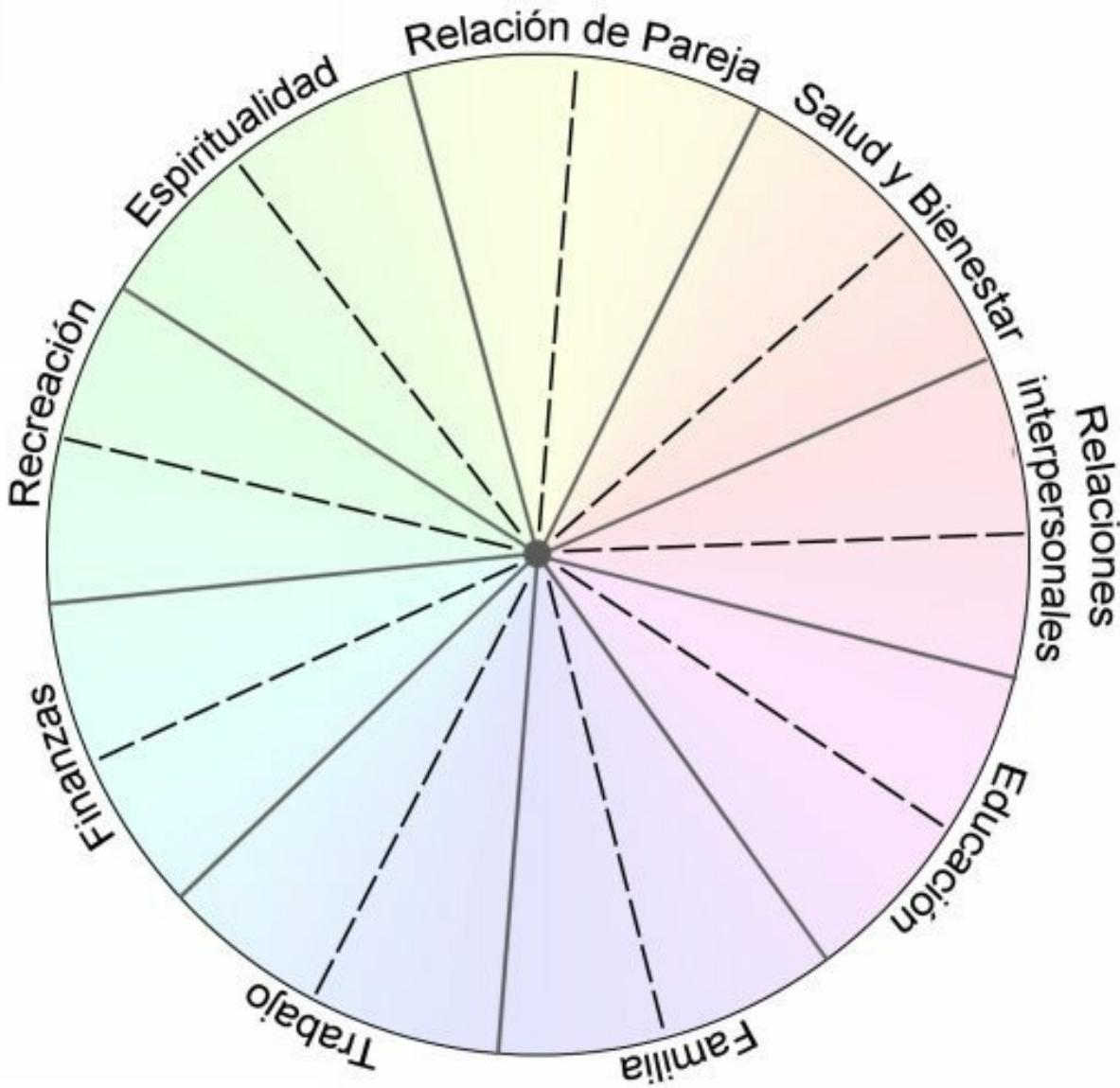
Todos los seres humanos en este planeta están usando su cerebro, sin embargo sólo unas pocas personas están utilizando adecuadamente toda la complejidad de su cerebro con el fin de maximizar el potencial de su mente. La puesta en práctica de estas técnicas para la mente subconsciente te permitirá aumentar el potencial de tu capacidad cerebral. Por otra parte, la mente subconsciente juega un papel muy importante cuando se trata de la capacidad de una persona para tener éxito o no en la vida. Tener una mente poderosa permitirá que una persona pueda desarrollar una fuerte confianza en sí misma lo cual es necesario para lograr objetivos ambiciosos en la vida.

Si tenemos en cuenta que nuestra mente subconsciente es responsable no sólo de ejecutar nuestras funciones corporales tal y como un ingeniero dirige una nave, sino también en la realización de múltiples acciones simultáneas y del mantenimiento de hábitos repetitivos, es muy sorprendente que muchas personas no sean conscientes del poder que tienen dentro de su cabeza.

Estas herramientas que te explico a continuación son las que me ayudaron a *reprogramar mi subconsciente*, te invito a que las leas y practiques.

1. Realizar tu *Eneagrama de vida* para armar tu Frase de empoderamiento. Te pongo como ejemplo mi Eneagrama de vida:

Paso 1: Dibuja un círculo con las siguientes características: Familia, Salud, Finanzas, Trabajo, Espiritual, Relación de pareja, Relaciones interpersonales, Recreación, Educación y Familia:



Paso 2: Encima de la “línea cadena” coloca un punto estimando tu puntuación de valoración para esa área de tu vida, considerando el 0 al centro del círculo y al 10 como máximo puntaje en el borde del círculo. Debes realizarlo en el menor tiempo posible, es algo que te conectará con tu subconsciente y no con la razón.

Paso 3: Ahora une los puntos con la numeración que marcaste.

Paso 4: Pinta el dibujo que te salió al unir los puntos.

Paso 5: Ahora mira el dibujo y colócale 10 atributos.

Paso 6: Ahora tacha 4 atributos que no te gusten.

Paso 7: Ahora tacha otros 3 atributos no te gusten.

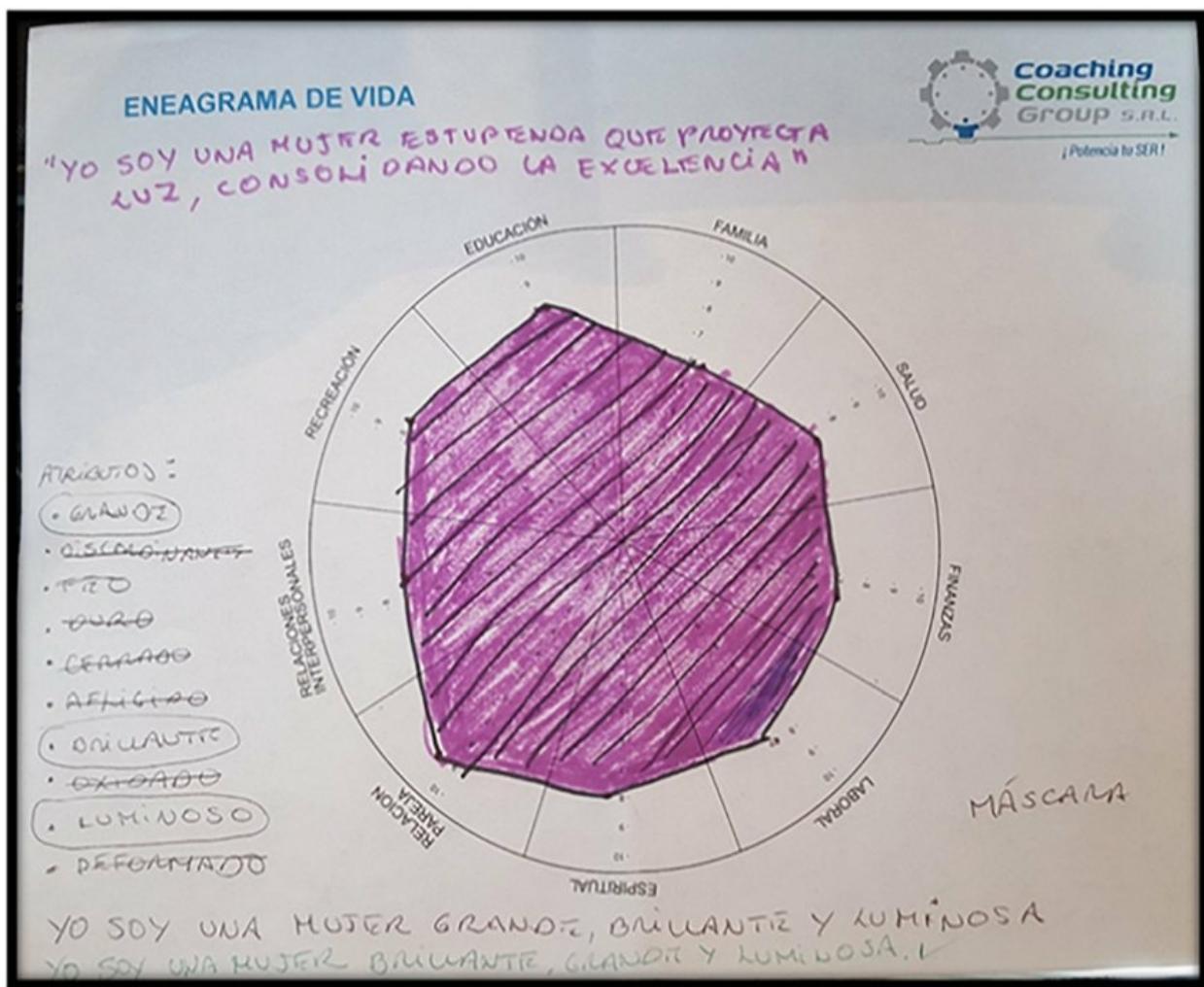
Paso 8: Ahora quédate con los 3 atributos que más te gusten de tu dibujo: estos atributos pueden ser, SORPRENDENTE, GRANDE, BRILLOSO, LUMINOSO, EXPANSIVO, etc.

Paso 9: Con esos 3 atributos escribe tu Frase de empoderamiento; en primera persona, tiempo presente y en positivo.

Paso 10: Una vez que tengas tu Frase de empoderamiento deberás repetirla antes de ir a dormir y al levantarte conectando con el estado Alfa del cerebro y en una meditación. Puedes hacerlo durante máximo 30 días.

A continuación, te muestro mi *Eneagrama de vida* y mi *Frase de empoderamiento* que es:

“YO SOY UNA MUJER GRANDIOSA, LLENA DE LUZ, QUE EXPANDE SU SER”.



Realiza tu Foda de vida en cada área de tu vida y arma tu Carta de empoderamiento. Te presento un ejemplo de mi Foda de vida y te regalo

varios párrafos de mi Carta de empoderamiento como verás más adelante.

Ejemplo de mi Foda de vida área Espiritual:

Fortalezas	Debilidades
- Curso de <i>Life Coach</i> para descubrir mi <i>ser</i> . - Disposición para crecer espiritualmente. - Altruista.	- Falta de recursos para realizar cursos espirituales. - Falta de compromiso para el desarrollo espiritual. - Distracción en otro ámbito.
Oportunidades	Amenazas
- Cada día descubro un poco más de mi <i>ser</i> . - Estoy conectada con mi <i>ser</i> . - Mi chispa divina está expandida.	- Falta de líderes espirituales. - Falta de grupos espirituales. - Falta de tiempo.

