

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## Módulo 1

### Aprende a hipnotizar a cualquier persona

#### Parte 1

1. Diferencias entre hipnoterapia clásica y hipnoterapia integrativa
2. Hipnosis y autohipnosis (presencial/ virtual)

#### Parte 2

3. Partes del ciclo de hipnosis
  - 3.1 Pre-talk
  - 3.2 Inducción (inducción rápida, inducción relajación progresiva muscular, inducciones VAK, inducciones mediante confusión...)
  - 3.3 Profundización
  - 3.4 Lugar mágico de cambio
  - 3.5 Sugestiones. Anclajes
  - 3.6 Órdenes post-hipnóticas
  - 3.7 Puente al futuro
  - 3.8 Salida /Emerger
4. Técnicas de inducción
  - 4.1 Inducciones rápidas (menos de 3 min)
    - Dedos magnéticos
    - Manos magnéticas
    - Fijación de los ojos o mirada
    - Hand Pulling
    - Brazo cataléptico
    - Hand Take
    - Mano pegada

# **Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa**

Iván Lentijo

4.2 Inducciones lentas (Relajación muscular  
progresiva)

5. Lenguaje específico de la hipnoterapia  
Integrativa

5.1 Lenguaje verbal

5.1.1 Palabras específicas

5.1.2 Palabras a evitar

5.1.3 Metáforas y recursos

5.2 Lenguaje no verbal

6. Fórmula clave para las sugerencias directas

7. Bibliografía

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## **Módulo 1**

### ***Aprende a hipnotizar a cualquier persona***

#### ***1. Diferencias entre hipnoterapia clásica e hipnoterapia integrativa***

La diferencia entre ambas dos radica en el *modus operandi* de la persona que realiza la hipnosis.

La forma de proceder del/la hipnoterapeuta en hipnoterapia clásica está muy dirigida y consiste en hablar constantemente mientras que la persona hipnotizada calla y experimenta.

Por el contrario, la forma de proceder de quien hipnotiza en hipnoterapia integrativa es más interactiva, de modo que la persona hipnotizada puede hablar o expresarse de múltiples formas además de experimentar.

#### ***2. Hipnosis y autohipnosis***

En algunos ámbitos académicos se dice que toda forma de hipnosis es autohipnosis, ya que es la misma persona quien tiene la habilidad de seguir las sugerencias, así como de rechazarlas.

Como regla general, vamos a denominar autohipnosis al proceso por el cual, una persona decide con intención, empezar a guiar su mente y su imaginación en la consecución de los objetivos deseados. (también se puede llamar autosugestión).

Técnicamente, un audio de meditación guiada, podría denominarse que es un audio de autohipnosis, donde la persona que lo escucha, sigue las instrucciones o sugerencias recogidas en el mismo.

En un proceso de hipnosis (no autohipnosis), existe la guía de un hipnotista o hipnoterapeuta, donde hay un acuerdo mutuo sobre el trabajo que se va a realizar y el objetivo final que se desea. Y ahí, es el hipnotista quien dirige el proceso, en vez de que sea la misma persona quien decide autohipnotizarse sin necesidad de que alguien le ayude a hacerlo.

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## 3. Partes del ciclo de hipnosis

### 3.1 Entrevista inicial o Pre-talk

El objetivo principal del/la hipnoterapeuta es preparar a la persona que quiere ser hipnotizada, **crear un espacio de confianza mutua (esto se denomina rapport)**, tratando de aportarle seguridad y generando empatía.

Para crear rapport se puede modelar el tono de voz, los gestos, la postura, el lenguaje corporal, hacerlo similar al del/la cliente y buscar similitudes con él/ella.

Los indicativos de que el rapport está funcionando pueden ser diversos:

- > Fisiológicos como la postura, gestos, expresiones faciales, pestañeo o la respiración (algo de todo esto ha cambiado).
- > Tonalidad de la voz como la velocidad, el volumen o el tono.
- > Lenguaje como repetición de palabras i/o expresiones importantes, experiencias comunes y resumen de la información con escucha activa.

El segundo objetivo del rapport es **identificar el problema que nos presenta la persona** y determinar cómo vamos a ayudar a resolverlo.

El hipnoterapeuta toma el mando y dirige la sesión cautelosamente para conseguir crear expectación positiva real.

