



CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

Para casos difíciles y de mayor resistencia

Iván Lentijo Fernández

Octubre 2016



HIPNOADELGAZAMIENTO®

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

www.hipnoadelgazamiento.com



ÍNDICE

PASOS DEL PROCESO DE CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

INTRODUCCIÓN

QUÉ ES

CUANDO USAR ESTE PROCESO

CUANDO NO USARLO

BENEFICIOS DEL PROCESO

COMIENZO DEL PROCESO

1- FORTALECER EL EGO, LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA

2- CREAR HABITACIÓN DE REUNIÓN

3- PREGUNTAR Y ESCUCHAR LAS NECESIDADES DEL NIÑO (hacer referencia a la comida)

4- ACONSEJAR Y DARLE SEGURIDAD DICIÉNDOLE LO QUE NECESITA ESCUCHAR

5- INTEGRACIÓN DEL NIÑO Y EL ADULTO

6- PERDÓNARSE A UNO MISMO - PERDONAR A OTROS (NO SIEMPRE SE TIENE QUE UTILIZAR ESTE PASO)

a. PROCESO GESTALT DE PERDÓN

b. PERDON DE UNO MISMO

7- PURIFICACIÓN Y ALIVIO DE MOMENTOS PASADOS CON NUEVOS RECURSOS

8- RE-INTEGRACIÓN DEL NIÑO Y EL ADULTO

9- CRECIMIENTO Y PUENTE FUTURO DEL NIÑO Y ADULTO INTEGRADO

10-SUGESTIONES DIRECTAS

11-EMERGER



Derechos De Autor

HipnoAdelgazamiento es propiedad de Coaching & Hypnosis Centre.

Coaching & Hypnosis Centre fue fundado en 2012 por Iván Lentijo y es un centro que se dedica a dar servicios de terapia con hipnosis. Además del centro físico, también ayudamos a la expansión de esta intervención terapéutica a través de recursos por internet, tanto de formación como de educación de terapeutas y particulares.

Copyright © 2016 HipnoAdelgazamiento

Todos los derechos quedan reservados mundialmente.

Reservados todo los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de esta publicación, ni almacenar en ningún sistema de reproducción, ni transmitir de ninguna forma mecánicamente, en fotocopias, en grabación, digital o de ninguna otra manera sin el permiso de los propietarios de los derechos de autor.

Copyright © 2016 Coaching & Hypnosis Centre. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o distribuirse sin el permiso previo por escrito de Coaching & Hypnosis Centre, 5 Eden Park, Sandycove, Co. Dublin

Está prohibido usar cualquier producto adquirido en HipnoAdelgazamiento.com para uso comercial o venta. Únicamente los profesionales de terapia con hipnosis podrán utilizar los guiones para terapia para su desarrollo profesional de la siguiente forma:

- Puedes usar cualquier producto o recurso que hayas adquirido como referencia para su uso en tu consulta o para la práctica de sesiones individuales o en grupo. Sin embargo,
- No puedes dar copias de los recursos adquiridos aquí a los clientes con los que trabajas, y
- No puedes usar nuestro nombre comercial en conexión a tu consulta privada.

Copyright © 2016 Coaching & Hypnosis Centre

5, Eden Park, Sandycove

Co. Dublin, Irlanda

ayuda@hipnoadelgazamiento.com

Puedes estar conectados con nosotros aquí: [Enlace de Facebook](#)



INTRODUCCIÓN

Es durante los primeros años de la vida donde la mente subconsciente se empieza a llenar de información, dependiendo de las experiencias que se viven.

De hecho, el subconsciente se desarrolla desde la edad de 0-9 años aproximadamente. Algunos profesionales dicen que hasta los 2 años, el niño no tiene memoria de lo que ha sucedido.

Sin embargo, una cosa es tener memoria de un evento a través de la mente consciente, y la otra es tener memoria de una emoción o una sensación que de forma inexplicable se siente en la vida adulta.

Existen ocasiones donde una persona tiene una sensación en la vida adulta que arrastra desde su niñez y se pregunta cómo es posible que eso suceda. También, es posible que la persona ni siquiera relacione cómo se siente en la vida adulta con alguna o algunas situaciones vividas durante su niñez.

En relación a personas con sobrepeso u obesidad, la comida es utilizada para sobreponerse a esa emoción que desea cambiar en la vida adulta.