Cada día descubro un poco más de mi ser y me conecto con él para que mi chispa divina se expanda optimizando mi espiritualidad.

1. En capítulos anteriores ya te expliqué cada una de las partes de esta herramienta, y estoy segura que ya empezaste a internalizar esos conceptos, pues éste es el momento de ponerlos en práctica. Te invito a que puedas realizar tu propio foda personal de todas las áreas de tu vida para redactar tu *Carta de empoderamiento*. A continuación te doy los pasos exactos:

Paso 1: En el cuadrante derecho inferior escribe tus *amenazas*, puedes guiarte con el ejemplo de mi Foda de vida en el área espiritual arriba descrito.

Paso 2: En el cuadrante derecho superior escribe tus *debilidades*, como te muestro en el ejemplo Foda de vida en el área espiritual arriba descrito.

Paso 3: En el cuadrante izquierdo superior escribe tus *fortalezas*, puedes guiándote con el ejemplo de mi Foda de vida en el área espiritual arriba descrito.

Paso 4: En el cuadrante izquierdo inferior escribes lo que quieres crear en tu vida, por lo menos tres conceptos conectándote desde el *ser*, muchos escriben esta parte desde el *hacer*, pero el *Coaching* nos enseña a redactar desde el *ser*, luego viene el *hacer* y por último el *tener*. Debes escribir en tiempo presente. Éste es el cuadrante más importante para redactar tu *Carta de empoderamiento*.

Concéntrate con las oportunidades y comienza a generar aquellas frases en positivo, en primera persona y en tiempo presente que te brinden aquellas oportunidades para reinventarte, diseñarte cómo deseas y descubriendo el

poder ilimitado que posees.

Paso 5: Una vez que redactes las tres frases positivas desde el ser en el cuadrante de oportunidades en todas las áreas de tu vida, en una hoja aparte pones el título *Carta de empoderamiento*, debajo de este título debe ir tu *Frase de empoderamiento* y luego transcribes todos tus párrafos de todas las áreas de tu vida. Si pusiste un mínimo de 3 por área, tendrás 27 párrafos de oportunidades en tu *Carta de empoderamiento*.

Luego utiliza tu *frase de empoderamiento* y tu *Carta de empoderamiento* para reprogramar tu subconsciente y conectarte con tu Luz o lo que siempre quisiste ser y estuviste limitado por mucho tiempo:

2. Pronuncia tu *frase de empoderamiento* y tu *Carta de empoderamiento* mínimamente dos veces al día durante 30 minutos; las mejores horas son antes de dormir y al despertarse (entre la vigilia y el sueño), entrando al estado Alfa.

3. El momento de reprogramar tu subconsciente con la *Carta de empoderamiento* podrá ser antes de dormir, en la mañana al momento de despertarte entre el sueño y la vigilia; es importante en este momento hacer una meditación acompañada de una relajación, posteriormente se visualiza todo lo que hemos escrito en la *Carta de empoderamiento* y empezamos a repetir 3 veces al día por 30 días consecutivos.

Una sugerencia que te puedo compartir es que puedas gravar tu frase y *Carta de empoderamiento* en tu celular, así te será más fácil repetir varias veces cuando te estés trasportando de un lugar a otro, aprovechar ese momento para conectarte con tu subconsciente y reprogramarlo; la idea es cerrar los ojos y entrar a un estado Alfa, sin dormirse, estando en el aquí y el ahora, visualizando y repitiendo la *Carta de empoderamiento*.

A continuación te presento parte de mi *Carta de empoderamiento*, la cual me llenó de poder al poner en práctica y mantener esa constante repetición por 30 días.

“YO SOY UNA MUJER GRANDIOSA, LLENA DE LUZ, QUE EXPANDE SU SER”

“Amo a mi familia, por lo que genero espacios de comunicación con mis hijos para entregar tiempo de calidad comunicándoles mis inquietudes y

escuchando las de ellos, así llego a acuerdos para mejorar nuestra comunicación en familia.

Soy sana y me comprometo conmigo misma a tomar conciencia de la importancia de la salud en mi vida.

Yo planifico mis finanzas anualmente, reduciendo los gastos no inteligentes y deudas, esto me permite ahorrar y realizar inversiones adicionales.

Dispongo de tiempo para mis actividades de recreación, por tanto, aumento mi calidad de vida compartiendo lo que me gusta hacer con mis hijos.”

Cómo Utilizar las Herramientas para Empoderar tu Mente Subconsciente Desarrollado por el Poder del Coaching

1. Utiliza visualizaciones dentro de una meditación

La visualización puede convertirse en una herramienta excelente y las afirmaciones positivas, es uno de los métodos más poderosos de todas las técnicas de poder mental del subconsciente.

Podemos extraer provecho de esto ya que nuestro subconsciente no es capaz de distinguir entre la realidad y un acontecimiento muy emotivo imaginado en una visualización.

La técnica de la visualización puede ser practicada cinco minutos al día, cuando te imaginas tus afirmaciones como si estuvieran aconteciendo en la realidad, es como crear una película en tu mente viéndote hacer o lograr algo que deseas. Durante la visualización tu actúas seguro de ti mismo y te ves siendo próspero y exitoso cuando logras todos tus objetivos. En pocas palabras podemos decir que la clave de la visualización es imaginar que ya has logrado todas tus metas u objetivos. Asegúrate de que realmente sientes todo tan real como si lo estuvieras viviendo ahora mismo. La visualización es importante que vaya unida con una emoción alta de alegría; la alegría es una emoción con tono alto de energía vital donde permite que las partículas del mundo físico se muevan con mayor rapidez.

Ejercicio práctico

Meditación - Visualización Creativa

- a) Se trata de tu proceso de creación y por lo tanto asegúrate de elegir algo que DEPENDA DE TI. En aquellos deseos que implican un cambio de actitud en otras personas o sucesos extraños a nosotros, no hay garantía de éxito.
- b) Asegúrate de que se trata de algo que realmente DESEAS QUE QUIERES CREAR DESDE EL SER y no de algo que surge del ego, o de exigencias de DEBO/TENGO, QUE. Para que el proceso de creación funcione es necesario que ese deseo sea coherente con tu naturaleza esencial, no influido por condicionamientos familiares, sociales o culturales.
- c) Dedica UNOS MINUTOS AL DÍA a un ejercicio de visualización creativa enfocada a lo que deseas. Con el entrenamiento, cada día lograrás concentrarte más, entrégate a centrar tu atención en esta tarea creativa personal, sin exigencias, sin juicio.
- d) Durante el ejercicio, primero construye una IMAGEN MENTAL de tu deseo. Atiende a tu respiración, baja los hombros y afloja la musculatura. Libera toda tensión de tu cuerpo y visualiza dentro de tu mente esa escena en la que apareces con tu deseo realizado. Esa imagen nos asegura que no se trata de algo abstracto, “trabajar en lo que me gusta”, por ejemplo, sino de algo concreto como “trabajo dando una conferencia de *Coaching*”.
- e) El siguiente paso es traducir esa imagen a PALABRAS. Las palabras son pensamientos expresados, acá es donde puedes empezar a repetir tu Carta de empoderamiento varias veces.
- f) Al tiempo que verbalizas la *Carta de empoderamiento*, añádele EMOCIÓN, súmale la experiencia somática al ejercicio, es decir, la vivencia de la emoción que sentirás en ese momento, atiende a tu piel, tu estómago, tu pecho por dentro, tus manos.... Vívela con los cinco sentidos; tu cuerpo se empapará de sensaciones alineadas con lo que quieres conseguir.
- g) Ya estás implicado en la labor de conseguir lo que deseas desde lo más esencial de ti, al hemisferio izquierdo (imagen visualizada), al hemisferio derecho (lingüística de la frase) y a todo nuestro cuerpo (sintiendo la emoción). Es hora de pasar a la ACCIÓN entre ejercicio y ejercicio de visualización. ¿Qué estás dispuesto a hacer para que esa nueva realidad se muestre en tu vida? ¿Qué estás dispuesto a dejar de hacer o de tener para que se cumpla tu deseo? Introduce variables de cambio en los sistemas que no funcionan. Cada minuto cuenta. Sigamos el consejo de Einstein:

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.”

Eliminar y Reemplazar Creencias

Elimina creencias que limiten tu poder cerebral

Las herramientas para la mente subconsciente como la visualización, sólo se pueden aplicar de forma realmente eficaz cuando hemos superado los límites que se encuentran dentro de nuestro cerebro: éstas son las creencias limitantes. Estas creencias negativas nos desactivan y nos impiden que tengamos la mente abierta y que pensemos en grande, especialmente cuando se trata de lograr oportunidades y posibilidades ambiciosas. Líbrate de estas creencias limitantes mediante la sustitución de los pensamientos negativos por otros más seguros y positivos. Puede tomar algún tiempo y práctica antes de que aparezcan los primeros resultados, pero cuanto más seas capaz de reemplazar las creencias negativas más eficaz será la aplicación de estas herramientas.

Reemplazo de Creencias Limitantes

1. Presta atención a las generalizaciones del tiempo “todo me sale mal” o “estoy haciendo TODO lo que puedo”. ¿Es en esos casos realmente TODO sin excepción?

2. Por último observa las aseveraciones del tipo: Soy + adjetivo, por ejemplo, “Soy tonto”, “soy inútil”, etc. Fíjate que no es otra cosa que una toma de conciencia de cómo piensas.

Ojo con las creencias/TRAMPA

Te pongo un par de ejemplos:

a) “Ayudar a los demás es de buenas personas.”

Basándote en esa creencia tratas de ayudar a todo el mundo, pero descuidas tu vida personal. Sin duda es una creencia positiva, pero deja de serlo en cuanto limita tu vida.

b) “Para ser profesional hay que responder a las necesidades de la empresa”

Basándote en esa creencia permaneces en el trabajo muchas más horas de las contratadas deteriorándose tu vida social.

Para cambiar una creencia limitante por una creencia potenciadora te voy

a dejar una técnica de PNL del libro Cómo cambiar creencias con la PNL. (Dilts, p.19)

c) Escoge y escribe una creencia negativa limitadora en un papel y táchala:

En este caso te voy a dejar una creencia que yo tenía y era la siguiente “~~No debes casarte enamorada~~”

¿Es una creencia recibida de otras personas o tuya propia?

En este caso fue recibida de mi madre.

¿Cuál es la intención positiva de esa creencia? (todo comportamiento encierra una intención positiva).

Me decía “si algún día me divorcio o me deja mi esposo yo no sufriría”; pues mi madre cuidaba que algún momento si me divorciaba o separaba no sufriera por mi pareja.

¿Cuál es la creencia opuesta potenciadora que quieras incorporar?

Es lindo casarse enamorada, llegando a acuerdos y poniendo límites.

¿Cómo puede mejorar mi vida aplicando la creencia positiva?

Que me abra más a conocer a una pareja y darme la posibilidad de enamorarme.

¿Cómo podría empeorar mi vida por esa nueva creencia?

Nada, todo es para bien.

¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja creencia?

No sufrir.

¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la creencia positiva?

Que me abra al amor y disfrutar de estar enamorada y tener una nueva pareja.

