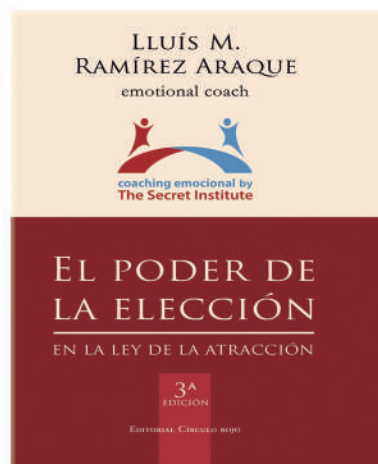


**coaching emocional by  
The Secret Institute**

# Dinámicas de ayuda

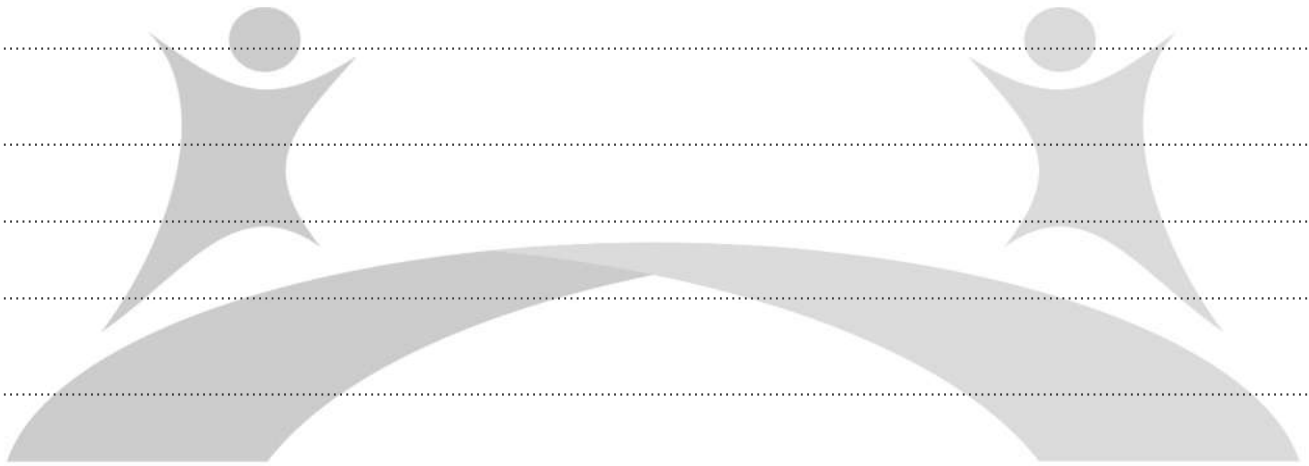
Dinámicas de ayuda

**Por Lluís M. Ramírez**  
emotional coach y autor



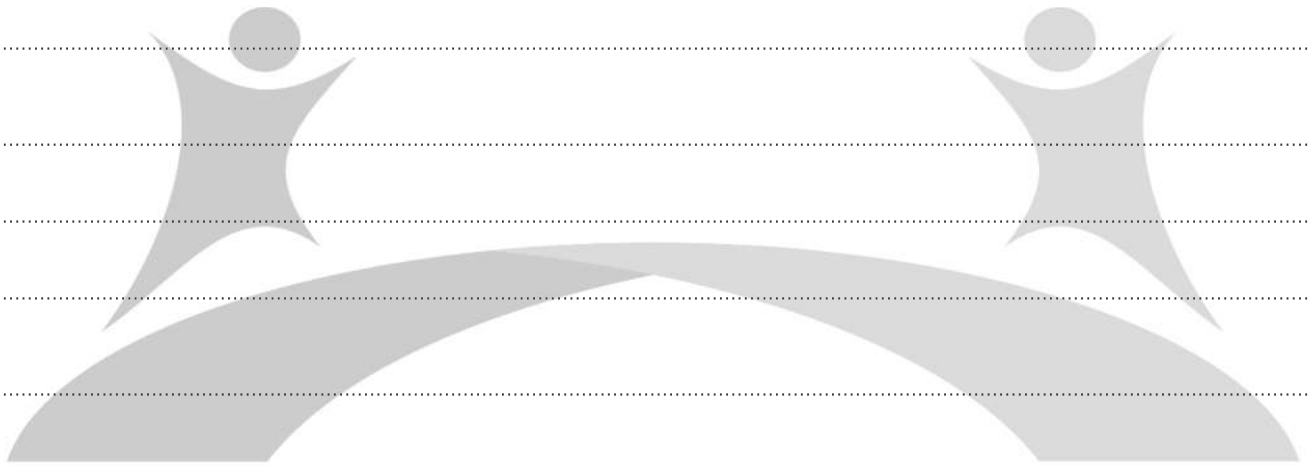
[www.elpoderdelaeleccion.net](http://www.elpoderdelaeleccion.net)

notas



coaching emocional by  
**The Secret Institute**

notas



coaching emocional by  
**The Secret Institute**

# Miedos e inseguridades

Todas las personas tenemos Miedos o Inseguridades que nos bloquean o frenan a la hora de tomar decisiones, más adelante aprenderemos cómo hacer para dejar de generarlo. Mientras tanto, podemos entrenar nuestro subconsciente con esta dinámica que puede ayudarnos a disminuir e incluso eliminar estas sensaciones.