Tanto la necesidad de experimentar la sensación de un estómago lleno, la ansiedad por comer dulces de forma descontrolada, comer de manera muy rápida u otra serie de malos hábitos alimenticios, pueden estar derivados de un problema que surgió durante la niñez.

Aunque a través de las regresiones multilíneas seguras, ya tienes herramientas para revelar y purificar esa programación errónea, con este proceso de curación del niño interior, vas a seguir incorporando herramientas que te ayuden a realizar un programa integral efectivo de adelgazamiento.

Igualmente, este proceso podrás realizarlo para ayudar en otra serie de conflictos o casos que presente una persona. Por motivos del presente tema, nos centraremos en su utilización para aquellos casos donde el proceso sea útil para que una persona



logre mejorar su salud y bienestar a través de adelgazar.

Equilibrio = Niño + Adulto

QUÉ ES

Como regla general, un niño no empieza a desarrollar su mente crítica o consciente hasta los 7-8 años. Hasta esa edad, se guía principalmente por sus instintos y por lo que le dicen que debe de hacer, principalmente padres, familiares y educadores.

Esto significa que en esa edad, la mente subconsciente es la que está presente casi todo el tiempo. De ahí, que un niño se encuentre en un estado de hipnosis permanente y sea capaz de imaginar todo el tiempo, sin necesidad de utilizar su mente crítica.

Durante este periodo, la absorción de información de esa información derivada de las experiencias vividas va a condicionar la forma en que se siente como adulto.

Nuestra mente subconsciente o mente de niño se muestra en la vida adulta en forma de creatividad, juego, descubrimiento, curiosidad, entusiasmo, amor incondicional, intuición...entre otras.

Sin embargo, esa mente de niño puede mostrarse en la vida adulta de forma que pueda sentirse como si fuese una herida y pueda doler.

Este dolor se traslada desde la niñez a la vida adulta y se ha convertido en inconsciente, y la persona actúa desde ese dolor.

Como hemos visto en las regresiones multilíneas seguras, la emoción está conectada con el pasado, como si se tratase de una cuerda o línea del tiempo.

A diferencia de las regresiones multilíneas seguras, cuyo objetivo es el de encontrar con certeza el evento inicial que causó el problema y su posterior purificación, en el proceso de curación de niño interior vamos a buscar más que sea un proceso de observación y descubrimiento general. En las regresiones, buscamos conseguir un evento específico. Ahora, aunque debido a la naturaleza del procedimiento no se puede descartar la aparición de un momento importante específico, el objetivo es



trabajar con la niñez de forma general.

CUANDO USAR ESTE PROCESO

De nuevo, como ya he recomendado en alguna ocasión, este tipo de procesos de curación emocional profunda, están más indicados para los casos en los que la persona no ha logrado el cambio deseado en su cuerpo que le llevan a un adelgazamiento y mejora de la salud.

Por lo tanto, este proceso no debería ser la primera elección de un programa de adelgazamiento, aunque puede utilizarse a partir de la tercera o cuarta sesión, cuando lo demás no está funcionando.

Además de personas con problemas de peso, este procedimiento puede utilizarse de forma eficaz en los casos donde se haya producido un abandono, familias desestructuradas, ausencia del padre o la madre, ira, adicciones, traumas...a través de reconectar de nuevo con el niño herido y curar las heridas del pasado.

Algunas emociones del pasado podrían estar relacionadas con sentimientos de vergüenza, rechazo, culpabilidad.

Por eso, vamos a invitar a que la persona conecte con el niño en un proceso a través de una serie de pasos bien definidos.

Estos pasos pueden ser flexibles y pueden ser incorporados en otras herramientas de purificación del pasado que conozcas, aunque por sí mismo es efectivo.

Será recomendable utilizar este proceso cuando identifiquemos en las palabras de la persona alguna de las señales que estamos comentado aquí, y de nuevo haga referencia al pasado de forma más insistente en sus conversaciones.

Podemos identificar que este proceso es adecuado, también en casos donde la persona habla de tristeza relacionada con su niñez, o se ha producido una falta de confianza. Es decir, no confía en nada ni nadie.