Vocabulario Positivo

El uso de palabras positivas se puede aplicar como un método para deshacerte de las creencias limitantes e igualmente funcionan como otro método para aplicar las técnicas para darle fuerza a la mente subconsciente. Las palabras positivas son palabras especiales que se asocian con

sentimientos positivos. La integración de un vocabulario positivo puede ser muy difícil en los primeros momentos y requiere de mucha disciplina de ti porque necesitas continuar con tus palabras positivas sin tener en cuenta la situación en la que te encuentras. Estas herramientas te permitirán desarrollar una mente positiva y aumentar tu capacidad cerebral. Además, te permite desarrollar el poder de la mente subconsciente.

Por ejemplo, si yo te pido que no pienses en un caballo blanco sobre un prado verde bajo un cielo azul. ¡Ya es tarde! Acabas de pensar en ello, no has podido evitar “ver” o representar los significados de las palabras que atendías, aunque en tu mente la configuración de lo que entiendes por caballo blanco y prado verde haya pasado de manera fugaz. Y, lógicamente, si repites la palabra caballo blanco, lo que estás haciendo es reforzar la imagen del caballo blanco en tu vida, cuando lo que corresponde afianzar y reforzar es el concepto opuesto que en este hipotético caso sería, por ejemplo, el de una vaca negra.

Si alguien, por ejemplo, quiere dejar de fumar convendrá que no pronuncie el término “fumar” y pronuncie el opuesto que desea activar en su mente, por ejemplo, “respirar salud”. El plano mental del inconsciente no entiende de negaciones, tan sólo de sustantivos.

- *Modo incorrecto:* Nacimiento a una vida en la que no desearé fumar.
- ✓ *Modo correcto:* Nacimiento a una vida en la que disfruto respirando aire puro y me abro a la energía vital.
- *Modo incorrecto:* Nacimiento a una vida en la que no me sentiré seguro.
- ✓ *Modo correcto:* Nacimiento a una vida en la que cada vez siento más confianza y seguridad en mis propios recursos.
- *Modo incorrecto:* Nacimiento a una vida en la que no reaccionaré agresivamente.

- ✓ *Modo correcto:* Nacimiento a una vida en la que mantengo la serenidad y la tranquilidad en todo momento.

De igual manera que mis ejemplos te invito a plantearte cómo reto tres pensamientos que habitualmente tienes y que por el uso del lenguaje que están limitándote y reemplazarlas por el “modo correcto”.

a) *Redactar o grabar en primera persona*

Cada afirmación debe realizarse en nombre propio ya que lo importante de nuestras vidas es lo que sucede en nuestra propia “cabeza”. Cada uno de nosotros atribuye un significado distinto a los acontecimientos por lo tanto lo que debemos expresar es lo que queremos sentir, no lo que queremos que otros hagan para sentirnos felices. Por otra parte, conviene expresar una sola idea concreta, de manera que el inconsciente pueda operar con ella tras registrarla con facilidad:

- *Modo incorrecto:* Soy cada vez mejor.
- ✓ *Modo correcto:* Cada día soy mejor profesional y excelente persona.
- *Modo incorrecto:* María me quiere cada vez más.
- ✓ *Modo correcto:* Me siento plenamente querido y respetado.
- *Modo incorrecto:* Los demás me respetan.
- ✓ *Modo correcto:* Me siento respetado(a).
- *Modo incorrecto:* Mi hija me hace feliz.
- ✓ *Modo correcto:* Siento satisfacción y alegría en la relación con mi hija.

Si por ejemplo sientes que tu autoestima está en un bajo nivel, procederás a escribir: “Me siento valioso y admirable.”

Si por ejemplo, sientes que te vendría muy bien disminuir el miedo y

ansiedad que enfrentas, procederás a escribir seguidamente palabras parecidas a éstas: “*Siento plena confianza y seguridad en mis increíbles capacidades.*”

Es posible que también quieras superar las limitaciones económicas o simplemente un sentimiento de soledad, por lo que entonces tendrás que adicionar: “*En mi vida circula abundancia de todo lo que necesito y nacimiento al amor y a una nueva calidad de estupendas relaciones.*”

b) Redactar en tiempo presente

El subconsciente requiere de modelos actuales ya que no acepta registros transformadores con lo que no se afirme aquí y ahora.

- *Modo incorrecto:* Descubriré el sentido de mi vida.
- ✓ *Modo correcto:* Encuentro el sentido de mi vida.
- *Modo incorrecto:* Sanaré mis relaciones afectivas.
- ✓ *Modo correcto:* Disfruto de mis relaciones afectivas y son conscientes.
- *Modo incorrecto:* Despertaré a una vida autoconsciente.
- ✓ *Modo correcto:* Despierto a una vida autoconsciente.

Meditación

Como dice en el libro de Ramiro Calle (2011) *El gran libro de la meditación*: “la meditación procede del latín *meditatio* y hace referencia a la acción y efecto de meditar: enfocar atentamente el pensamiento a la consideración de algo.” (pág. 10) El concepto está asociado a la concentración y a la reflexión profunda. Por ejemplo, “Te recomiendo dedicar unos días a la meditación de los temas que te comenté”, “después de una larga meditación, he llegado a la conclusión de que lo mejor es renunciar a la empresa.” (pág. 25)

Cuando meditamos somos capaces de comunicarnos con nuestra mente subconsciente. Todo lo que necesitas hacer es invertir algo de tiempo y

relajarte en un ambiente muy tranquilo en el que no te distraigas. Una vez más, puedes aplicar las afirmaciones positivas mientras meditas.

La noción de meditación es habitual en la religión y la espiritualidad. Se trata de una práctica que consiste en concentrar la atención sobre un pensamiento, un objeto externo o la propia conciencia.

El Budismo, el Judaísmo o el Islam, son algunas de las religiones que no dudan en tener como uno de sus principales pilares a la meditación.

Existen diversas formas de meditación, desde religiosas hasta las terapéuticas. Diversos estudios aseguran que las técnicas de meditación pueden contribuir a fortalecer la memoria, mejorar la concentración y reforzar la salud.

No obstante, existen otros muchos beneficios que aporta la práctica de la meditación a cualquier ser humano. En este sentido, tendríamos que destacar que permite reducir de manera notable lo que son los niveles de estrés, consigue ponerle punto y final a la ansiedad y además de todo ello se convierte en una herramienta estupenda para acabar con los cuadros de depresión.

Diversos estudios realizados en los últimos años por investigadores son los que han llegado a esta conclusión, en la que también se ha determinado que no menos relevante es el hecho de que la meditación es muy útil para todas aquellas personas que sufren de enfermedades tales como la fibromialgia o el insomnio.

La meditación también ayuda a la autosugestión, que es un proceso mental a través del cual la persona entrena a su subconsciente para fijar una asociación mental o para convencerse de alguna cuestión.

Otra utilidad de la meditación es favorecer la introspección (el conocimiento que un individuo tiene acerca de sus propios estados mentales), lo que permite interrumpir el automatismo.

Con la meditación podemos usar las *frases de empoderamiento* y lograr reprogramar nuestro subconsciente.

Importancia de las frecuencias del cerebro

Por otra parte, la actividad del cerebro, que se mide electrónicamente mediante la electroencefalografía (EEG), es categorizada en cuatro estados fundamentales de conciencia según su frecuencia, empezando por las más

profundas y lentas. Un niño no expresa conciencia (actividad Alfa) hasta después de los 6 años. Antes del nacimiento, y durante los seis primeros años de vida, el infante está principalmente en los estados Delta y Theta. Eso quiere decir que el niño está en un trance hipnótico durante los seis primeros años de su vida y absorbe todo lo que escucha y ve, al tiempo que aprende observando la reacción de sus padres a los diferentes estímulos de la vida.

En estos estados, el niño absorbe la información que convertirá en su realidad y que su subconsciente ejecutará continuamente hasta que logre cambiar esa información. En resumen, lo que aprendimos hasta los 6 años nos controla la vida entre el 95 y el 99 % del tiempo.

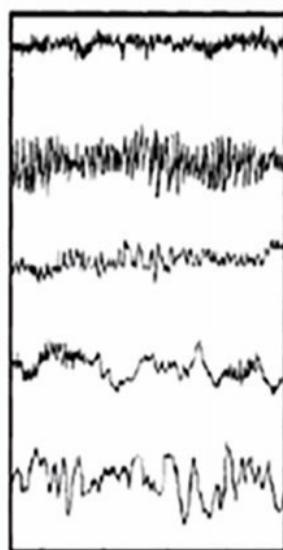
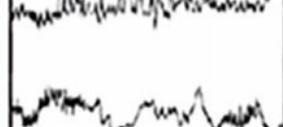
Como mencionamos anteriormente el mayor obstáculo para conseguir el éxito que deseamos son las limitaciones programadas en el subconsciente, pero al reconocer el control que éste tiene podemos buscar métodos eficaces para cambiarlo. Uno de ellos es el Psych-K, que consiste en varios balances o posiciones diseñados para crear una comunicación equilibrada entre los dos hemisferios del cerebro. Este estado de unificación de los hemisferios es ideal para reprogramar la mente subconsciente con las nuevas creencias positivas que apoyen nuestras metas y deseos. Cuando los hemisferios del cerebro trabajan al mismo ritmo, el resultado es que hay mayor sensibilidad, mejor memoria, más flexibilidad para reprogramarse y mayor creatividad, lo que se resume en un súper aprendizaje.

Describiendo un ejemplo, imagina un joven agricultor que se sienta en el portal de su casa recién comprada, pensando en lo mejor para plantar para la temporada de siembra que viene. Seguramente elegirá las verduras más rentables, y en cuanto haya comprado las semillas, procederá a preparar el suelo y asegurarse de que tenía todos los recursos necesarios a su disposición para el cultivo exitoso de sus tierras. Tú eres el agricultor, tu mente subconsciente es tu tierra fértil y tus pensamientos son las semillas que, o bien se convierten en frondosos campos de verduras, o sólo producen malas hierbas. Ésa es la naturaleza del Universo, todo comienza como una semilla, como una idea que con el tiempo se convierte en una forma, una forma elegida de antemano por el creador. La evidencia está en todas partes, no importa por dónde se mire. Como creador, eres responsable de controlar tu mente subconsciente, y cuando lo hagas obtendrás beneficios ilimitados.

Según Earl Nightingale “lo que sembramos en nuestra mente subconsciente y nutrimos con la repetición y la emoción, un día se convertirá

en una realidad". Según como pensemos y visualicemos nuestra vida, así será nuestra realidad y nuestras experiencias. Tenemos que estar atentos al lenguaje que utilizamos con los demás y con nosotros mismos; porque las palabras son energías, y cuando hablamos estamos creando.

Todas las herramientas para la mente subconsciente antes mencionadas te ayudarán a aumentar tu capacidad cerebral y a dar fuerza a tu mente subconsciente, para tal objetivo es importante conocer las frecuencias del cerebro y los diferentes tipos de ondas cerebrales que tenemos:

TIPOS DE ONDAS CEREBRALES			
TIPO DE ONDAS	VOLTAJES	FRECUENCIA	SITUACION MENTAL RELATIVA A LA QUE CORRESPONDE
	GAMMA O RAM-ALTA +200 micro voltios	Más de 28 Hz	Estado de estrés y confusión. (Dañino para el cerebro)
	BETA 150-200 micro voltios	+14 a 28 Hz	Estado de alerta máxima, vigilante, es la situación normal cuando estamos despiertos, conduciendo, o trabajando en donde estamos en estado de alerta.
	ALFA 100-150 micro voltios	+ 8 a 14 Hz	Relajación, tranquilidad, creatividad inicio de actividad plena del hemisferio izquierdo y desconexión del hemisferio derecho.
	THETA O ZHETA 50-100 micro voltios	+ 4 a 8 Hz	Estado de vigilia, equilibrio entre los hemisferios izquierdo y derecho, plenitud, armonía.
	DELTA 10-50 micro voltios	De 1 a 4 Hz	Estado hipnótico, hemisferio cerebral derecho en plena actividad, sueño profundo, meditación.