Escribe en esta u otra hoja aquellas cosas, situaciones o acciones que suelen bloquearte o asustarte, acto seguido piensa en una acción que para ti signifique "terminar" o "Deshacerte" de algo ( romperla, quemarla o ambas cosas y enterrarla) haz lo mismo con la hoja en la que los hayas escrito. Tu "Eliges" cómo comenzar...

Ejemplos:

Me asustan los cambios

Me asusta tomar las riendas de mi vida

Me da miedo la incompreensión de mi pareja / familia / amigos ...

Ahora sigue tu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ZONA DE CONFORT

Después de hacer la dinámica anterior, habremos identificado aquellas cosas que nos bloquean, y lo más importante es que habremos identificado algunas que hemos convertido en habituales y con las que hemos decidido convivir, habremos entrado en “la zona de confort” tras familiarizarnos con ellas y sentirnos más cómodos o seguros conviviendo con ello que dando un paso para salir de dicha zona de confort.

Escribe a continuación algunas de esas cosas detectadas que no te atreves a hacer por miedo a no ser capaz de afrontar si el resultado es negativo, a continuación describe cómo te sientes al no atreverte a hacerlas.

**Ejemplo 1** \*No me atrevo a decirle que me gusta, ¿y si yo no le gusto?

**Ejemplo 2** \*No me atrevo a pedir aumento de sueldo, ¿y si me dice que no?

**Ejemplo 3** \*No me atrevo a llamar al cliente por si no está interesado en mi oferta.

.....  
.....  
.....

coaching emocional by  
The Secret Institute

## QUÉ HACER

Lo ideal sería positivizar nuestro pensamiento con algo tan simple como: **¿Y SI SÍ?**

Pero si eso te genera aún resistencias te invito a ir paso a paso, comienza por escribir a continuación las afirmaciones a tu reacción utilizando el tiempo verbal **VOY A ...**

**Ejemplo 1** \*Si me dice que yo no le gusto, tendré una información REAL y podré prestar atención a la persona que SÍ esté interesada en mí.

**Ejemplo 2** \*Si el jefe me niega el aumento de sueldo, lo VOY A superar, afrontándolo y tomando una decisión meditada al respecto.

**Ejemplo 3** \*Si el cliente me responde que no, VOY A tratar de averiguar de qué otro modo puede interesarle mi oferta.

.....  
.....  
.....

# Hoja de Contrastes

Cuando no estamos familiarizados con pensar en positivo sobre las cosas que SÍ queremos, solemos a repetir una y otra vez aquellas cosas que NO queremos, sintiéndonos mal por ello. Es el momento de traducir esas cosas en pensamientos positivos que nos ayuden a enfocarnos claramente en todas las cosas que SÍ queremos.

Para ello nos será muy útil utilizar esta "Hoja de Contrastes". Escribe en la parte inferior de esta oja aquello que siempre piensas que NO quieres, luego escribe en forma positiva en la parte superior, cómo SÍ lo quieres. Una vez que hayas hecho la conversión a positivo de las cosas que No quieres, recorta la zona con las descripciones negativas y haz lo mismo que hiciste con la dinámica de los miedos.

## COSAS QUE SI QUIERO

Ejemplo: QUIERO una espalda recta y sana  
QUIERO una buena relación con mis hijos

Ahora sigue tu.....

.....  
coaching emocional by  
The Secret Institute  
.....  
.....



## COSAS QUE NO QUIERO

Ejemplo: "No quiero este dolor de espalda"  
"No quiero discutir tanto con mis hijos"

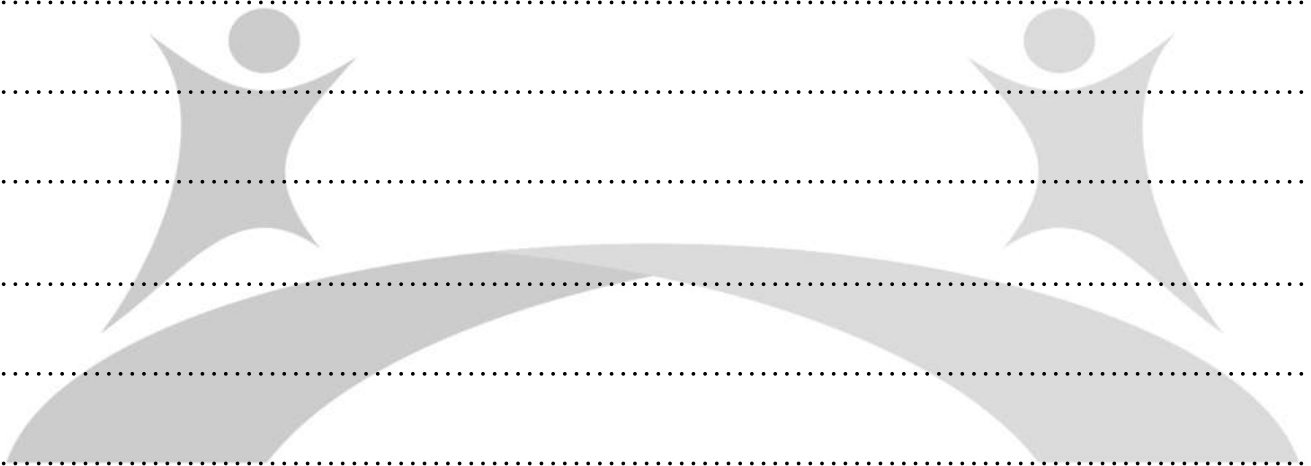
Ahora sigue tu.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Logros

## RECONOCIENDO MIS LOGROS SIGO ATRAYENDO "MAS LOGROS"

Un logro hecho de mil pequeños logros, persistirá durante mucho más tiempo que un gran logro único, por lo tanto por pequeños que te puedan parecer, anótalos, recuérdalos y agradécelos. Te estarás situando en la misma frecuencia que cuando "lo lograste"



coaching emocional by  
The Secret Institute

# Gratitud

En cuanto cambien tus sentimientos respecto a lo que ya tienes, lo valores y agradezcas de forma más conscientemente, comenzarás a atraer más cosas a tu vida por las cuales también estar agradecido.