CUANDO NO USARLO

En principio, cada terapeuta debe tomar la decisión de determinar cuándo utilizar este proceso. En este programa te estamos dando una serie de consejos que te van a ayudar a identificar cuando sería más conveniente utilizar este proceso.

Existen casos en los que se han producido abusos sexuales o problemas de personalidad múltiple, esquizofrenia, epilepsia, dónde mi recomendación es la de no utilizar hipnosis para este tipo de casos. Será conveniente, que exista la ayuda de un profesional especializado en este tipo de casos para garantizar la seguridad de la persona.

Desde mi punto de vista, siempre abogo por la colaboración entre profesionales de la salud en aquellos casos donde tengamos dudas o no tengamos la formación suficiente. Siempre es bueno tener un listado de profesionales para poder aconsejar a la persona y colaborar de forma conjunta en casos de mayor dificultad o donde la utilización de hipnosis puede no ser la mejor opción.

Hay que tener en cuenta, que algunas personas no están preparadas para llevar a cabo este proceso, principalmente porque no entra dentro de sus creencias.

BENEFICIOS DEL PROCESO

Este proceso ayuda a suavizar o eliminar la resistencia a ciertos comportamientos en la vida adulta derivados de la niñez.

Incrementar la autoestima y la seguridad en uno mismo, así como mostrarse más respeto y amor por sí mismo.

Ayuda mejorar el estilo de vida de la persona, rebajar ira o enfado, comprender dificultades del pasado, creación de recursos para su utilización en el presente y en el futuro.



Perdonarse a sí mismo o a otros que pudieran haber tenido influencia negativa en el pasado.

Integración de niño y adulto para cambiar la emoción que está siendo difícil de controlar por el adulto.

COMIENZO DEL PROCESO

Tenemos que tener en cuenta, que en este proceso no tenemos como objetivo el revelar o descubrir un evento en particular, sino que es más un proceso de observación y fortalecimiento.

Como siempre, el proceso comienza con una inducción de hipnosis, seguida por una profundización, la creación de un lugar seguro, instalación de respuestas ideomotoras (sí y no), y confirmación del estado de hipnosis (escala del 1 al 10).

Este es el proceso que podría seguirse en las sesiones donde queremos llevar a la persona a niveles más profundos de hipnosis, sin que se quede dormida.

A partir de aquí, empezamos con el proceso de curación del niño interior.

Siempre debemos integrar el niño y el adulto antes de finalizar el proceso

1- FORTALECER EL EGO, LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA

En esta parte, queremos volver a traer sensaciones positivas al momento presente, a través de la vivencia de esas emociones de las que se siente más orgulloso.

La idea detrás de este concepto de refuerzo del ego, es que para iniciar un proceso de curación del niño que puede tener un alto grado de elemento emocional, se necesita reforzar las emociones positivas antes de afrontarlo.

Igualmente, al final del proceso, volveremos a ayudar a que la persona sienta emociones positivas y un cambio interior antes de acabar la sesión.

Esto lo vamos a hacer a través de una regresión a un momento de su vida donde se



sintió orgulloso, feliz, en control...es decir, vamos a traer al presente un recurso del pasado.

También podemos realizar sugerencias directas sobre momentos, actividades, o hechos de la vida de la persona que nos ha comentado durante la entrevista o en previas sesiones, como forma de recordatorio de todo lo que ha alcanzado en la vida incluso a pesar de estar "herido" .

"Imagínate en frente de un espejo, y comienza a notar toda la fortaleza, sabiduría, seguridad, confianza, salud que puedes traer ahora mismo...este es tu adulto sabio y fuerte...y como si esa figura empezase a verse reflejada en ese espejo...quizás es una persona que en momentos difíciles ha sabido recuperarse y sentirse bien a pesar de los retos...y empieza a notar como si esa imagen del espejo empezase a atraerte...como si se tratase de una aspiradora que quiere meterte hacia dentro....hasta que te metes dentro de esa persona con confianza, seguridad, fuerte que es o ha sido en ciertas ocasiones...y comienza a sentir, y ver a través de esa persona, tú, sintiendo esa confianza, seguridad, y bienestar por sentir ahora todo aquello de lo que te sientes orgulloso, y mostrando tu amor por ti...."