Fuente del Libro de Ilchi (2007) *Lee Vibración de ondas cerebrales*

Las Ondas Delta (1 A 4 HZ)

Las ondas Delta son las que tienen una mayor amplitud de onda y se relacionan con el sueño profundo (pero sin sueños). Asimismo, es interesante saber que son muy habituales en los bebés y en los niños más pequeños, de manera que a medida que nos hacemos mayores y envejecemos, tendemos a producir menos ondas de este tipo. Lo cierto es que el sueño y nuestra capacidad para descansar se van perdiendo, poco a poco, con los años.

Por otro lado, cabe señalar también que este tipo de onda se relaciona sobre todo con actividades corporales de las que no somos conscientes, como la regulación del ritmo cardíaco o la digestión.

¿Qué pasa si en un electroencefalograma aparece esta onda en picos muy elevados? Puede indicar alguna lesión cerebral, problemas de aprendizaje o incluso ser un indicador de un TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) severo.

¿Qué pasa si en un electroencefalograma aparece esta onda en picos bajos? Puede indicar sueño deficiente, problemas para activar y revitalizar el cuerpo y la mente. Un nivel adecuado de ondas Delta favorece y cuida del sistema inmunitario de nuestro descanso y de nuestra capacidad para aprender.

Las Ondas Theta (4 A 8 HZ)

El segundo de los tipos de ondas cerebrales va de los 4 a los 8 Hz y se relaciona sobre todo con nuestras capacidades imaginativas, con la reflexión y el sueño. Como curiosidad, cabe decir que las ondas de Theta suelen mostrar una elevada actividad cuando experimentamos emociones muy profundas.

Un ejemplo sencillo en el cual podemos ser conscientes de en qué momento este tipo de onda toma el control, es cuando terminamos de hacer un esfuerzo o una tarea que nos ha demandado mucha energía. Justo en ese instante en que nos relajamos y dejamos “volar” nuestra imaginación, las ondas Theta adquieren mayor presencia en nuestro cerebro.

Las Ondas Alfa (8 A 14 HZ)

Las Alfa surgen en ese crepúsculo intermedio donde hay calma, pero no sueño, donde hay relajación y un estado propicio para meditar. Lo podemos experimentar también cuando estamos en el sofá viendo la tele o en la cama descansando, pero sin llegar a dormirnos.

Un nivel elevado de ondas Alfa nos impediría poder centrar la atención o incluso sentirnos con muy pocas fuerzas para realizar una tarea.

Las Onda Beta (14 A 28 HZ)

Cruzamos ya el umbral de esos tipos de ondas cerebrales, de nivel bajo o moderado, para alcanzar un escalón superior. Estamos ya en ese espectro de frecuencias más altas que surgen como resultado de una actividad neuronal intensa.

Hablamos de estados muy interesantes, a la vez que complejos, todo hay que decirlo. Estados que se relacionan con esas actividades cotidianas donde

ponemos toda nuestra atención, cuando nos mantenemos alerta y necesitamos a su vez estar pendientes de múltiples estímulos.

Actividades tan comunes como conducir, realizar un examen, hacer una exposición, estar en una reunión de trabajo presentando un proyecto, etc., son momentos de máxima activación. Sin embargo, un exceso, una sobre activación neuronal puede derivar en un estado de ansiedad o estrés capaz de perjudicarnos.

Las Ondas Gamma (28 A 100 HZ)

Sabemos que al escuchar la palabra “Gamma” nos viene de inmediato a la mente los famosos rayos gamma, con su larga longitud de onda y su alta radiación electromagnética. Bien, en realidad las ondas Gamma y los rayos gamma sólo se parecen en un aspecto: su frecuencia es extremadamente rápida.

Cabe decir que los neurocientíficos están empezando a descubrir más datos sobre este tipo de onda, pero hasta no hace mucho apenas se sabía demasiado. Es más, resulta muy difícil captarla en los electroencefalogramas. Hablamos de un tipo de onda que se origina en el tálamo y se mueve desde la parte posterior del cerebro hacia adelante y a una velocidad increíble.

Se relaciona con tareas de un alto procesamiento cognitivo. Tiene que ver con nuestro estilo de aprendizaje, con la capacidad de asentar información nueva y también con nuestros sentidos y percepciones.

Se sabe, por ejemplo, que las personas con problemas mentales o de aprendizaje tienden a tener una actividad en la onda gamma menor que la media.

Los estados de felicidad evidencian también picos elevados en este tipo de onda.

Conocer los diferentes tipos de ondas nos permite entender nuestros procesos mentales; nuestras emociones, actividades y dinámicas generan un tipo de “energía” en nuestro cerebro. La clave por tanto está en ser conscientes de ello, en aprender a relajarnos, en ser más receptivos, intuitivos o en favorecer, por ejemplo, ese control emocional, donde nuestra ansiedad trabaja a nuestro favor y nunca en nuestra contra.

Conociendo estas ondas del cerebro nos permitirá utilizar de manera eficaz las herramientas para potenciar el subconsciente. La meditación nos permitirá

entrar en un estado Alfa y de esa manera poder reprogramar el subconsciente de manera eficaz.

Igualmente, mediante la conexión de electrodos al cerebro de grandes yoguis y maestros hindúes, mientras realizaban sus sesiones de meditación o trabajaban en bloquear el dolor con sus mentes o hacían curaciones milagrosas o memorizaban los largos sutras, para recordarlos sin problemas al terminar su estudio, así como grandes músicos clásicos como Paganini y Vitali; de la misma manera la máquina del electroencefalograma mostraba una gran producción de ondas Alfa, al final de cada sesión.

A través de esta guía te invito a realizar un proceso de ejercicios que te ayudarán a ingresar en el estado “Alfa Mental” y para que puedas acceder a áreas de tu mente que permanecerían de otra forma inexplorada y sin ser suficientemente aprovechadas para generar en tu vida y en la de tus seres cercanos un poderoso e inimaginable beneficio.

¡Puedes lograr lo que quieras! Traer más creatividad a tu vida, mejorar tu memoria, levantar tu autoestima, lograr tus metas más rápido, incrementar tu salud física y espiritual, acelerar tu capacidad de aprendizaje, aumentar tu coeficiente intelectual. En resumen, mejorar todas las áreas de tu vida.

Puedes crear el lugar en tu mente donde el planear tus metas y visualizar tus logros sea más fácil y más natural. Puedes obtener resultados y encontrar respuestas a cuestiones de tu vida emocional, profesional y espiritual, al comunicarte con la fuente de toda la sabiduría del Universo; tu mente subconsciente.

Atrévete y toma parte de este viaje a tu interior y benefíciate con estas herramientas para comunicarte con el ser más importante del Universo: tú mismo.

Vive en “Alfa” siempre que puedas y verás cómo esto que comparto contigo, te lleva donde quieras estar. Crea con tu propia voz con narraciones de audios y haz una herramienta para conectarte con la fuente infinita de abundancia que se esconde en tu interior.

Deseo que disfrutes tanto como yo he disfrutado y disfruto de ellos, y que te ayuden tanto como a mí me ayudan.

Esta guía práctica de Reprogramación te sumergirá en un cambio de tu subconsciente que asimilará fácilmente y hará tuyos nuevos mensajes que se

imbuyen en la grabación. Las emisiones de ondas cerebrales (Alfa, Beta, Delta, y Theta) sólo son perceptibles por el subconsciente, ya que corresponden con las frecuencias emitidas en los diferentes estados cerebrales.

“Cuando la fe se mezcla con el pensamiento, el subconsciente capta la vibración, la traduce en su equivalente espiritual, y la transmite a la inteligencia Universal.” [\[9\]](#) (p. 47)

En todos nosotros existe un potencial creativo mayor al que podemos utilizar. Se dice que los seres humanos sólo usamos un 5 % de nuestra capacidad cerebral.

Imagínate qué pasaría si pudieras aprovechar más de esa cantidad, imagina que pudieras usar el 6 %, el 10 % o incluso un 15 %. Si pudieras hacer uso de ese porcentaje de tu capacidad cerebral, resultaría obvio que estarías muy por delante de las demás personas.

Todavía nos falta por descubrir cómo utilizar y aprovechar esa enorme cantidad de posibilidades que tiene el cerebro humano; al menos de manera permanente no lo hemos descubierto, pero si pudiéramos usar algo de esa capacidad aumentada de vez en cuando nuestra vida sería más feliz.

CERRANDO CICLOS EN COACHING

Para qué se debe sanar con la madre como parte del proceso de reprogramar tu subconsciente.

Los programas subconscientes no son conductas fijas e inalterables. Tenemos la habilidad de re-escribir nuestras creencias limitadoras y en el proceso, retomar el control de nuestras vidas. Sin embargo, cambiar programas subconscientes requiere la activación de un proceso que va más allá de un simple diálogo con la mente subconsciente. Es así que de acuerdo a la investigación del científico Bruce Lipton (2010) en *Biología de la creencia* comenta:

“Los meses que pasaste dentro el vientre de tu madre juegan un papel fundamental en cómo eres ahora en cómo ves la vida, cómo sientes, cómo piensas y cómo interpretas lo que vives en definitiva, esas fuerzas inconscientes te mueven desde ahí, desde la raíz de tu nacimiento.” (p. 42)

Sanar con la madre es volver a conectarse con la vida. De ahí la importancia de sanar con nuestra madre. Nuestra madre es el canal que hemos escogido para vivir nuestra experiencia física y desde esta amplia perspectiva ninguna madre es mala y todas son buenas.

Otra cosa es que bajo el prisma de nuestra percepción y nuestros juicios pongamos una etiqueta a mamá como “buena” o “mala”. En el momento que etiquetamos a mamá como “mala” sale a relucir nuestro niño herido demandante de afecto y cariño, sediento de un amor que no han podido o no han sabido darle.

Cuando nos quedamos aferrados a las demandas de este niño herido nos metemos de lleno en una creencia de victimismo eterno donde sólo hay víctimas y culpables y desde ahí no es posible el crecimiento, la evolución, ni mucho menos la reconciliación con nuestra madre.

Desde el y durante nuestro proceso de sanación de ciclos abiertos en el ser, trabajamos también en sanar nuestras raíces, sanando tu relación con tu madre para poder desarrollarte como individuo sano desde hoy hacia delante.

Para sanar el vínculo con tu madre en primer lugar tienes que reconocer que tienes activo un niño herido anhelando el amor de sus padres pero que a la vez se ha alejado de ellos y de la vida, y cuando digo vida digo disfrute,

compromiso, realización, libertad, plenitud y todo lo que conlleva estar en la vida desde la totalidad y no desde la carencia.

Cuando reconocemos que hay un niño herido demandando afecto constante, ya tenemos mucho ganado pues dejaremos de atender a sus demandas para conectar con el adulto que ahora somos y desde ahí poder consolar y sanar las heridas de ese niño herido.

Desde este papel de adulto estaremos en condiciones de mirar hacia atrás sin juicios y comprender los motivos de mi desconexión con mamá y con la vida, cuanto más se comprende más se acepta y ése es el segundo paso para sanar el vínculo con mamá y reconectarnos con ella y con toda la fuerza que eso genera.