## Ejemplo:

Me siento realmente agradecido por mi buena condición física.

Doy gracias por la buena relación que tengo con mi familia y amigos.

Agradezco ser consciente de que puedo crear una nueva realidad si me lo propongo.

Sigue tu:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

coaching emocional by  
**The Secret Institute**



# Creatividad "El día a día"

En ocasiones hay días de la semana que no nos son favorables, y el solo hecho de nombrarlos nos hace sentir mal, ya va siendo hora de que cambiemos nuestra actitud para con ese día.

- L**ealtad ( hoy mi propósito es ser más Leal a mis sentimientos )
- U**niverso ( sé que el Universo me provee de todo lo que quiero )
- N**uevo ( hoy voy a hacer algo nuevo para atraer algo diferente )
- E**ntusiasmo ( me entusiasma saber que los lunes van a ser como yo decido )
- S**erenidad ( la serenidad me aporta control y bienestar para crear mi día a día )

<p><b>M</b> _____</p> <p><b>A</b> _____</p> <p><b>R</b> _____</p> <p><b>T</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>S</b> _____</p>	<p><b>M</b> _____</p> <p><b>I</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>R</b> _____</p> <p><b>C</b> _____</p> <p><b>O</b> _____</p> <p><b>L</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>S</b> _____</p>	<p><b>J</b> _____</p> <p><b>U</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>V</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>S</b> _____</p>
<p><b>V</b> _____</p> <p><b>I</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>R</b> _____</p> <p><b>N</b> _____</p> <p><b>E</b> _____</p> <p><b>S</b> _____</p>	<p><b>S</b> _____</p> <p><b>A</b> _____</p> <p><b>B</b> _____</p> <p><b>A</b> _____</p> <p><b>D</b> _____</p> <p><b>O</b> _____</p>	<p><b>D</b> _____</p> <p><b>O</b> _____</p> <p><b>M</b> _____</p> <p><b>I</b> _____</p> <p><b>N</b> _____</p> <p><b>G</b> _____</p> <p><b>O</b> _____</p>

## Dependencia Emocional (a)

Hay cosas que nos paralizan, que no nos dejan avanzar ni siquiera en cosas que nada tienen que ver con las propias, es hora de descubrir cuales son para poder hacer una valoración justa que nos llevara al desbloqueo. Comencemos con 3 de cada.

### **Cosas que SI hago, me hacen sentir bien y son aceptadas**

--	--	--

### **Cosas que me harían sentir bien, NO hago, ¿Aceptadas?**

--	--	--

coaching emocional by  
The Secret Institute

### **Cosas que no me planteo hacer por MIEDO al rechazo**

--	--	--

## **Dependencia Emocional (b)**

Ahora analiza cada una de ellas haciéndote las siguientes preguntas correspondientes a cada apartado y presta especial atención a las respuestas. Verás que en ocasiones dejamos de hacer cosas o tenemos reacciones que no son tan importantes.

### Cosas que Sí hago, me hacen sentir bien y son aceptadas

¿Cuántas he hecho en los últimos 30 días?:

¿Cuántas estoy seguro que voy a hacer en la próxima semana?:

¿Cómo me siento con cada una de ellas al descubrir que tengo total libertad de hacerlas?

### Cosas que me harían sentir bien, NO hago, ¿Aceptadas?

¿Quiénes son realmente esas personas las cuales creo que no lo aceptarían?:

¿Qué protagonismo tienen esas personas en mi vida?:

¿Analizo o juzgo yo las cosas que ellos hacen?:

### Cosas que no me planteo hacer por MIEDO al rechazo

¿Cuáles serían las consecuencias reales de hacer estas cosas?

¿Cuáles son las consecuencias derivadas de mi frustración al no hacerlas?