Se trata de explicar en qué consiste la hipnosis, qué es y cómo se va a realizar la sesión entera. **Es la parte más importante del ciclo de hipnosis**, ya que de ese resultado depende en gran parte, el éxito de la práctica. Por tanto, cada hipnoterapeuta ha de preparar su propio script y personalizarlo, incluyendo toda la información que quiera transmitir al respecto.

La hipnosis es un estado de focalización de la atención y por tanto de los sentidos, se trabaja con la imaginación, mediante lo cual se consigue una conexión entre la mente, el cuerpo y la energía. Conecta principalmente con el subconsciente de la persona.

La charla inicial es el momento adecuado para desmitificar todas las creencias que existen en el imaginario colectivo sobre hipnosis (hipnosis en películas, pérdida de control, y de la voluntad, etc.), ya que desprestigian la práctica.

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Ayuda a favorecer la apertura de la mente de quien lo practica, además de poderse beneficiar de cambios. Es un trabajo terapéutico.

Y para acabar, cabe recordar **la técnica denominada “Yes-Set”**, muy utilizada en Ventas y Marketing y que consiste en **condicionar a una persona a responder afirmativamente más de tres veces seguidas**, de esta manera la cuarta respuesta tiene muchas probabilidades de ser afirmativa también. El **SI** es muy poderoso, predispone a un estado muy receptivo y se produce lo esperado con más facilidad.

Ejemplo de **preguntas Yes-set**:

- 1 **¿Te gustaría ser hipnotizada? si**
- 2 **¿Te gustaría entrar en hipnosis? si**
- 3 **¿Vas a seguir mis instrucciones? si**
- 4 **¿Estás preparado/a para hacer el cambio? SI**

En este apartado, se puede explicar también, que cada persona siente de una manera diferente, algunas son más expresivas y extrovertidas que otras; hay personas altamente hipnotizables y otras no. La conclusión es que todo está bien y se irá trabajando con lo que surja durante el proceso: emociones, pensamientos; también es bueno generar humor, ya que relaja a la persona. Incluso la repetición de algunas partes, frases o visualizaciones juega a favor.

## 3.2 Inducción

La inducción hipnótica consiste en realizar una serie de **sugestiones directas o indirectas** que el/la hipnoterapeuta utiliza para que la persona pueda entrar en hipnosis. Estas sugestiones llevan a la persona a centrarse y **focalizarse en sus experiencias internas**, como son las emociones, sentimientos i/o pensamientos, pasando del estado de consciencia a profundizar en lo que se podría decir “un estado alterado de consciencia” o más concretamente **profundizar en el subconsciente**.

La repetición constante de la palabra hipnosis es muy importante porque va predisponiendo a la persona a experimentar lo que se supone que va a suceder después. Cuando se focaliza la atención en algo, se crean fenómenos que producen cambios y nuevas conexiones sinápticas cerebrales.

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

A través de la imaginación, la mente actúa como un imán, atrae aquello que piensa. Estar relajado no es lo mismo que estar hipnotizado, lo cual conviene no confundir.

Hay diferentes técnicas de inducción, como veremos en el siguiente apartado, pero es conveniente conocer la forma en que la persona interpreta el mundo a través de los sentidos para poder elegir una técnica de inducción u otra. Es decir, descubrir su visión subjetiva de lo que ocurre alrededor.

Se ha de poner atención al lenguaje que utiliza y así poder determinar un vocabulario y un tipo de inducción que resuene más con su mundo interior.

Para ello, existe **el sistema representacional VAK (visual, auditivo, kinestésico)**

Las personas obtienen la información de lo que sucede en el mundo externo a través de los cinco sentidos: Vista, Oído, Tacto, Gusto y Olfato. La mente filtra esta información, y después se crea un mapa mental de lo que está sucediendo.

Ese mapa es la representación que hace cada uno de la realidad exterior.

## Sistemas representacionales en el lenguaje

Estos Sistemas Representacionales (proviene de la Programación Neurolingüística PNL) y son cinco: Visual, auditivo, kinestésico (sensaciones), gustativo y olfativo.

Los principales son V (visual), A (auditivo) y K (kinestésico). Los términos más usados con base sensorial pueden ser clasificados como: **V. A. K.**

La mayoría de las personas utilizan los tres tipos de lenguaje a la hora de expresarse, sin embargo, quien se precie de ser buen/a comunicador/a ha de manifestar un dominio del lenguaje bastante equilibrado y alternar constantemente la llamada combinación VAK.

Si embargo, alguien bajo presión o con el sistema nervioso alterado tiende a elegir un sistema representacional preferentemente en lugar de otro y lo hará con el que se sienta más cómodo.