Aceptar es empezar a mirar sin juicios, con todo lo bueno y lo malo, con lo que me gusta y lo que no, porque independientemente de los juicios siempre hay un deseo muy fuerte hacia nuestras madres y ese deseo es movido por el amor. En la medida que acepto a mamá empiezo a reconciliarme conmigo mismo, pues ella es la semilla desde donde parto y la que me permite desplegar todo mi potencial. Cuando estés enojado con tu mamá esté ella cerca o no, eso no importa, puedes hacer un ejercicio que consiste en decirte “mamá y yo somos uno”, “mamá y yo somos uno” y verás cómo de forma sutil algo cambia en tu interior. Aceptar no significa salir corriendo y decirle a mamá todo lo que la quieras, no es un trabajo de puertas hacia fuera, sino que más bien es un trabajo interno de aceptarla en tu corazón con todos sus defectos y virtudes.

Otro paso muy importante es honrarla y respetarla simplemente por el hecho de que nos ha dado la vida y eso es lo más grande que nos pueden dar, todo lo demás y por mucho que nos den, resulta insignificante al lado de eso, así que si consideras que tu madre no te ha dado cosas buenas siempre puedes decirte “ella me ha dado la vida y ése es el mejor de los regalos”.

Empezar a honrar a la madre es empezar a honrar a la vida tal y como es, y cuando uno acepta la vida no se queda atascado en resolver los problemas de su mamá, simplemente vive la vida y deja a mamá con sus propias cargas con el convencimiento de que ella puede con todas las circunstancias que ha elegido en su vida y cuando el niño se libera de las cargas de la madre de repente tiene una renovada energía para enfocarse en su vida, en sus proyectos y anhelos, de repente puede ver más allá de sí mismo porque el

niño demandante sediento de afecto empieza a calmarse y se siente con más júbilo.

El niño empieza a sanarse cuando quiere dejar de cambiar a mamá, cuando deja de poner su energía en eso y la enfoca en vivir su propia vida, la única que le pertenece. Formamos parte de nuestra madre pero pertenecemos a nuestras vidas. La vida y mamá son más grandes que yo y ante eso sólo queda aceptar, rendirse y tomarlas con la mejor predisposición posible. Cuando te sientas más grande que tu madre y la sentencies con el dedo acusador recuerda que ella es el mar y tú un río que nace de ella.

Y si has apartado a tu madre de tu vida porque es violenta o atenta contra tu integridad física o emocional bien está, pero recuerda que nunca jamás podrás hacerlo de tu corazón aunque lo desearas con todas tus fuerzas, por eso repito, que aceptar de nuevo a tu madre es un trabajo interno, plasmarlo en el exterior es secundario y depende de tu decisión y libre albedrío.

La madre y la vida van unidas, no existen la una sin la otra, tomar a la madre es tomar a la vida sin juicios y sin tapujos, es un sí a la vida, es un sí al cuidado, a la nutrición, a la ternura, a la amabilidad; es un sí hacia un amor más grande por nosotros mismos, el sanar con la madre nos permitirá crear programas mentales en nuestro subconsciente de amor, de aceptación, de ternura, alegría hacia nosotros mismos despertando la grandeza de nuestro ser.

En la parte práctica de este libro, recomiendo ejercicios a realizar con la madre: las frases de empoderamiento que te invito a repetir o grabarlas con la voz de tu madre o con una dulce voz de mujer asemejando la voz de tu madre para implantarlas en tu subconsciente.

Ejercicio para sanar con la madre

1. Graba la voz de tu madre en un audio durante 30 minutos puedes utilizar de guía las frases que indico más abajo; eso permitirá canalizar la energía que no está canalizando si tienes algún problema con ella. Estas frases serán una orden positiva hacia tu subconsciente. El momento de escuchar el audio entra en meditación, estado Alfa, y visualiza cómo su estuvieras en el remanso de tu madre; dentro de la meditación haz lo siguiente:

2. Acomódate en el sillón, deja tu mente en blanco y céntrate en la grabación de tu voz, podrás poner música de fondo y entrarás en estado Alfa;

ahora quiero que te conectes con tu cuerpo, cada vez que escuches tu voz y la música entrará en un estado muy profundo dentro de ti. Ahora quiero que te centres en tu respiración, encuentra tu propio ritmo de respiración, respira lentamente, agradablemente, cada vez que expulsas el aire sientes mucha tranquilidad, vamos entrar al estado Alfa, empezaremos el conteo de 5 a 1, repitiendo 3 veces, 555 respira profundamente, 444 respira profundamente, 333 respira profundamente, 222 respira profundamente, 111 respira profundamente, cada vez más profundamente, Ya estás a un nivel mental más profundo y más saludable, cada vez que expulsas el aire sientes calma, tranquilidad, ahora respira normalmente, concéntrate en todo tu cuerpo que se pone pesado, más y más pesado, y más liviano, ya estás entrando en tu propio nivel de relajación Alfa. Mantén la frase: “Estoy en el aquí y en el ahora”; esto es para que no te duernas y te mantengas en estado Alfa, con esta meditación luego graba las frases positivas que deseas y arma tu propio audio y lograrás reprogramar tu subconsciente tu solo, esto repetirlo tres veces al día durante 30 días será como sembrar semillas en tu mente para que luego germinen, verás y palparás los resultados posteriormente.

Te invito a que puedas seleccionar frases positivas de reprogramación para sanar con tu madre. Puedes grabar durante 30 minutos y escucharlas tres veces al día durante 30 días.

- “La vida está llena de momentos bellos, aprende de todo lo que puedas y sé la persona que quieras ser.”
- “Crecerás hasta el punto en que ya no podré tenerte en mis brazos, pero siempre habrá un espacio para ti en mi corazón.”
- “Desde que llegaste a mi vida lo cambiaste todo, me convertiste en alguien dispuesto a cambiar por tu felicidad.”
- “Has llenado de luz mi vida, eres un universo que vino de mí, gracias a ti conocí el amor incondicional, te amo como nadie mi tesoro.”
- “Desde que naciste el tiempo se me pasó en un abrir y cerrar de ojos. Sin embargo, todo el amor que me has dado me ha hecho la persona más feliz de la tierra.”
- “Desde el día en que naciste supe que serías el hijo (a) ideal. Siempre has sido especial y siempre lo serás, eres

bienvenido al hogar.”

- “Cuando digo te amo, no lo hago por hábito, lo hago para recordarte que tú eres lo mejor que me ha pasado en la vida.”
- “Quiero darte las gracias porque eres el ser que me llena de valor, la causa de lucha diaria, la razón de mi vida. Gracias también por amarme.”

¿Por qué se debe sanar con el padre?

Como nos dice el psicólogo Berth Hellinger (2014) en *Constelaciones familiares*: “La figura paterna está relacionada con la protección, la seguridad, la autoridad y la habilidad para ser proveedor de la familia. Por eso, la imagen que se ha tenido de él determina cómo se manejan esas áreas en la vida personal.” [\[10\]](#) (p. 30)

¿Por qué es importante sanar esa relación? Porque cuando dejes de pedir, reclamar y necesitar la aprobación o afecto de tus padres, conocerás el desapego, que no significa abandono, rechazo o desamor, sino que simplemente agradeces lo que te han dado, y ya no esperas de ellos más de lo que te pueden dar.

La figura paterna está relacionada con la protección, la seguridad, la autoridad y la habilidad para ser proveedor de la familia. Por eso, la imagen que se ha tenido de él determina cómo se manejan esas áreas en la vida personal.

Esta relación en el caso de las mujeres, afecta en sus relaciones de pareja, marcando su vida con relaciones que buscarán reparar esa relación no fluida con el padre.

¿Cuánto tiempo se tarda en sanar las heridas con el padre? Un segundo: en el momento en que eliges dejar de cuestionar y aceptas a la persona tal y como es y no como hubieras deseado que sea.

Toma a tu padre. Imagina que está frente a ti en una silla o toma la imagen de tu padre que tienes en tu mente y reconcíliate con esa imagen. Será bueno para tu alma. Tienes un padre mental que necesitas para ser feliz.

Si deseas cariño comienza a dártelo tú. ¿Qué esperas? Deja de llorar por lo que no tienes y cree que mereces una vida mejor que comienza con un mejor

trato de ti mismo, para eso te invito a que puedas usar las frases positivas de reprogramación del subconsciente para sanar con el padre, lee las instrucciones y cuál es la mejor forma de realizar.

¿Qué clase de padre eres contigo mismo?

Reconoce que no necesitas la aprobación de tus padres, sino la propia. Difícilmente los complacerás. Deja de esperar algo que no sucederá.

Define estándares y objetivos realistas para ti mismo de lo que deseas alcanzar y llegar a ser, olvida las expectativas de tus padres. Lo que hagas tal vez nunca será suficiente para ellos, pero para ti sí será suficiente, cuando alcances tus metas (no irreales ni perfeccionistas).

Ejercicio para sanar con el padre

Desde la Terapia de Gestalt sabemos que nuestros padres han hecho con nosotros todo lo que podían y sabían (con las herramientas que podían emplear en cada momento), por lo tanto, no juzgamos y sí honramos sus figuras.

¿Cómo hacerlo?

Puedes imaginar tu padre ante ti: Tienes que inclinar la cabeza ante él (lo tienes que sentir, te ayudas con la respiración, relajación y luego la meditación). No es un ejercicio mecánico ni lógico, debe ser de corazón, en meditación y conectando con el estado Alfa.

La carta

Escribe una carta a tu padre. En ella debes plasmar:

- Todo lo que necesitabas y no obtuviste.
- Todo lo que querías decirles y no te atreviste.
- Todo lo que deseabas cambiar y no pudiste.
- Todo lo que no soportabas.
- Todos los temas pendientes.

La idea es escribir una carta en la que te des permiso para abrir la puerta de frustraciones y cosas reprimidas de tu interior para cerrar con amor tu ciclo hacia él.

Hazlo con entrega, con sinceridad, sin engañarte, sin miedo. No te calles nada. No importa si aparecen cosas feas, o insultos, o rabia o tristeza. Si no expresas lo negativo, se enquista dentro de ti. No hay prisa por acabarla,

puedes dedicar varios días a esta tarea si lo necesitas.

Algo que debes tener muy claro, es que esta carta es privada, solo tuya. Nadie debe leerla, por ningún motivo, ni mucho menos tus padres.

Quema la carta y bótala: Felicítate tú mismo y comparte con la gente que te ama y/o cree en ti, pero sin buscar ni esperar la aprobación, reconocimiento ni afecto de nadie, solamente de ti mismo.

Luego de hacer la sanación te invito a que realices las frases positivas para la Reprogramación del subconsciente como te explico en la parte práctica

Frases positivas de reprogramación del subconsciente y sanación con el padre

Tendrás que grabar durante 30 minutos y escuchar tres veces al día durante 30 días, previamente entrar en estado Alfa con las instrucciones que recomiendo anteriormente.