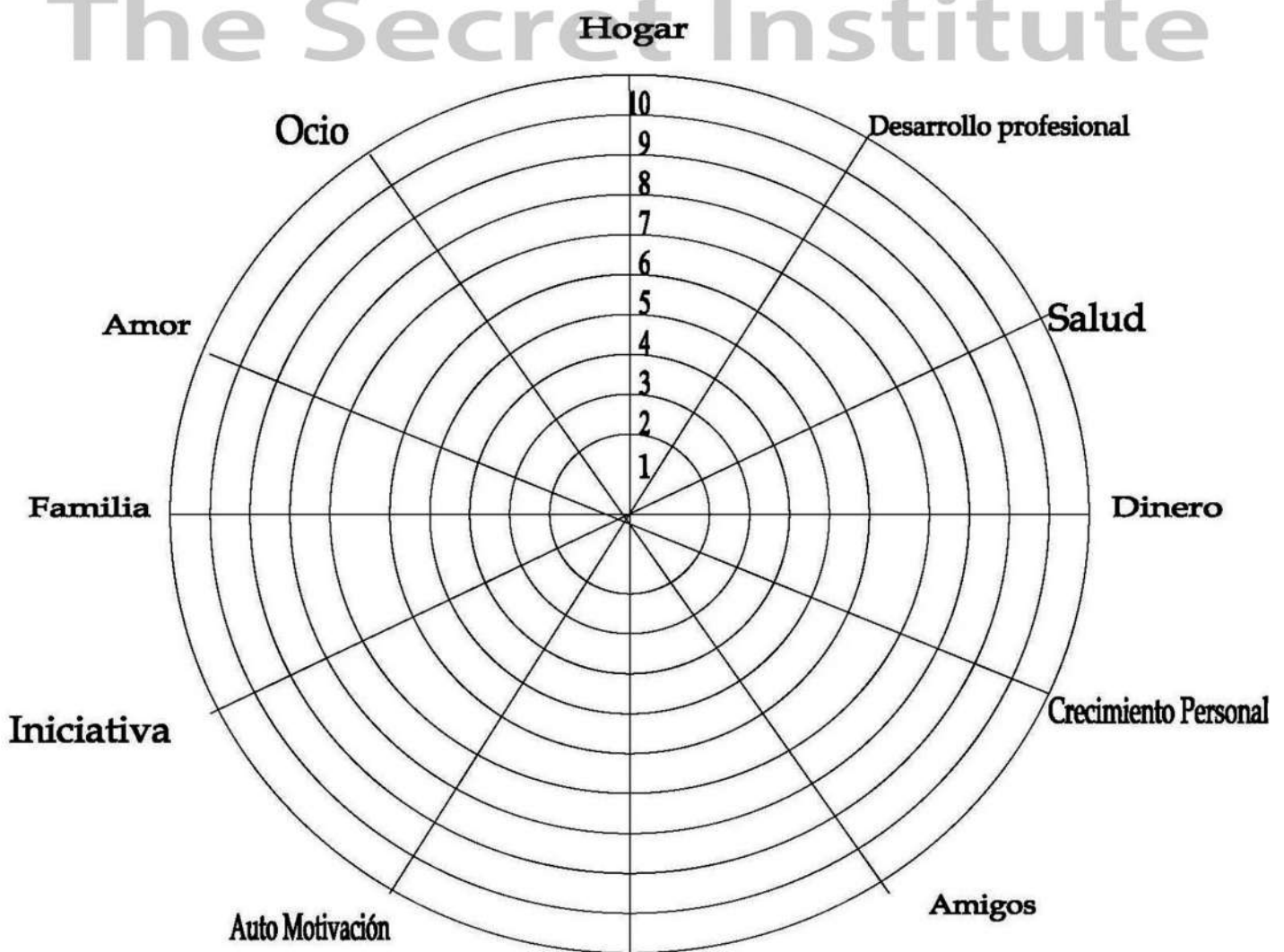
¿Hago algún daño directo o indirecto a alguien querido o desconocido al hacerlas?

# Rueda de la Vida

¿Conoces cuál es tu nivel de satisfacción o realización en cada segmento de tu vida? Haz esta dinámica y te sorprenderá.

Coloréa las casillas de cada apartado ( si hay algo que no está puedes ponerlo en lugar de cualquier otro) llegando hasta el nivel de satisfacción en el que creas hallarte. Cuando hayas terminado con todos ellos, observa que tal perfecta es la circunferencia, pues así es como está rodando tu vida. Ahora Tú decides si te pones manos a la obra o dejas que la rueda siga desajustándose con el paso del tiempo.

coaching emocional by  
The Secret Institute



Analisis y Solucion de problemas

## Plan de Vida (a)

¿Hiciste la *Rueda de la Vida*? Bien, ahora que has descubierto qué aspectos de tu vida tienen carencias o no están en el nivel deseado, aquí tienes una propuesta para trabajar en favor de aquellas cosas que te gustaría mejorar, iniciar o reforzar.

**Para** comenzar a familiarizarnos con esta dinámica, elige aquello con lo que te gustaría comenzar a formar parte activa en tu *Plan de Vida* (si no está en el ejemplo, añádelo tu).

Ahora anótalo en una hoja y trata de explicar por qué quieres mejorar ese aspecto de tu vida, no olvides hacerlo en POSITIVO, eso ayudará a que obtengas un resultado lo más parecido o cercano a cómo Sí quieres que sea...



## Plan de Vida (b)

### AHORA PONLE FECHA "ATEMPORAL" PARA CUANDO QUIERES TENER LO DESEADO

*No nos ha de resultar difícil, ya que cada primero de año lo hacemos....*

Ejemplos: Para el próximo verano quiero hablar inglés.

Este curso voy a ayudar más a mis hijos con sus tareas del colegio.

En los próximos 3 meses voy que conseguir el carné de conducir. (como mínimo la teoría).

### AHORA PON UNA FECHA "ESTIMADA" DE CUANDO VAS A COMENZAR Y POR DONDE

Ejemplos: A primeros de mes me apunto a una academia de inglés.

Este mes voy a dedicar \_\_\_\_ horas a ayudar a mis hijos con los estudios.

Mañana voy a la autoescuela a informarme o apuntarme y comenzar con los estudios.