(Puedes anclar este estado pidiendo a la persona que cuando lo sienta, cierre uno de los puños o junte dos dedos, y que cada vez que realice ese gesto, será el recordatorio de esa sensación positiva)

"¿Cuáles eran todas esas cosas que disfrutabas cuando eras un niño? Es el momento de reconectar con las cosas que te divertían y te hacían feliz en ese momento. Revive esa sensación ahora."

2- CREAR HABITACIÓN DE REUNIÓN

Después de traer al presente estas sensaciones positivas (fortalecimiento del ego), empezamos el proceso de reunión y reconexión con el niño interior.

Para ello vamos a crear una habitación para que se produzca este encuentro.

"Imagina una escalera muy segura con 10 escalones, esa escalera te va a llevar hacia 2 puertas y habitaciones. Una de las puertas es transparentes y empezaras a ver,



notar ese niño interior. Y la otra puerta, que es otra habitación cerrada...en un momento, voy a empezar a contar y con cada escalón vas a ir acercándote a esas 2 puertas....

Al bajar estas escaleras, estás iniciando un proceso de forma valiente, que te va a ayudar a crecer como persona interiormente, sentirte mejor, mejorar tus hábitos *(DECIR TODO LO QUE QUIERE MEJORAR LA PERSONA CON ESTE PROCESO)*

10,9...bajando....8...más profundo...7.....más profundo con cada escalón....6.....5, 4, 3, 2,1...

Y en la habitación de la izquierda puedes notar a través de un cristal que al otro lado se encuentre tu niño interior...por un momento, observa al niño, observa sus características...y quizás hay algo que te llama más la atención...y nota tus emociones al observar este niño...porque este es el momento de realizar cambios en las emociones...que te van a ayudar a que ese niño se sienta con confianza y con seguridad, lo que significa que tú como adulto también vas a sentirte muy bien..

Comienza a notar, a sentir, esas sensaciones, cuando observas al niño....¿qué es lo que sientes ahora?...

En un momento, vas a tener la oportunidad de hablar y reconectar con ese niño. Ahora vas a moverte hacia la otra puerta...porque ese es el lugar donde se va a producir el encuentro.

Voy a contar del 5 al 1 y comienza a acercarte a esa puerta...porque es el momento de crear las imágenes en tu mente donde se va a producir esa reunión con el niño... 5, 4, 3, 2,1...abre la puerta y comienza a ver, sentir, oler, escuchar ese lugar que estás creando ahora mismo.

¿Qué es lo que ves, escuchas o sientes en ese lugar? ¿Cómo es? ¿Qué observas enfrente de ti, a tu izquierda, a tu derecha?

¿Cómo te sientes ahí?

(Toma nota sobre las respuestas)



Cuando estés preparado, comienza a notar a ese niño en ese mismo lugar, como si empezases a notar su presencia en ese mismo sitio...empezando a notar, a sentir con más fuerza la presencia de ese niño...casi como si supiese que estás ahí.

Comienza a notar la imagen del niño cada vez más clara, más nítida...y empleando todos tus sentidos para notar esa sensación...

Y cada vez puedes sentir, escuchar y ver la presencia del niño, de forma más nítida.

¿Qué es lo primero que has notado sobre el niño?

¿Cómo le describirías?

¿Cuáles son los rasgos de su personalidad que está desarrollando?

¿Qué más notas o sientes con su presencia?

¿Cómo reacciona el niño a tu presencia?

¿Estás preparado para conectar con ese niño?

3- PREGUNTAR Y ESCUCHAR LAS NECESIDADES DEL NIÑO (hacer referencia a la comida)

Pregúntale si le gustaría pasar un poco de tiempo contigo. Si acepta, observa si se acerca mucho a ti...

¿Cómo está reaccionando a tu presencia?

¿Cómo te sientes tú?

Pregúntale cuáles son sus preocupaciones...dale toda tu atención...pregunta que es lo que más necesita de ti...

Y permite que se comunique de la forma que desee

¿Qué es lo que necesita más de ti?

¿Qué es lo que quiere más que nada de ti?

Espera la respuesta del niño, y asiente con la cabeza cuando te haya comunicado lo que necesita y quiere de ti...



4- ACONSEJAR Y DARLE SEGURIDAD DICIÉNDOLE LO QUE NECESITA ESCUCHAR

Ahora, cuando cuente hasta tres, te vas a acercar al niño y va a notar y sentir su presencia de forma más intensa...quizás está un poco asustado y te está mirando. Quiere confiar plenamente en ti...