- Te amo.
- Tú puedes.
- Eres capaz.
- Eres fuerte.
- Eres valiente.
- Eres sincero.
- Eres honesto.
- Cuentas conmigo.
- La vida es fácil.
- Sé feliz.
- Eres un ser único y bello.
- Eres hermoso.
- Eres mi orgullo.
- Ha sido lo mejor tenerte.
- Te amo mucho; en tus errores y triunfos.
- Eres inteligente, un ser único.
- Creo en ti.
- Respeto tu decisión.
- Sé que lo lograrás.
- Me parece que lo haces muy bien.
- Me gustó mucho disfrutar cada etapa de tu vida contigo.
- El tiempo que pasamos juntos es muy importante para mí.
- Estoy feliz de tenerte cerca.
- Estoy feliz de que seas mi hijo.
- Me siento muy bien a tu lado.
- Muchas gracias por haberme ayudado.
- Gracias por entenderme.
- Tú mismo lo hiciste, te felicito.
- Me gusta mucho hacer esto contigo.

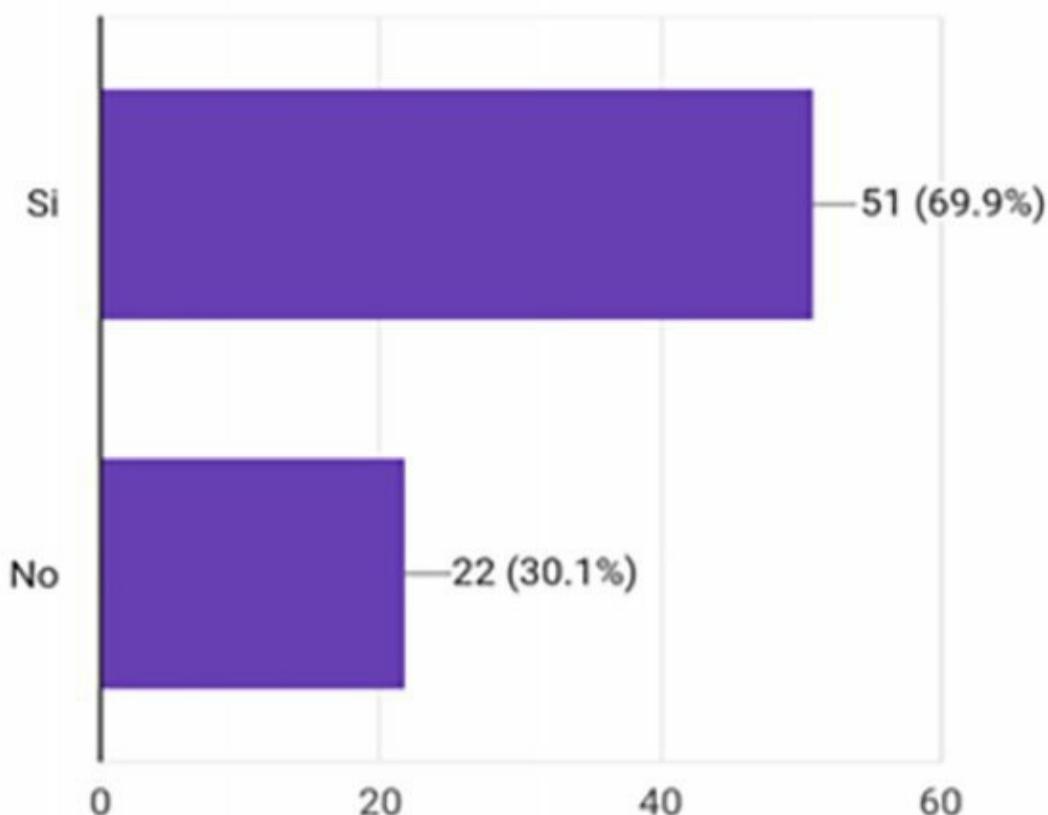
- Me siento feliz de estar en casa contigo.
- Tú y yo somos un gran equipo

¿Por qué al reprogramar tu subconsciente sanarás contigo mismo?

Para entrar ya de lleno en este tema, déjame comentarte lo que me respondieron los encuestados en relación a las emociones.

4) Sientes que tus emociones definen quién eres?

73 responses



Sí: 69,9 %

No: 30,1 %

Muchas personas creen que las emociones son los que nos hacen ser de una forma y no de otra, y esto es verdad en parte. Junto a los sentimientos, las emociones nos permiten ser como somos, aunque nuestras experiencias también tienen su parte de responsabilidad. Es que solemos vivir siempre “actualizando” o rememorando los sentimientos del pasado. Es el mismo proceso químico, una y otra vez. Una de las preguntas que te puedes hacer para darte cuenta si realmente debes o no cambiar o Reprogramar tu subconsciente es: ¿Cuál es el sentimiento que me invade cada día, sirviendo como excusa perfecta para no modificar nada?

Podrás decir que tienes la capacidad de eliminar la culpa, la vergüenza, la sensación de no merecer ser feliz, de que no vales nada: eso es realmente una excelente forma de comenzar. Así te librarás de todo aquello que te destruye, que te encierra, te enjaula o te tiene prisionero. Los estados anteriormente nombrados son los que te impulsan a comportarte como si fueras un animal entre rejas.

Pregúntate qué es lo que puedes cambiar de ti mismo para ser una mejor persona, cuál es el mayor ideal que puedes o quieres alcanzar, qué historia o personaje admirás para poder emular, etc. Eres el único responsable de lo que te ocurre porque si bien puedes decir que otros te llevan a sentirte mal o deprimirte, tú eres quien decide mantenerse en ese camino. Puedes cambiar tu “mapa mental” para crear nuevos senderos por los cuales el cerebro transite de forma más tranquila o al menos diferente a lo conocido.

No le tengas miedo a lo que no conoces o no sabes, no tiene que ser malo lo desconocido en el 100 % de los casos. Está comprobado que el cerebro es capaz de ayudar a curar las enfermedades más dañinas, como pueden ser el cáncer o la diabetes. Nuestros pensamientos se convierten en materia, según los científicos más prestigiosos del mundo. Las personas tenemos la capacidad de cambiar la arquitectura de nuestro cerebro. De ello no hay dudas.

En primer lugar, es preciso que lo aceptes y lo creas. Entiende que existe una inteligencia superior, por encima de lo conocido, que está en nuestro interior, pero “durmiendo”. Sólo hace falta despertarla.

En segundo término, acepta que tus propios pensamientos y reacciones:

son los que te llevan a enfermar (hay un campo científico llamado psiconeuroinmunología o medicina psicosomática que demuestra que existe una conexión entre la mente y el cuerpo), a ser de una determinada manera, a responder de cierto modo, a reaccionar específicamente ante cada estímulo, etc.

El tercer paso en este camino de *reprogramar la mente* consiste en reinventarse a uno mismo. Es decir, pensar en cómo te gustaría ser, tanto en el plano físico como en lo mental o espiritual. Desde verte más delgado a ser más compasivo, pasando por engordar las piernas a no enfadarte por todo. Medita o imagínate con esa característica ya “incluida en tu inventario”.

El lóbulo frontal del cerebro representa el 40 % de su totalidad. Cuando estamos concentrados o muy focalizados, actúa como un control de volumen. Al tener conexiones con todas las partes del cuerpo, puedes aumentarlo o disminuirlo como deseas.

Esto quiere decir que los circuitos que se relacionan a mover tu cuerpo, percibir lo que te rodea o sentir las emociones también pueden modificar la realidad. Sólo tienes que centrar tu mente en un único pensamiento, en ese deseo, ese sueño, esa meta y el cerebro se encargará del resto.

Nuestra mente, bajo determinadas condiciones, distingue difícilmente entre lo que es real y lo que es inventado. Al querer reprogramarla, estamos modificando muchos detalles que están guardados desde hace años. Esto no sólo es para los cambios internos o externos de nuestro cuerpo, sino también para lo que queremos conseguir en lo material, como una casa, una pareja, un empleo, un coche, un viaje, etc. Imagínalo una y otra vez y aumentarás las posibilidades de que se haga realidad. [\[11\]](#) (p. 38)

Es posible cambiar nuestra mentalidad y *reprogramar nuestro subconsciente* creando nuevas conexiones o “cableados” que van desde el cerebro a otras partes del cuerpo, fortaleciendo el pensamiento, estableciendo prioridades, utilizando la parte de la mente que se encarga de hacer realidad las fantasías, etc.

No hay nada místico en los resultados de estas investigaciones, sino que es la misma inteligencia la que organiza y regula las funciones del cuerpo y a la vez permite que el corazón late cien mil veces al día, respiremos miles de veces o parpadeemos sin pensarlo. También la mente es la que se encarga de las casi setenta funciones del hígado, de los jugos gástricos y de tantas otras tareas más.

Y por último, vale la pena destacar que cada vez que pensamos estamos fabricando diferentes sustancias químicas. Los pensamientos negativos producen señales dañinas para el cuerpo. Haz la prueba: piensa en algo triste y a los pocos segundos la tristeza invadirá todo tu cuerpo. Por el contrario, imagina algo alegre o ríete con un chiste y te darás cuenta de que es otra la predisposición. Es que todo, completamente todo, está “en manos” del cerebro y de la mente subconsciente.

Te invito que pongas en práctica las poderosas herramientas del *Coaching* y puedas practicar una serie de pensamientos positivos para *Reprogramar tu mente subconsciente*, cambiar pensamientos limitantes por pensamientos potenciadores y de esa manera expresar tu verdadero *ser* alcanzando la dicha y prosperidad ilimitada. Y que nunca vuelvas a ser el mismo.

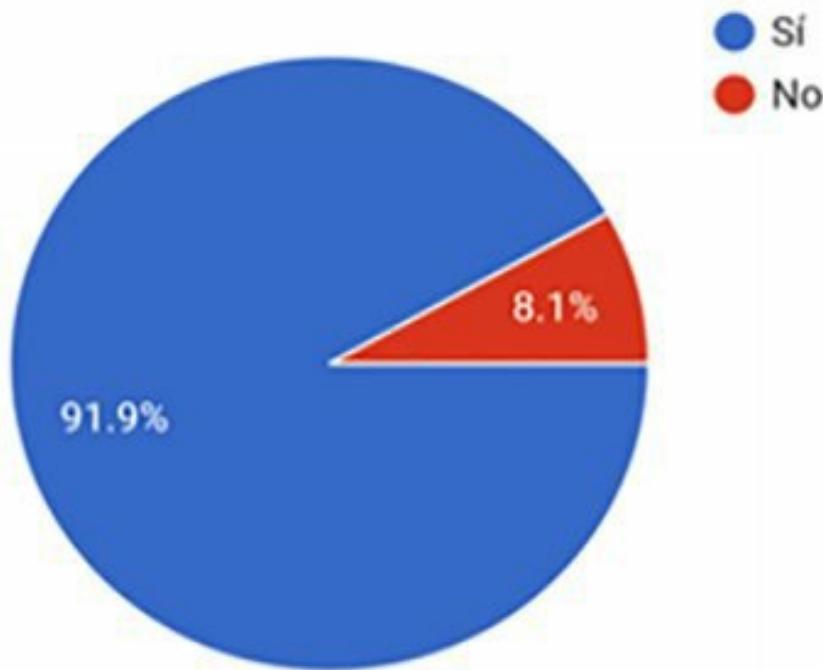
Cuando estaba realizando el *Foda de vida* en las 9 áreas de mi vida. En algún momento de mi existencia no pude formular pensamientos positivos, quizá te ha pasado lo mismo por tanto, en el Capítulo IV te regalo algunas frases para diferentes áreas de la vida y puedas incorporarlas siempre y cuando se identifiquen contigo y te hagan sentir bien o te sirvan de base para añadir a tu *Carta de empoderamiento*.