La predilección por un tipo de lenguaje puede variar dependiendo del tema. Por ejemplo, para hablar de una relación de pareja quizá se elige uno más visual o

## Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

kinestésico, y para cerrar un trato de negocios se decante por una preferencia auditiva.

A continuación, se exponen ejemplos de frases con los distintos sistemas:

- **Visual** “Veo lo que dices”
- **Auditivo** “Te escucho”
- **Kinestésico** “Esto no me produce buenas sensaciones”
- **Olfativo** “Algo me huele mal en todo esto”
- **Gustativo** “Fue una experiencia muy dulce”

Ningún sistema representacional es mejor que otro, pero hay que tener en cuenta que **para ser un excelente comunicador de la hipnosis, se ha de utilizar un lenguaje lo más variado posible, combinando lo visual, auditivo y kinestésico por igual.**

### Ejemplos de scripts para inducciones VAK:

**Visual:** “Y mientras puedes elegir relajarte más, puedes crear una imagen mental en tu mente de un maravilloso cielo azul, y miras ese cielo encima de ti donde ves que es un día muy agradable para ti. Quizás es un sitio que has visto anteriormente o que simplemente estás viendo ahora en tu imaginación porque lo has creado tú en tu mente y puedes ver como continúas relajándote.”

**Kinestésica:** “Y mientras sigues relajándote, sintiendo como esos músculos empiezan a relajarse. Comienza a sentir, que una parte de tu cuerpo empieza a sentirse más ligera que otra parte de tu cuerpo mientras entras en hipnosis. Porque tienes la habilidad de empezar a escanear tu cuerpo y sentir que hay una parte de tu cuerpo que se siente más ligera que la otra, lo que significa que puedes seguir relajándote más profundamente.”

**Auditiva:** “Y te puedes relajar ahora o un poco más tarde, porque puedes comenzar a escuchar mis palabras y tus pensamientos, porque cada palabra que te digo, directamente tiene un sentido tanto para tu consciente como para tu subconsciente...y mientras ese cuerpo se relaja, puedes subir el volumen de tu tranquilidad y paz,

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

mientras mis palabras suenan dentro de ti muy vivas. Porque aprendes y entras en hipnosis o entras en hipnosis y aprendes a relajarte con el sonido de mi voz.”

## **Ejemplo de script para inducción mediante confusión:**

“Mientras la mente consciente está intentando encontrar una lógica a lo que estamos diciendo, otras sugerencias se dan al subconsciente para profundizar el estado de hipnosis.”

El primer paso es pedir a la persona que cierre los ojos con cada número par y los abra con los impares (o viceversa) mientras contamos del 100 al 1 de forma aleatoria. Según vas realizando la cuenta, observa si los ojos de la persona se están enrojeciendo levemente o si empiezan a volverse lacrimosos. Cuando veas alguna de estas señales, empieza a contar más lentamente cuando los ojos están cerrados y acelera cuando se abren. Mientras haces la cuenta atrás, puedes añadir frases similares a estas:

*“Cada vez se hace más fácil olvidar y difícil recordar, si los ojos deberían estar abiertos o cerrados...y mientras te acuerdas de olvidar o te olvidas de recordar, cerrados o abiertos, abiertos o cerrados, par o impar, impar o par, simplemente entras en un estado de hipnosis más profundamente, mientras doblas la relajación más y más profundamente...”*

El objetivo es que la persona se aturda y se olvide de si tenía que tener los ojos cerrados o abiertos. Una vez que cierre los ojos y los mantenga cerrados, el trabajo de inducción estará hecho. Además, cuando la persona duda y se encuentra desorientada, se le pide mantener los ojos cerrados: “Y cuando empieces a dudar si mantener los ojos abiertos o cerrados simplemente los mantienes cerrados doblando tu relajación...”

### **3.3 Profundización**

Es una parte del ciclo importante porque determina el grado de profundización en el estado hipnótico.

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Se puede utilizar cualquier elemento que lleve a la persona a adentrarse en el estado de hipnosis. Por consiguiente, se ha de considerar que el sistema representacional de la persona va a ayudar a que la comunicación sea más efectiva.

Se puede realizar contando del 10 al 1, y con cada número se profundiza más, o se pueden utilizar otros elementos como la respiración, los latidos del corazón, etc.

También se pueden incluir los ruidos de la calle, etc.