Si hubieras tenido en ese momento, todos los recursos y experiencia que tienes hoy, esa sensación o lo que te hace sentir mal sería diferente, ¿verdad?

En un momento vas a tener la oportunidad de decirle todo lo que necesita escuchar para que se sienta diferente.

Dile que es un buen niño y que no tiene la culpa de lo que ha sucedido...que ha sobrevivido y que si cree que ha cometido algún error, todo el mundo comete errores y que lo importante es aprender.

Dile que es especial, y que es una persona única. Que es inteligente y divertido. Dile que conseguirá muchas cosas en su vida, y que el simple hecho de sobrevivir a esa experiencia, ya es todo un éxito.

Puedes utilizar frases similares a estas o puedes dejar que sea el adulto que decida totalmente lo que el niño necesita escuchar.

En esta situación, el niño sabe y conoce que es lo que le hace sentir así.

Quizás, durante la entrevista antes de la sesión, la persona nos ha dado información y ya conocemos lo que sucedió en la niñez.

Imagina dándole un abrazo y proyectando todo tu amor, y que nunca le vas a abandonar, o dejarle solo. Que siempre estarás con él, y que no vas a criticarle ni hacer que se sienta mal. Que no tiene que tener miedo o sentirse mal nunca más.



Qué es capaz de tomar sus propias decisiones (con la comida)

Que puede conseguir lo que se proponga (especialmente con su cuerpo y sus hábitos alimenticios) y que puede hacerlo ahora.

5- INTEGRACIÓN DEL NIÑO Y EL ADULTO

El niño y el adulto vuelven a la habitación del principio para que se produzca la integración total y definitiva.

“Y para la integración completa, en un solo ser, volviendo a una sola persona, con un sensación de bienestar. Has construido una fuerte unión que nunca se romperá y que nadie puede romper ni llevarse. Ahora puedes agradecer al niño por su gran esfuerzo, y decirle que estás orgulloso de él. Felicítate a ti mismo por facilitar esta integración y este proceso. El niño y el adulto se acercan y se funden en un abrazo lleno de amor, comprensión, fuerza, confianza, seguridad. Y puedes hacer que esa unión se simbolice en tu corazón porque nunca será separada ni rota. ”

Hasta aquí se puede considerar que se realiza el proceso de curación del niño interior.

Ahora bien, si durante el proceso, o en sesiones anteriores, nos encontramos que existen hechos o personas puntuales a los que se refiere el niño herido. Podremos iniciar un proceso más profundo de curación, a través del perdón.

Puedes ver este proceso del perdón a continuación:

6- PERDÓNARSE A UNO MISMO - PERDONAR A OTROS (NO SIEMPRE SE TIENE QUE UTILIZAR ESTE PASO)

En los casos donde exista una persona que ha sido la causante de la herida se puede realizar el proceso de perdonar a esa persona emocionalmente, por lo que hizo en el pasado.

Para ello, realizamos un proceso de Gestalt básico que facilita tanto el perdón hacia



uno mismo como el perdón a otros.

El perdón es un elemento esencial que actúa inmediatamente de desbloqueo emocional en aquellos casos donde cuesta más deshacerse de la carga del pasado. Perdonar no significa aceptar que lo que sucedió estuvo bien, sino que decides dejar de darle fuerza con tus pensamientos, palabras y emociones.

Cuando se actúa desde el odio hacia una persona, se considera que esa persona aún tiene la capacidad de hacerte sentir mal y tiene poder sobre ti (espiritual, energético, emocional...).

De ahí, que la decisión de practicar el perdón hacia el pasado, es un proceso muy potente para evitar que esa emoción negativa siga afectando en el presente y en el futuro.

a-PROCESO GESTALT DE PERDÓN

Con toda la sabiduría, la experiencia, el amor y los consejos que te ha dado el adulto, vas a decir lo que llevas tanto tiempo queriendo decir:

Imagina que (nombre de la persona que causó la herida) está enfrente de ti ahora mismo. Va a escucharte todo lo que tienes que decirle. Este es el momento que has estado esperando tanto tiempo y ahora tienes la oportunidad. Dile a esa persona exactamente como sus acciones o hechos o palabras te hicieron sentir y te hirieron entonces, y en los años posteriores.