AFIRMACIONES POSITIVAS PARA REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE EN LAS NUEVE ÁREAS DE TU VIDA

Antes de mostrarte cómo a través de la repetición de afirmaciones positivas puedes reprogramar tu mente de manera muy sencilla, déjame mostrarte si es que en mi indagación a las personas le gustaría conocer de herramientas sencillas para este cometido.

5) Te gustaría conocer herramientas sencillas para reprogramar tu mente subconsciente?

74 responses



Sí: 91.9 %

No: 8.1 %

A continuación te presento frases positivas para que las consideres y las puedas incorporar al realizar tu Foda de vida: ponerlas como oportunidades y que te faciliten armar tu Carta de empoderamiento, si eliges una debe potenciarte y hacerte sentir bien e ir delimitado con lo que deseas, al realizar

tu Foda de vida debe existir coherencia entre lo que piensas, sientes y actúas, tomando en cuenta tus valores de vida.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área Familiar

Tendrás que grabar durante 30 minutos y escuchar tres veces al día durante 30 días. Previamente entrar en estado Alfa con las instrucciones que recomiendo anteriormente.

- Siento que mi familia es el regalo más bello de la vida.
- Amo a mis hijos.
- Acepto a mis hijos tal y como son.
- Respeto su carácter y situación actual.
- Yo soy una persona cariñosa y respetuosa con mis hijos.
- Transmiso mis valores.
- Educo a mis hijos con conciencia.
- Escucho activamente sus problemas.
- Confío en su búsqueda constante de la felicidad.
- Pongo atención a sus necesidades.
- Cultivo la paciencia en mí.
- Los motivo cada día para que desarrollem sus dones.
- Respeto sus emociones en cada momento.
- Amo a mis hijos por sobre todas las cosas.
- Nuestra relación se basa en la comunicación, confianza y complicidad.
- Me comunico fácilmente con ellos.
- Reconozco que mis hijos son únicos e irrepetibles.
- La vida les da lecciones maravillosas y yo estoy ahí apoyándoles.
- Respeto siempre sus decisiones.

Afirmaciones positivas y poderosas para reprogramar tu subconsciente y para el área Salud

- Realizo ejercicios a diario con entusiasmo.

- Mi cuerpo está sano y fuerte.
- Duermo lo suficiente para descansar correctamente.
- Mis defensas aumentan cada día.
- Amo mi cuerpo tal y como es.
- Mi alimentación es sana y natural.
- Me siento fuerte y con mucha energía.
- Vivo sin estrés y sin preocupaciones.
- Mi mente cuerpo y espíritu están en perfecto equilibrio.
- Mi dieta es saludable.
- Refuerzo mi sistema inmunológico de forma natural.
- Vivo libre de enfermedades.
- Las células de mi cuerpo se regeneran con facilidad.
- Todos mis hábitos son beneficiosos para mi salud.
- Soy una persona activa.
- Me enfoco sólo en los pensamientos positivos.
- Mi respiración es consciente y profunda.
- Tengo el control de mi mente y mi cuerpo.
- Me mantengo joven y alegre.
- Mi salud es perfecta y radiante.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área de tus *Finanzas*

- Yo vivo en un universo de abundancia.
- Yo soy la fuente de mi abundancia.
- Atraigo a mi vida todo el dinero que deseo.
- Presto atención a todas las oportunidades que se presentan.
- Creo dinero en abundancia para mí y para los demás.
- Mi energía se concentra y dirige hacia mis objetivos.
- Dispongo de recursos abundantes para lograr lo que quiero.
- Soy un imán para el dinero y la prosperidad.
- Alcanzo mis metas con facilidad.
- Soy una persona próspera.
- Confío siempre en mi intuición.

- Tengo éxito en mi trabajo.
- Me doy permiso de tener lo que deseo.
- El dinero fluye fácilmente sin esfuerzo en mi vida.
- Creo en mi abundancia ilimitada.
- El dinero que gano es más que el dinero que gasto.
- Mi economía es segura.
- El dinero trae muchas cosas buenas a mi vida.
- Tengo capacidad para crear cantidades ilimitadas de dinero.
- Hago lo que amo hacer y el dinero llega con facilidad a mí.
- Soy una persona especial y única

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área de *Trabajo*

- Amo mi trabajo.
- Amo lo que me gusta hacer.
- Yo consigo el trabajo de mis sueños.
- Las ofertas de trabajo llegan a mí con facilidad.
- Soy una persona valiosa y útil.
- Mi empleo está muy bien remunerado.
- Yo atraigo oportunidades laborales ideales.
- Yo merezco un trabajo que me gratifique.
- Mi horario de trabajo es agradable y flexible.
- En mi trabajo puedo crecer y mostrar todas mis capacidades.
- Tengo plena confianza en mí.
- Siempre pienso de manera positiva soy muy optimista.
- Yo tengo tiempo libre para disfrutar con mi familia y amigos.
- Trabajar es saludable.
- Cumplio con mi trabajo responsablemente.
- Mis compañeros de trabajo son agradables y profesionales.
- Soy una persona capacitada y preparada.
- Atraigo a mi vida el trabajo perfecto para mí.
- Mi ambiente laboral es armonioso.
- Trabajar en equipo es fácil y fructífero.

- Yo gano mucho dinero con mi trabajo ideal.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área *Espiritual*

- Yo soy una creación divina, por lo tanto disfruto de paz y dicha.
- Yo soy un ser amado y bendecido por el Universo.
- Yo soy luz.
- Yo soy potencial ilimitado experimentando certeza.
- Yo soy la armonía perfecta de mi cuerpo y mis emociones.
- Yo realizo cursos de desarrollo espiritual.
- Yo soy un ser conectado con lo espiritual.
- Yo soy un ser que desarrolla todo su potencial espiritual para conectarse con la abundancia.
- Yo honro el lugar dentro de mí donde el Universo entero reside.
- Aumento mi autoconsciencia desde mi ser.
- Disfruto a plenitud mi espiritualidad.
- Cada día que pasa me conecto con el ser ilimitado que soy.
- Me desarrollo espiritualmente cada día que pasa.
- Tengo claridad interna que alumbría mi espiritualidad.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área *Relaciones en Pareja*

- El amor verdadero llega a mi vida para quedarse.
- Doy gracias a la vida por darme la capacidad de amar y ser amado.
- Cada decisión que tomo es la más acertada para mí.
- Abro mi corazón al amor y a la vida.
- Yo amo con aceptación y libertad.
- Llega a mi vida la persona correcta.
- Yo mantengo en mi vida el amor incondicional para siempre.
- El amor que brota de mi corazón sana mis emociones y mi cuerpo.
- Tengo abundancia de amor para dar.

- Cuanto más me amo más amor siento por los demás
- El amor trae alegría y energía a mi vida.
- Todas las relaciones son armoniosas.
- Vibro en la frecuencia del amor más auténtica.
- Yo atraigo a mi vida una pareja ideal y establezco los límites adecuados.
- Sé que gusto tal y como soy.
- Pongo límites para vibrar en amor.
- Acepto todo lo que el Universo me provee.
- En mis relaciones hay amor, comprensión y pasión.
- El perfecto amor viene a mi vida ahora y lo acepto.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área *Relaciones Personales*

- Vivo en perfecta comunicación con mis amistades.
- Cuido mis relaciones interpersonales.
- Cuido con las personas que me conecto y disfruto su compañía.
- Comunico que mis amistades son importantes.
- Valido a mis amistades con todo lo positivo.
- Sonrío a mis amistades para transmitirles energía positiva.
- Disfruto de la compañía de mis amistades.
- Tengo una comunicación asertiva con mis amistades o grupos de trabajo.
- Tengo empatía y comprendo las emociones de los demás.
- Sé escuchar la experiencia de mis amistades.
- Sé dialogar y comprender diferentes puntos de vista.
- Disfruto de reuniones sanas.
- Me conecto con gente nueva para enriquecer mis relaciones personales.
- Valoroo a las personas que me rodean.
- Sé poner límites con mis amistades.
- Interactúo siempre de manera positiva en mis relaciones personales.

- Atraigo hacia mí relaciones de amor y felicidad.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área de *Recreación*

- Me siento radiante y alegre para disfrutar mis momentos de recreación.
- Hoy disfruto de todo lo que hago.
- Vivo cada acontecimiento de mi vida con alegría.
- Mi cuerpo, mi mente y mi espíritu están en perfecta armonía cuando tengo momentos de recreación.
- Tengo todo lo que quiero para disfrutar aquí y ahora.
- Me siento feliz sólo por el hecho de vivir y disfrutar mis momentos de ocio.
- Mis pensamientos son siempre positivos.
- Sonrío y me lleno de energía.
- Cuanto más doy más recibo y más feliz me siento.
- Es estupendo divertirse y disfrutar y eso es lo que hago.
- Yo permito que brille mi luz interior.
- Mi vida fluye con total alegría.
- Programo viajes placenteros.
- Mi economía me permite realizar viajes maravillosos.
- Tengo tiempo sólo para mí y disfrutar de mí.

Afirmaciones positivas para reprogramar tu subconsciente en el área de *Educación*

- Disfruto constantemente de tomar cursos de capacitación.
- Siempre estoy buscando la forma de enriquecer mis conocimientos.
- Dispongo de tiempo para capacitarme constantemente en el área que me gusta.
- El conocimiento que adquiero me permite tener un autoconocimiento.
- Me educo en todo lo que me apasiona.

- En la educación trato de ser cada día mejor y buscar la excelencia.

CONCLUSIÓN

Para ser una nueva persona, primero necesitas pensar cómo la nueva persona que quieras *ser* desde tu ser no desde el hacer. Como has podido ver, el *Coaching* nos presenta una serie de herramientas poderosas para trabajar en este objetivo de *Reprogramar la mente subconsciente*.

Es increíble cómo trabaja nuestra mente. He practicado todas las herramientas poderosas del *Coaching* lo cual me ha ayudado a *Reprogramar mi mente subconsciente*. He dormido escuchando audios con mi *Carta de empoderamiento* repitiendo sin parar y he logrado sorprendentes cambios y resultados en todas las áreas de mi vida.

“La mente subconsciente aprende a través de repeticiones y afirmaciones”. Con las repeticiones hemos creado nuestras creencias y hábitos, y podemos implantar nuevos pensamientos de la misma forma. Si queremos cambiar nuestra vida implantando nuevas creencias y hábitos, lo primero que necesitamos hacer es saber exactamente qué es lo que REALMENTE queremos con el triángulo del “ser”, “hacer”, “oír” y último “tener”.

Cuando sabemos qué queremos, es más fácil darnos cuenta de qué creencias y hábitos necesitamos cambiar o remplazar para atraer lo que deseamos. Es importante saber que el cerebro está compuesto por cuatro fases: Beta, Alfa, Theta y Delta. Es importante conectarse a la frecuencia Alfa del cerebro; cerrando los ojos y estando en el aquí y el ahora mediante una meditación.

