

CURACIÓN RÁPIDA DE FOBIAS

PASOS

- 1- Alertar el estado no deseado y darle una puntuación entre el 1 y el 10. “Piensa o imagina esa situación que te da miedo, y dime qué puntuación tiene, siendo 10 la más alta y siendo 1 la más cómoda (baja).
- 2- Crear una imagen mental de una sala de cine con una pantalla gigante. En la pantalla debe haber una imagen en blanco y negro de la persona en el momento en que está teniendo el momento de pánico, miedo o fobia.
- 3- Imaginar mentalmente que sale de su cuerpo y se traslada flotando hacia la sala de proyección del cine (puedes imaginar que hay un cristal en la sala de proyección y que puedes ver la imagen tuya sentada en la sala de cine y puedes ver la pantalla de cine en frente de ti).
- 4- Ver la película del momento traumático desde el momento en que no ha sucedido nada. Pasar por el momento traumático y parar la imagen cuando ya ha pasado todo y vuelve a estar segura. (modo disociado, observar desde la sala de proyección)
- 5- Saltar dentro de la pantalla y tomar el rol del actor o actriz de la película. En este momento vamos a hacer que se imagine la misma película hacia atrás muy rápidamente. Se hará en 2 o 3 segundos. Se cambia el color de la imagen, se pone música divertida o se procura sacar una sonrisa del cliente. (modo asociado, ver desde sus propios ojos).
- 6- Repetir el paso 5, tres o cuatro veces.
- 7- CAMBIAR EL ESTADO MENTAL (Hacer una pregunta al azar o imaginar que la pantalla se queda en blanco o abrir/cerrar los ojos).
- 8- Testear cómo se siente. “Piensa en esa situación que te creías que te daba miedo y dime que es diferente ahora. ¿Entre 1 y 10, que puntuación le das ahora?)
- 9- Si aún tiene una puntuación alta, repetir el paso 5 hasta que la puntuación de la sensación de miedo sea mucho más manejable o se haya reducido considerablemente a 1 o 2.