Puedes comenzar por decir su nombre y como te hizo sentir. No me lo digas a mí, díselo a él o ella.

Recuerda que ahora tienes la experiencia del adulto, dile exactamente cómo te hizo sentir o hirió.

Recuerda al cliente que ha esperado toda una vida para este momento y que está en un lugar seguro. Si la persona no habla, dale un tiempo y repítelo de nuevo que este



es el momento para decirle todo lo que siempre ha querido decir, que le está escuchando y que es seguro.

(En este momento toma nota de lo que le dice, es posible que tarde un poco en decir todo lo que necesita decir)

Después de escuchar, pregunta a la persona si tiene algo más que decir. Cuando el cliente ha dicho todo lo que necesitaba decir, es el momento de cambiar los roles.

“Ahora conviértete en esa persona que cometió la herida (madre, padre, familiar, amigo...). Has escuchado lo que te acaban de decir y responsabilizar (describe lo que el niño con la experiencia de un adulto le ha dicho). Es el momento para que respondas a lo que te ha dicho.”

Nuestro trabajo como facilitador del proceso es el de permanecer neutrales sin apoyar a uno u otro rol.

Continúa escuchando y tomando nota de lo que dice cada uno.

¿Después de que cada rol ha hablado, realiza la pregunta: Hay alguna otra cosa más que te gustaría decirle?

Finalmente, cuando los dos roles (niño con experiencia de adulto y causante del daño) se han dicho todo lo que debían decirse, es el momento de perdonar.

Explica que perdonar no significa aceptar que lo que sucedió está bien y pídele al niño/adulto si está dispuesto a perdonar a esa persona por lo que hizo o dijo y el daño que le causó, para así poder ser más feliz y evitar que le afecte nunca más.

(La mayoría de la gente estará dispuesta a perdonar. Si no está dispuesta a perdonar, insistiremos que esta es la forma de dejar de darle poder al causante del daño)

(Si la persona insiste en que no quiere perdonar, le preguntaremos qué es lo que



necesita ahora mismo para perdonar y cambiar esa sensación. Este caso es probable que casi no aparezca, ya que le hemos explicado a la persona que es por su bien y es un proceso necesario para su curación. Si la persona insiste en no perdonar, utiliza otro tipo de escenario hipnótico para conseguir el alivio de la emoción (cortar cuerdas emocionales, piscina limpiador de mala energía...)

¿Cómo te sientes ahora que has sido capaz de dar este paso?

¿Qué es diferente ahora?

¿Cómo te vas a beneficiar a partir de ahora (tus hábitos alimenticios)?

¿Qué va a ser diferente?

¿Cuál es tu nuevo entendimiento de esa situación del pasado?

¿Cuál es la nueva sensación que tienes?

¿Dónde lo sientes más fuerte en el cuerpo? (esta pregunta es importante porque esa nueva sensación positiva vamos a incrementarla en el siguiente paso)

(Toma nota de esta información porque vamos a utilizarla)

b-PERDON DE UNO MISMO

“Por un tiempo has estado llevando una mochila llena de cargas que no te correspondían...y que causaron una herida. Y es el momento de deshacerte de todas esas cargas, de decir adiós a las heridas y continuar tu camino con la ligereza de perdonarte por esas heridas del pasado que no te correspondían, y que como niño simplemente las tuviste que cargar en tus hombros. Y en un momento te voy a pedir que te deshagas de una vez por todas de esa carga, para continuar tu camino sintiéndote de forma diferente. Es el momento que identifiques las cargas de esa mochila y que las arrojes por un precipicio, o en el fondo del mar o las entierres, y con ellas se vaya la sensación que has arrastrado durante todo este tiempo...1, 2, 3...suéltalo todo y perdónate por haber tenido esas emociones por todo ese tiempo atrás. Ahora todo empieza a cambiar y a ser diferente....”



7- PURIFICACIÓN Y ALIVIO DE MOMENTOS PASADOS CON NUEVOS RECURSOS

Con la nueva sensación adquirida (alivio, fuerza, confianza) vamos a hacer que la persona pase de nuevo por los momentos más importantes de su niñez, con la experiencia del adulto, y con la nueva emoción positiva.