El biólogo Bruce Lipton dice al respecto: “Generalmente creemos que dirigimos nuestras vidas con nuestros deseos y aspiraciones, pero la neurociencia revela un hecho sorprendente: nuestra mente consciente creativa sólo dirige nuestras vidas en un 5 %. El 95 % del tiempo, nuestra vida es controlada por las creencias y hábitos que están programados en nuestra mente subconsciente.” (Lipton, p. 28)

Por ejemplo, pongamos que queremos ganar más dinero. Es nuestra decisión consciente. “Pero” –dice Lipton–, “si nuestro subconsciente contiene información de que es muy difícil ganarse la vida, no lo conseguiremos.” (Lipton, p. 28)

La mente consciente no es muy eficaz operando en el subconsciente. Intentar doblegarlo por las buenas (o por las malas) es una batalla perdida. Sin embargo, hay algo que sí puede hacer la mente consciente y es decir hasta aquí hemos llegado y dar un paso en otra dirección. Dice Lipton: “Nada se

soluciona hasta que uno no está dispuesto a cambiar.” (Lipton, p. 55)

Así pues, esto es lo que podemos hacer desde la mente consciente: tener voluntad de cambiar y esgrimir una actitud positiva con el fin de centrarnos en las soluciones en vez de seguir enganchados a nuestros problemas.

¿Y después? ¿Cómo podemos reprogramar esas creencias y hábitos firmemente arraigados en nuestro subconsciente que continuamente boicotean las decisiones de nuestra mente consciente? En este caso utilizando las herramientas poderosas de *Coaching* descritas que operan directamente en el subconsciente: el *Eneagrama de vida* para formular la *Frase de empoderamiento*, el *Foda de vida* para redactar la *Carta de empoderamiento*; teniendo nuestra carta de empoderamiento ya tenemos nuestras afirmaciones para reprogramar nuestra mente, luego antes de dormirse y al levantarse empezar con la visualización; donde usas tu imaginación para crear lo que quieras en tu vida. Puedes ayudarte usando una pizarra visual, escribir un guion, crear una película en tu mente o cualquier otra cosa visual que funcione para ti. Luego viene la meditación y conectar con las ondas Alfa del cerebro. La meditación te ayuda a aclarar tu mente e incrementa tu paz interna. La meditación te ayuda a estar alerta de tus pensamientos, así que será más fácil alcanzar tu mente subconsciente cuando meditas. Y en este estado la idea es implantar las afirmaciones positivas realizadas en la *frase de empoderamiento* y la *Carta de empoderamiento*, sin resistencia, acá se debe escuchar las grabaciones de tus afirmaciones con tu misma voz en tu MP3, iPod, Móvil y comenzar con afirmaciones que te ayuden a *Reprogramar tu subconsciente* y de esta manera te conectarás con tu poder ilimitado de ser, hacer y tener en todas las áreas de tu vida.

Se recomienda escuchar las mismas afirmaciones por lo menos 30 días consecutivos para que funcionen conectando con la meditación el estado Alfa fácilmente, el estado donde puedes acceder a tu mente subconsciente.

Te dejo un pequeño concepto propio pero muy enriquecedor en lo que ha significado mi proceso de transformación y alcanzar todas mis potencialidades de mi *ser* en el curso de *Life Coach International*:

El *Coaching* para mí significa encontrarme conmigo misma, libre de programaciones, mandatos, creencias, patrones mentales, improntas y tener libertad, libertad para ser yo misma y alcanzar todo mi potencial en las diferentes áreas de mi vida. Nos da las herramientas específicas para abrir

nuestra mente y reprogramar nuestro subconsciente.

El *Coaching* tiene las herramientas necesarias totalmente prácticas que nos remontan al estudio de las antiguas civilizaciones donde se adentraban en su ser para sólo brillar con su luz y trascender a otros espacios de la conciencia.

Para terminar este libro quiero dejarte con mucho cariño una carta personal dirigida a ti y que la tomes en cuenta al momento de Reprogramar tu subconsciente:

Querido lector.

Concéntrate en lo que importa. ¿Y qué es lo que realmente importa? Tú.

Concéntrate en ti, en estar bien, en crecer, encontrarte, conocerte, amarte. Concéntrate en buscar serenidad, paz, tranquilidad, estabilidad emocional y en ser feliz. Concéntrate en dedicar tiempo sólo a ti, en escucharte, en sentirte.

Concéntrate en las cosas que quieras alcanzar, siempre mirando hacia adelante y amando todo a tu alrededor. Concéntrate en las cosas realmente importantes, tu salud, tus finanzas, tu familia, tu trabajo, tu recreación, tus relaciones personales, tu pareja, tu espiritualidad, tu educación, pero antes de poner tu atención en ellos ponla sobre ti, porque cuando tú estás bien ellos también lo están. Te conviertes en ejemplo con tu vida y les das sentido a la de ellos.

Concéntrate en admirar las cosas sencillas de la vida, las que no cuestan nada y te llenan tanto. No gastes energía en otros, ni en pensamientos negativos, ni en cosas materiales. Gástalas en satisfacer tu ser y en amar de verdad, que al final no la estás gastando, es al revés, la estás multiplicando.

Concéntrate en detenerte a observar y convertirte en observador. A callar para escuchar. Crear una escucha activa. A amar sin límites. A servir desde el ser a los demás y colaborar en el desarrollo de tu espíritu.

Concéntrate en despertar y hacerte consciente. En respirar, meditar y en agradecer.

Concéntrate en enamorarte de tu propia sonrisa y en darle la mano al que necesita. En vivir el presente. En saber que este momento es todo lo que existe, el aquí y el ahora.

Concéntrate en ti para que después puedas concentrarte en los demás de manera natural, sin esfuerzo, sin prisas.

Concéntrate en ser un ser de luz e iluminarte para que brilles donde quiera que llegues y seas maestro y guía.

Concéntrate en tus palabras, pero no en tus pensamientos. En lo que sientes y en lo que eres.

Concéntrate en saber que eres un ser hermoso, divino y perfecto, y que todo está dentro de ti. Que todo lo puedes. Que todo lo mereces. Que todo es maravilloso.

Concéntrate en vivir contigo mismo y entender que eres el amor de tu vida.

Concéntrate en soltar a quien no te hace bien, en cerrar ciclos con amor a las relaciones tóxicas y a quien te hace daño. Perdónalos, ámalos, agradéceles y déjalos que sigan su camino.

Concéntrate en ser tú mismo en tu versión original única e irrepetible y no en una copia de nadie.

Concéntrate en saber que tienes todo lo que necesitas tener y que no te falta nada.

Concéntrate en tu libertad. Concéntrate en ti y regálale la oportunidad de entender que el cielo

es aquí y ahora. Que no hay nada que temer. Que no hay nada que comprender y que la vida es simple.

Concéntrate en ti. El resto viene por añadidura. No es un acto egoísta, es un acto de amor.

Eres todo lo que tienes

Eres infinito. Concéntrate en alimentar tu ser para que vivas por siempre con tu poder ilimitado, conectado con la abundancia infinita.

*Con mucho amor,
Rosemary Jordán*

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Byrne, R. (2006) *El Secreto*. Barcelona España, URANO
- 2) Calle, R. (2011) *El gran libro de la meditación*: Madrid, España: Martínez Roca
- 3) Dilts, R. (1998) *Cómo cambiar creencias con la PNL* Málaga, España: URANO
- 4) Freud, S. (195/1916) *Conferencias de Introducción al Psicoanálisis*, Buenos Aires, Argentina: AMORRORTU
- 5) Hellinger, B. (2014) *Didactica de Constelaciones Familiares*. Madrid, España: Rigden Institut Gestalt.
- 6) Hicks, J. (2007) *La Ley de Atracción*. Estados Unidos: URANO
- 7) Hill, N. (2010) *Piense y Hágase Rico*, Ciudad de México DF, México: DIAMANTE
- 8) Ilchi, L. (2007) Vibraciones de Ondas Cerebrales: Regresa al Ritmo de una Vida Feliz y Saludable. México DF, Grupo Editorial Tomo
- 9) Kiyosaki, R. & Lechter, S. (2000) *Padre rico, Padre Pobre*. Buenos Aires, Argentina: Grupo Santillana
- 10) Lipton, B. (2010) *La Biología de la Creencia*. Madrid, España: PALMYRA.
- 11) Miguel, R (1998) Los 4 acuerdos. Mexico DF, México: URANO
- 12) O' Connor, J y Lages, A (2015) *Coaching con PNL* Barcelona, España: URANO
- 13) Talane Miedane (2000) *Coaching para el Éxito*. Barcelona, España: URANO.

Egrafía

- 14) Bellver, E. (2018) La Impronta. Recuperado de <https://depsicologia.com/la-impronta/>
- 15) Fuentes, H. (2015) La revolucionaria teoría de Bruce Lipton: Científico afirma que pensamientos curan más que los remedios. Recuperado de <https://www.guioteca.com/fenomenos-paranormales/la-revolucionaria-teoria-de-bruce-lipton-cientifico-afirma-que-pensamientos-curam-mas-que-los-remedios/>
- 16) Meerloo, J. (año), The rape of the Mind (La violación de la mente) Recuperado de <https://archive.org/details/RapeOfTheMind-ThePsychologyOfThoughtControl-A.m.MeerlooMd/page/n13>

SOBRE LA AUTORA

Rosemary Jordán, nacida en La Paz – Bolivia, tiene como misión brindar un espacio de bienestar y armonía a todo aquel que busca un momento de reconexión, alivio de molestias, disminución de estados de ansiedad, estrés, así como también, facilitar un proceso de crecimiento y autoconocimiento con la reprogramación del subconsciente a través de las herramientas de Coaching y otras alternativas.

Rosemary es Licenciada en Administración de Empresas, con Postgrado en Recursos Humanos y Educación Superior. Cuenta con más de 13 años de experiencia en Reprogramación del Subconsciente, Memoria celular, Flores de Bach, Sanación Pránica, Psicoterapia Pránica y es Facilitadora en Meditación.

También es Life Coach Integral certificada por la Academia de Coaching y Capacitación Americana ACCA (Sede Miami, FL, USA) y Coaching Consulting Group, Bolivia.

Comparte su camino de aprendizaje impartiendo cursos y talleres en el área de Reprogramación del Subconsciente, Coaching de Vida, Meditación, Liderazgo, Autoestima, y Superación Personal; ayudando a potenciar el Ser de la persona y el Despertar de la Consciencia.

Contactos

Puedes contactar con la autora para dudas, preguntas, eventos o por sesiones individuales por:

Email: rossemaryjordan@gmail.com

Facebook: Rosemary Jordán Coach International

NOTAS AL PIE

- [1] Dilts, (1998) *Cómo Cambiar creencias con PNL*, p. 157
- [2] Bellver, (2018) La Impronta. Recuperado de <https://depsicologia.com/la-impronta/>
- [3] Fuentes, (2015) *La revolucionaria teoría de Bruce Lipton: Científico afirma que pensamientos curan más que los remedios*. Recuperado de <https://www.guioteca.com/fenomenos-paranormales/la-revolucionaria-teoria-de-bruce-lipton-cientifico-afirma-que-pensamientos-curan-mas-que-los-remedios/>
- [4] Meerloo, (2012) *The rape of mind (La violación de la Mente)* Recuperado de <https://archive.org/details/RapeOfTheMind-ThePsychologyOfThoughtControl-A.m.MeerlooMd/page/n13> Meerloo
- [5] Miedaner, (2000) *Coaching para el Éxito*, pp. 24-25
- [6] Kiyosaki & Lechter, (2000) *Padre Rico, Padre Pobre*, p. 35
- [7] O'Connor y Lages, (2015) *Coaching con PNL*, p. 45
- [8] Ruiz, (1998) *Los Cuatro Acuerdos*
- [9] Hill, (2015) *Piense y Hágase Rico*, p. 47
- [10] Hellinger, (2014) *Didáctica de Constelaciones familiares*, pág. 30
- [11] Byrne, (2006) *El Secreto*, p. 38