### HAZ UNA LISTA DE AQUELLAS PERSONAS QUE PUEDEN AYUDARTE

Familiares, Amigos, Compañeros de trabajo, Etc..

Esto nos va a ayudar a verlo menos "Difícil" y aunque nos resulte "LABORIOSO" lo vamos a ver más alcanzable o realizable.

### AHORA DESCRIBE COMO VAS A COMPENSAR A ESAS PERSONAS (Aparte de la gratitud)

*(Al escribirlo, estaremos dando por hecho que vamos a hacerlo, potenciando el proceso de atracción)*

### ¿COMO VOY A SABER QUE ESTOY PROGRESANDO EN MIS OBJETIVOS?

Escucha tus sentimientos, pregúntate como te sientes cada vez que des un paso decisivo, si te sientes bien estarás en el camino correcto, si por el contrario no te sientes bien, no te motiva o te sientes mal, repasa de nuevo la lista de cosas que creías que eran importantes para ti, posiblemente has elegido la que tu "Ego" te dictaba y no la que Tú realmente querías.

### Y POR ULTIMO, DESCRIBE COMO LO VAS A CELEBRAR LO CONSEGUIDO

Imaginarte celebrando lo conseguido es una gran señal de permisibilidad, por lo tanto estarás permitiéndote atraer esas cosas que están en tu Plan de Vida.

Ejemplos: \*Voy a celebrar mi nivel de inglés viajando a Londres a practicar.

\*Si he conseguido dedicar más tiempo a ellos, también soy capaz de dedicarme un poco más a mí, así que me voy un día al ( Masajista, Spa, Teatro, Cenar. Etc...)

\*Voy a celebrar la consecución del carné de conducir invitando a cava a mi familia.

# Relaciones personales – Atracción Deliberada (A)

¿Quieres atraer a tu vida el tipo de personas que atraes por defecto? O ¿quieres ser tú quien dé forma al tipo de personas que atraes a tu entorno? Esta dinámica te puede ayudar a ser parte creativa de esa atracción generando pensamientos positivos en lugar de los temores de atraer personas que no te hagan feliz.

Mi nombre es

---

Y estoy en proceso de atraer a mi vida alguien como describo o mejor

A

Ahora Describe como te vas a sentir con esa persona en tu vida:

B

Ahora Describe como te vas a sentir con esa persona en tu vida:

C

Ahora Describe como te vas a sentir con esa persona en tu vida:

coaching emocional by  
The Secret Institute

# Relaciones personales – Atracción Deliberada (B)

## **¿ERES TÚ ASÍ?**

Necesitas descubrir si tu eres tal y como quieres que sea la persona que quieres atraer a tu vida y lo más importante, averiguar si ese hecho no pondrá en conflicto tu relación. Recuerda que es más importante ser COMPATIBLE con la persona que deseas atraer a tu vida que ser IGUAL.

## **Y ¿CONTIGO?**

También necesitas descubrir si esos requisitos que quieres que tengan los demás contigo, los cumples contigo mismo/a y si no es así, ese sería el primer paso a dar, ya que difícilmente atraerás alguien a tu vida que te ame, respete, cuide, etc... Si tú no lo haces contigo.

## **¿COMO VOY A CONTROLAR MIS PROGRESOS?**

Presta atención a tus emociones cada vez que piensas en ello, en la forma positiva que detallaste en la página anterior, y descubre cómo te sientes con esa nueva forma de pensar.

## **¿CÓMO VOY A CELEBRARLO?**

Imagínate celebrando que has conocido esa persona, amigo, compañero/a, etc... Y que es tal y como quieres. Imagina un viaje , un crucero, una cena, etc... Cualquier cosa que imagines y describas puede ayudarte mucho con la consecución de tu propósito y evita dejar espacio para que aparezcan las resistencias con las que tanto nos auto-saboteamos.

## **¿COMO SABRE QUE HE ALCANZADO MIS OBJETIVOS?**

De nuevo, presta atención a tus emociones, si te sientes bien y feliz, estas en el camino correcto, si por el contrario te sientes mal o poco motivada/o, no te preocupes, OCÚPATE y comienza de nuevo con otra característica diferente, al fin y al cabo se trata de tu vida. "Tómate tu tiempo".



# La Buena Salud – Atracción Deliberada



**Mi nombre**

es: \_\_\_\_\_

Y estoy en proceso de atraer a mi vida una buena salud, atrayendo...

Escribe "EN POSITIVO" Las 3 cosas que creas más importantes para tu salud y tu bienestar

A

Ahora Describe como te vas a sentir cuando lo atraigas, eso nos ayudará a visualizarlo.

B

Ahora Describe como te vas a sentir cuando lo atraigas, eso nos ayudará a visualizarlo.

C

Ahora Describe como te vas a sentir cuando lo atraigas, eso nos ayudará a visualizarlo.

coaching emocional by  
**The Secret Institute**

# Cheque del Universo (a)

Esta es otra dinámica que podemos utilizar para situar nuestros pensamientos de modo constructivo en el propósito de atraer la libertad financiera que deseamos o bien esa cantidad que queremos destinar a algo concreto

**RECUERDA:** Atraemos a nuestras vidas aquello que se halla en la misma frecuencia vibracional que nuestras emociones, así como lo semejante. Por ello es importante tratar de utilizar esta dinámica en momentos en los cuales nos sentimos bien y no en aquellos otros que la carencia nos mantiene en una frecuencia baja (o negativa). De ese modo conseguiremos que al ver nuestro cheque, nos genere ese bienestar que va a generar la permisibilidad necesaria para que llegue lo que pedimos.