Puedes utilizar la forma de purificar los eventos desde la niñez al presente, de la misma forma que hemos hecho en las regresiones multilíneas seguras:

“Muy bien, ahora que tapeo la frente suavemente, vas a revivir todos esos momentos donde tú te sentías herido, pero esta vez nota como lo hace con mucha más confianza, seguridad, control...y sabiendo que has tenido el valor de perdonar, y sentirte diferente ahora, con la experiencia y consejos del adulto”

(Pasar rápidamente por la niñez como si fuese una película con los nuevos recursos. Preguntar sobre los cambios que se producen ahora en las sensaciones y emociones, comparado con antes de tener estos recursos)

- ¿Cuál es la emoción o sensación dentro de ti? ¿Qué es diferente ahora?
- ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Qué es diferente ahora?
- ¿Cómo lo sientes dentro de ti? ¿Qué es diferente ahora?
- ¿Dónde en tu cuerpo la sensación es más fuerte? ¿Qué es diferente ahora?

8- RE-INTEGRACIÓN DEL NIÑO Y EL ADULTO

Tenemos que confirmar que se produce la integración definitiva del niño y el adulto. Este paso es imprescindible y de ahí que se realice una re-integración que confirme que la integración se ha completado con éxito.

El niño y el adulto vuelven a la habitación del principio para que se produzca la integración total y definitiva.



“Y para la integración completa, en un solo ser, volviendo a una sola persona, con un sensación de bienestar. Has construido una fuerte unión que nunca se romperá y que nadie puede romper ni llevarse. Ahora puedes agradecer al niño por su gran esfuerzo, y decirle que estás orgulloso de él. Felicítate a ti mismo por facilitar esta integración y este proceso. El niño y el adulto se acercan y se funden en un abrazo lleno de amor, comprensión, fuerza, confianza, seguridad. Y puedes hacer que esa unión se simbolice en tu corazón porque nunca será separada ni rota.”

9- CRECIMIENTO Y PUENTE FUTURO DEL NIÑO Y ADULTO INTEGRADOS

Y puedes centrarte ahora en esa nueva sensación/emoción creada dentro de ti, esa sensación de_____ ¿En dónde lo sientes más fuerte?

NOTA: Hay muchas posibilidades que la nueva sensación se encuentre en la misma parte del cuerpo donde se sentía la antigua sensación. Y si eso no sucede, podemos pedir a la persona que mueva esa nueva sensación positiva al lugar donde se encontraba la antigua.

Y céntrate en esa nueva sensación positiva...con cada número que cuente, permite que esa sensación se incremente, más y más fuerte dentro de ti.

- 1...empiezas a notar esa sensación más fuerte
- 2...más y más fuerte dentro de ti
- 3...siéntelo cada vez más intensa y te sientes bien
- 4...muy muy fuerte, más fuerte que nunca lo habías sentido tan fuerte
- 5...pon atención y observa que es tan fuerte que te hace sentir muy bien, y es el puente hacia tu futuro

Voy a contar del 5 al 1, y de la misma forma que has seguido el rastro de esa emoción del pasado, esta vez vas a seguir la emoción hacia el futuro, hasta 1 año después de hoy...

- 5...céntrate en esa emoción positiva



4...proyectándola hacia el futuro y cada vez más fuerte

3...moviéndola hacia el futuro...un año...

2...conectando con ese momento, un año desde ahora...

1...tu cuerpo, tu mente, tus ojos, tu ser en ese momento ahora mismo, viendo a través de tus propios ojos (asociado)

En este tipo de progresión hacia el futuro, podemos guiar a la persona hacia el futuro, pero es más poderoso si es la misma persona la que responde a nuestras preguntas (no tienes que hacerlas todas, lo importante es que nos diga lo que es diferente ahora, comparado con el pasado):

Dime tu primera impresión,

- ¿Es de día o de noche?
- ¿Estás solo o estás acompañado
- ¿Estas dentro de algún sitio o estás fuera?
- ¿Describe la escena, que está ocurriendo?

Más preguntas (toma nota de las respuestas)

- ¿Qué es lo que ves, escuchas o sientes?
- ¿Qué pasa luego?
- ¿Qué pasa después de eso?
- ¿Qué es lo que crees que va a pasar? ¿Qué ocurre luego?
- ¿Cuál es tu primera impresión, que edad tienes ahí en ese momento?
- ¿Cuál es la emoción o sensación dentro de ti?
- ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?
- ¿Cómo lo sientes dentro de ti?
- ¿Dónde en tu cuerpo la sensación es más fuerte?

Realizar mismo procedimiento de puente hacia el futuro para 3 y 5 años.

NOTA: Cuando quiero incrementar una emoción/sensación en la persona, cuento del 1 hacia adelante hasta que veo que la persona empieza a dar muestras que algo está sucediendo dentro de ella. De esta forma se va creando el fenómeno hipnótico deseado.



“En un momento voy a estar en silencio. Este es el momento para que tú mismo, en tu propia mente, te permitas recibir cada uno de los aprendizajes, conocimientos, recursos de ese futuro que acabas de vivir, para garantizar que es ahí hacia donde te diriges a partir de ahora.

No tienes que decírmelo y puedes crear una especie de mapa de carretera que te va a llevar hacia ese futuro de forma segura en tu vida.

Ahora es el momento, para recibir todo lo que necesitas de ese futuro para estar seguro que ese es el camino que sigues a partir de hoy. Y cuando estés seguro que has absorbido esos cambios y que se ha completado el cambio y el aprendizaje con los nuevos recursos, simplemente di en alto “estoy satisfecho@”puedes comenzar ahora”

Y ahora repite después de mí:

“He cambiado porque ahora sé_____ (decir lo que haya descubierto durante la sesión)”

“He cambiado porque ahora siento_____ (decir el cambio de sensación que siente)”

“Me comprometo a seguir creciendo y mejorando porque _____ (decir los beneficios del cambio)”

“Céntrate en esa sensación positiva que has creado ahora dentro de ti, y permítela crecer más y más fuerte dentro de ti...expandiéndose por cada parte de tu cuerpo, tus músculos, tus nervios, tus células, tu corazón.

Lo sientes cada vez más fuertes...De hecho mientras sientes esa sensación positiva, la sensación antigua ya no tiene efecto. Intenta traer la sensación antigua y cuanto más lo intentas, mejor te sientes, y más imposible es...inténtalo y no puedes...intenta traer esa sensación antigua y te sientes mejor cada vez. Cuanto mejor te sientes, más imposible es traer esa vieja sensación...

En estos momentos se puede dar una sensación algo graciosa, ya que la persona no consigue sentir la sensación antigua por más que lo intente.



Y mientras mantienes esa sensación positiva (seguridad, fuerza, alegría, control...), cuando cuente hasta 3 vas a ver, escuchar y sentir esos eventos del pasado, con tus nuevos recursos adquiridos.

Por ejemplo: El momento de ansiedad por chocolate, ahora lo ves estando en control, y decidiendo hacer ejercicio o comer una pieza de fruta y sintiéndote tranquila y con confianza”

NOTA: Lo más importante es cambiar cómo se siente, la emoción.

10- SUGESTIONES DIRECTAS

Acabar dando sugerencias directas de los cambios que ha conseguido la persona y del nuevo comportamiento y sensaciones que va a sentir a partir de ahora

11- EMERGER

“Y cuando estés seguro que el cambio y la integración se ha producido completamente, puedes asentir con tu cabeza y empezaré a sacarte de este estado de hipnosis...”

Cuando asiente con la cabeza, empezamos a contar del 1 al 10 lentamente, dando sugerencias positivas de que se encuentra bien, optimista, fuerte, motivado...y cuando cuente 10, podrás abrir los ojos...”

1...2.....10 bienvenido de vuelta



... sobre el autor
IVÁN LENTIJO FERNÁNDEZ

He ayudado a cientos de personas a cambiar su vida, tanto en mi consulta privada cómo en los cursos que imparto internacionalmente. Mi objetivo es ayudarte a que consigas el cambio positivo deseado en tu mente y en tu cuerpo de forma permanente y en el menor tiempo posible.

Además, mi misión es seguir creando una comunidad de Terapeutas y personas especializadas en adelgazamiento que pueda multiplicar mi trabajo y ayudar a muchas más personas de lo que lo podría hacer yo solo. Desde 2011, me he formado en Estados Unidos, Holanda, Inglaterra, Irlanda y



España y dispongo de una combinación de herramientas para realizar una intervención psicológica única. Si quieres saber más sobre mi formación, puedes revisar mi perfil profesional en [Linkedin](#)