**FECHA:** Si al poner una fecha concreta, notas ese pequeño nudo en el estómago, presión en el pecho o cualquier otra cosa que no te esté haciendo sentir bien, te propongo que dejes una puerta abierta y seas flexible con la fecha y en su lugar escribas las palabras "Desde Ya" - "Año 2017" - "Este Verano" Cualquiera de estas palabras ayuda a que NO surjan esas resistencias que nos mantienen en la carencia y que evitan que nos emocionemos positivamente con lo que queremos atraer. Otra palabra que puedes utilizar es "Pronto", es una palabra atemporal pero que genera esperanza.

**PAGUESE A:** Aquí te propongo que escribas tu nombre, pero utiliza el nombre con el que te gusta que te llamen, el nombre que te hace sentir bien, recuerda que es un cheque emocional, no oficial, por lo que ha de generarnos todo el bienestar posible.

EJEMPLO: Si te llamas oficialmente Eufrasia Pérez Gómez, pero te gusta que te llamen "Asia" o "Eufri" o cualquier otra forma, escribe ese nombre que SÍ te gusta.

En las casillas en blanco, la pequeña es opcionalmente si se desea poner el tipo de moneda con el que esté familiarizada la persona que rellena el cheque, \$ - € - £ - ¥ . La segunda casilla es para poner la cantidad, recuerda lo importante que va a ser que antes te familiarices con esa cantidad y te emociones con las cosas que tengas previstas hacer ( un Viaje, Vivir mejor, Comprar una casa o coche, Abrir un negocio, Un centro de ayuda, ect...) como vés en los ejemplos no pone NADA de "Pagar Deudas" o cosas semejantes que nos hacen vibrar de nuevo donde existe la carencia.

**LA CANTIDAD DE:** En estas 2 líneas escribe en letras la cantidad que hayas puesto en la casilla y si son "Euros - Dolares - Yens - o lo que sea. puedes terminar escribiendo después de la cantidad algo así como "O más", de este modo volvemos a distraer al subconsciente para que no aparezcan esas resistencias que NO queremos.

**FIRMADO:** Quién va a permitir que se cumpla? Quién ha de extender la mano y tomarlo? Quién con sus emociones positivas? Tú, así que fírmalo de tu puño y letra.

# Cheque del Universo (b)

**Y ahora qué?:** Pues ahora podrías dar el toque maestro, poner como se suele decir “La guinda en el pastel”. Por la parte de atrás, podrías darle sentido al cheque con una frase de refuerzo, algo así como por ejemplo: “Estos son los 10.000€ que estoy en proceso de atraer y que voy a utilizar para la compra del coche nuevo o del viaje al Caribe”.

Al igual que en dinámicas anteriores, recuerda que, si añades cómo lo vas a celebrar, estarás siendo más permisivo y sobre todo -evitarás que aparezcan resistencias-

**BANCO ILIMITADO DEL UNIVERSO** 

FECHA \_\_\_\_\_

PAGUESE A \_\_\_\_\_

LA CANTIDAD DE \_\_\_\_\_

*emotional coaching by  
The Secret Institute* **FIRMADO**

*Personal e intransferible*

**:346:095-65:365:** [www.thesecretinstitute.net](http://www.thesecretinstitute.net) Esto no es un instrumento sujeto al artículo 3 de UCC

**BANCO ILIMITADO DEL UNIVERSO** 

FECHA \_\_\_\_\_

PAGUESE A \_\_\_\_\_

LA CANTIDAD DE \_\_\_\_\_

*emotional coaching by  
The Secret Institute* **FIRMADO**

*Personal e intransferible*

**:346:095-65:365:** [www.thesecretinstitute.net](http://www.thesecretinstitute.net) Esto no es un instrumento sujeto al artículo 3 de UCC

**BANCO ILIMITADO DEL UNIVERSO** 

FECHA \_\_\_\_\_

PAGUESE A \_\_\_\_\_

LA CANTIDAD DE \_\_\_\_\_

*emotional coaching by  
The Secret Institute* **FIRMADO**

*Personal e intransferible*

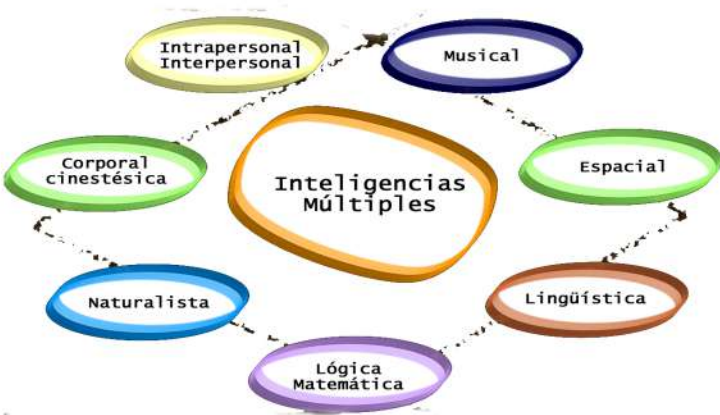
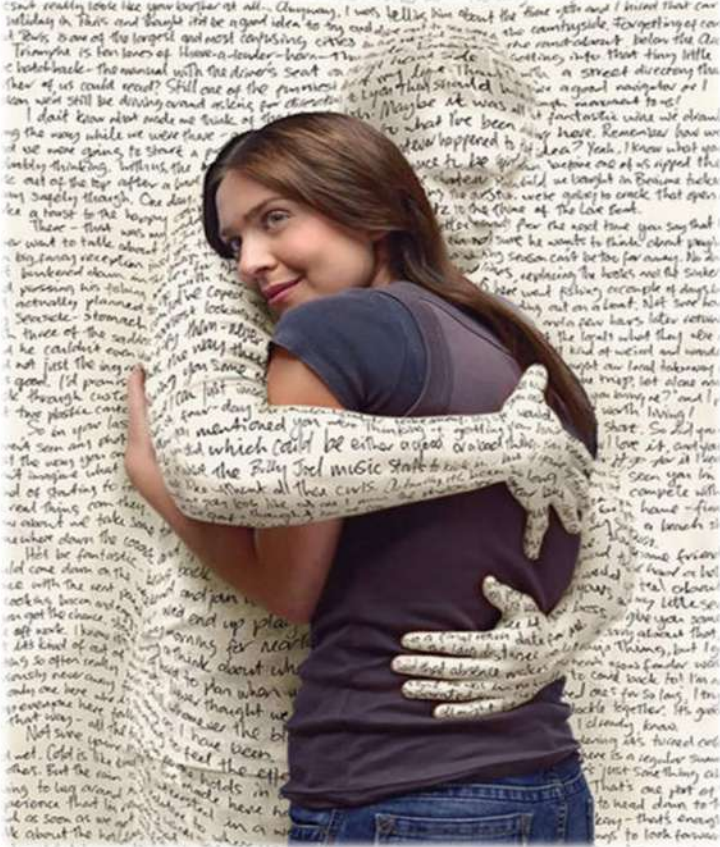
**:346:095-65:365:** [www.thesecretinstitute.net](http://www.thesecretinstitute.net) Esto no es un instrumento sujeto al artículo 3 de UCC

## el poder de la palabra

tus "YO SOY" (etiquetas)

vs

tu "YO SOY CUÁNTICO"



## INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

en la  
**Hto'oponopono** Ley de la  
Atracción



**ENGRAMAS**



## DETALLES CURSO / TALLER 2º NIVEL

### Aprende a Usar El Secreto con El Poder de la Elección

Este segundo nivel, se imparte exclusivamente a las personas que han acudido al primer nivel. La duración de es aproximadamente 6 horas en 2 bloques de 3 horas cada uno con un descanso de 1 hora para comer.

#### 1er. BLOQUE: REPASO

Durante el primer bloque haremos un recorrido sobre lo aprendido en el 1er. Nivel, con la intención de recordar la información adquirida y poder aclarar cualquier duda que haya surgido o tratar aquellos puntos en los cuales estemos mostrando más resistencias o indecisión a la hora de modelar nuestra actitud ante determinadas circunstancias.

#### 2º BLOQUE: EL PODER DE LA PALABRA

Aprenderemos cómo moldear nuestra actitud para conseguir ese cambio en el lenguaje actual y limitante hacia otro más acorde con nuestro crecimiento personal. Vamos a comenzar a eliminar las palabras absolutistas y extremistas que usamos a diario, por otras más realistas y fácilmente moldeables, hasta conseguir hablarnos en adelante, de un modo más positivo, asertivo y por ende, más evolutivo.

#### 3er. BLOQUE: LOS YO SOY

**Yo Soy:** Las etiquetas colocadas de niños y las aceptadas de adultos.

**Yo Soy Inteligente:** Inteligencias múltiples, descubre y potencia la tuya.

**Yo soy cuántico:** Cualquier versión de ti que seas capaz de imaginar, Ya Existe.

## TALLER CREATIVO DEL 2º NIVEL

### LA PRÁCTICA DE HO'OPONOPONO Y LA LEY DE LA ATRACCIÓN



**Medita con Ho'oponopono  
Y sana tus pensamientos**

**Ho'Oponopono**, era una práctica milenaria empleada por los "Kahunas", sacerdotes, sabios, maestros o chamanes de los Pueblos Originarios Hawaianos. Era utilizada para la resolución de conflictos en las aldeas, principalmente conflictos familiares.

Simplemente expresado, Ho'oponopono significa "corregir", "hacer lo correcto" o "rectificar un error". De acuerdo con los antiguos hawaianos el error surge de pensamientos que están manchados con recuerdos dolorosos del pasado.

**Ho'ponopono** es una técnica de sanación o corrección de nuestra atracción, basada en la tradición y creencias hawaianas. Recuperada y llevada al entendimiento social actual por el Dr. Ihaleakala Hew Len, más conocido mundialmente como Dr. Len.



El Dr. Joe Vitale, que hace una aportación importantísima en el documental y libro El Secreto, y Dr. Len, han unido conocimiento y energía, para crear y difundir la práctica del Ho'oponopono por todo el mundo, con unos resultados extraordinarios.



### LOS "ENGRAMAS" Y CÓMO AFECTAN NUESTRA ATRACCIÓN



Aunque puede parecer que una persona que se ha desmayado en un accidente, está inconsciente y no se da cuenta de lo que sucede a su alrededor, en realidad su mente reactiva (segunda mente del hombre) está grabando todo diligentemente para usarlo en el futuro, haciéndonos sentir mal en situaciones cuando coinciden ciertos factores

**La Auditación** puede ayudar a encontrar esos Engramas, convertirlos en recuerdos conscientes y trabajar en la superación de esas experiencias que los generaron y tanto nos han perjudicado en nuestra vida sin saber cómo, cuándo ni por qué.



# ENGRAMAS



## ¿QUÉ ES UN ENGRAMA?

Aunque puede parecer que una persona está inconsciente, sea por un golpe, accidente o shock, y no se da cuenta de lo que sucede a su alrededor, en realidad su mente reactiva (*segunda mente del ser humano*) está grabando todo lo que sucede para usarlo en el futuro.

La mente reactiva no almacena memorias como nosotros las conocemos, sino tipos particulares de cuadros de imagen mental llamados engramas. Estos engramas son un registro completo, hasta el más mínimo detalle, de cada percepción presente en un momento de "inconsciencia" total o parcial. Incluidos aquellos que contienen dolor físico y emoción dolorosa están grabados en la mente reactiva

### *Pongamos un ejemplo*

Una discusión de pareja en la que el hombre en plena discusión golpea a la mujer y esta cae inconsciente al suelo. (aunque su mente analítica está inconsciente, su mente reactiva sigue grabando todo lo que sigue sucediendo).

El marido, estando ella inconsciente en el suelo le sigue gritando e insultando – *No sirves para nada – Eres mala persona – No mereces nada bueno en la vida*, y cualquier otro menosprecio hacia la mujer. Acto seguido le agrade dándole una patada en el costado.

Mientras todo esto está ocurriendo, se dan una serie de hechos tales como: El ruido de una silla que cae al suelo, El ruido del agua fluyendo de un grifo abierto, Se escucha por la ventana el claxon de un automóvil o la sirena de una ambulancia.

*El engrama contiene un registro sistemático de todo lo ocurrido*

La mente reactiva va a agrupar toda esa información en forma de cadena en la que todos los eslabones están unidos. De ser una ecuación sería algo así como  $1=2=3=A=B=C=1=2=3...$

El dolor de la patada en el costado estaría unido al ruido de la silla al caer, al ruido del chorro de agua, al sonido del claxon del automóvil, al mismo tiempo que todo eso equivale al sentimiento de ser mala persona, no servir para nada, que no merece nada bueno en la vida, etc...

Es decir, que cualquier percepción o situación del Engrama creado, podrá ser el que reactive dicho Engrama y por ende sus consecuencias.

Por lo tanto, si una tarde el grifo estuviera abierto y ella escuchara el claxon de un coche que pasa por la calle y al mismo tiempo su marido (el hombre en su engrama) la reprendiera por algo, en un tono de voz similar al que usó en el engrama original, ella experimentaría dolor en el costado donde fue golpeada anteriormente.

Y las palabras que se dijeron en el engrama podrían convertirse también en órdenes en el presente: ella podría creer o sentir que no es buena persona, que no vale para nada o que no merece nada bueno en la vida. La mente reactiva le estaría al mismo tiempo diciendo en algún modo a la mujer, que se encuentra en un lugar peligroso. De permanecer sin reaccionar, el dolor que sintió tras la patada, podría no tan solo sentirlo ahora, si no que este dolor podría convertirse en crónico. Esto es lo que se le llama "Reactivación del Engrama".

El ejemplo aquí expuesto es simple pero valdría la pena tenerlo en cuenta, ya que cualquier otro proceso que seas capaz de imaginar, es susceptible de convertirse en un Engrama. Desde lo que ocurre cuando estamos en el vientre de nuestras madres, hasta el último día de nuestra experiencia terrenal. Pudiendo causar temores y emociones no deseados y desconocidos, enfermedades *psicogénicas* (mal llamadas "psicosomáticas") y dolores que sería mejor no tener.

## ¿QUÉ HACER?

Bueno, lo primero y más importante por sencillo que te pueda parecer, ya lo has hecho, ha sido tener una primera (aunque simple) información sobre el Engrama. A partir de aquí está en tus manos prestar atención a tus reacciones en diferentes situaciones de tu vida por si creyeras poder estar reaccionando inconscientemente a las órdenes de algún Engrama creado en el pasado.

El objetivo vendría a ser algo así como desactivar el Engrama, y eso podría llevarse a cabo consiguiendo recordar las causas en las que se generaron dicho engrama para convertirlo en un recuerdo consciente (algo así como robárselo a la mente reactiva) y de ese modo utilizar nuestros recursos para atender de forma consciente la superación a dicho trauma o acontecimiento.

Un modo de deshacer o desactivar un Engrama, puede ser la AUDITACIÓN. Para seguir en la línea de explicación sencilla, la auditoración es un acompañamiento en un estado de relajación semi-profunda en la que el Auditor (tras los pactos acordados con la persona auditada), lo acompaña en sus recuerdos haciendo un recorrido guiado con una serie de preguntas cómodas y prestando atención a las reacciones del auditado para poder reconocer si se trata de un mero recuerdo desagradable o la puerta de entrada al Engrama en cuestión.

## ANCLAJE

Durante la auditoración, cabe la posibilidad de ir creando anclajes positivos que al igual que el engrama al activarse nos hizo sentir mal, estos anclajes puedan ser utilizados de forma deliberada e inconsciente en aquellas ocasiones en que precisemos mejorar nuestras emociones.