“Estás haciendo un buen trabajo, y a medida que sigues relajando tu cuerpo, también puedes relajar tu mente, mientras cuento del 10 al 1, y con cada número comienza a doblar la relajación, eso es, más profundamente ...10 ...9.... más profundamente en hipnosis ...8... 7... más relajado, profundamente relajado ...6 ...5 dobla esa relajación... 4 y comienza a sentir una ola de relajación más profunda de la cabeza a los pies ...3 ...2 ...1... 100 veces más profundamente relajado y en un estado de hipnosis donde tu mente subconsciente está abierta para recibir sugerencias positivas, ideas de cambio, mejoras, etc.”

**El fraccionamiento** en hipnosis ayuda a profundizar más y consiste en pedir que la persona vaya abriendo y cerrando los ojos permaneciendo en estado de hipnosis y será una herramienta muy útil para extraer información de la persona durante las diferentes intervenciones terapéuticas.

## **Retos hipnóticos (Ojos pegados)**

Se trata de conseguir que la persona hipnotizada comience a sentir aquello que se le pide para afianzar y profundizar en el estado hipnótico, por ejemplo, que cada vez tiene los ojos más y más pegados.

## **3.4 Lugar mágico de cambio**

Consiste en conducir a la persona hacia la **visualización de un lugar mágico donde se pueden realizar los cambios deseados**, puede ser un lugar real o imaginario, y es un lugar seguro. Cada persona ha de crear o reconocer ese lugar mágico.

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Para reforzar esa seguridad, el/la hipnoterapeuta se puede apoyar en los sonidos de alrededor (que pueden ayudar a profundizar aún más en el estado de hipnosis, así como en la frase “Mi voz irá contigo” de Milton Erickson que indica que su voz estará apoyando durante todo el proceso, ayudándole a centrarse). También puede favorecer la seguridad en sí mismo en relación con el espacio que le rodea (estar sentado en una silla, puede aportar enraizamiento).

Por ejemplo: “Cada vez que sientes la silla, te das cuenta de que estás más seguro”.

## 3.5 Sugestiones. Anclajes

A partir de este punto se comienza a trabajar la parte terapéutica mediante de la utilización de sugerencias.

Hay diferentes tipos de sugerencias: directas, indirectas. También las metáforas y cualquier otro recurso pueden facilitar los cambios deseados.

Es muy importante escuchar a la persona, porque dicha información puede servir para conducir las sugerencias hacia un lugar u otro y obtener buenos resultados en sugestionabilidad.

**El anclaje es la grabación mental de la emoción durante la sesión.** Puede ser a través de un gesto (cerrar el puño, atarse los cordones, por ejemplo).

Puede haber sugerencias directas (suenan más como órdenes) o indirectas (que suavizan el lenguaje).

## 3.6 Órdenes Posthipnóticas

Se trata de **crear un activador en la mente de la persona** que le lleve a sentirse de una determinada manera o tenga la intención de comunicar algo fuera de la sesión de hipnosis.

“Cada vez que ...X... vas a recordar...Y...”

“Cada vez que cierras el puño, vas a recordar esa emoción de confianza en ti misma.”

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## 3.7 Puente al futuro

Se trata de hacer visualizar a la persona, el camino de los nuevos recursos y del “nuevo yo”, ayudándole a sentir una emoción agradable y trasladarla al futuro: primero una semana después, luego 1 mes más tarde, 3 meses, 6 meses, un año.

## 3.8 Salida/ Emerger

La salida de este estado se realiza siempre con palabras positivas y contando desde el 1 al 5, con confianza, seguridad, alegría.

En este punto, la persona recién salida del estado de hipnosis, todavía se encuentra en un estado de alta susceptibilidad y receptividad a sugerencias. Siempre mostramos positivismo indicando que la sesión ha sido un éxito y que la persona lo ha hecho muy bien. Después de la primera sesión y cuando la persona emerge del trance, se puede preguntar a la persona algo neutro como “¿Es esto lo que esperabas de la sesión?”

**Reinducir** a alguien es pedirle que aún en estado de hipnosis, cierre y abra los ojos. Esto se hace para **comprobar su receptividad** al proceso hipnótico. Se puede realizar la práctica de pie, aunque se recomienda sentado para evitar posibles caídas.

## RESUMEN DE LAS PARTES DEL CICLO DE HIPNOSIS

### 1- PRE-TALK (Crear expectativa positiva real)

¿Alguna pregunta?

¿Estás preparado para entrar en hipnosis?

¿Te gustaría ser hipnotizado?

### 2- TIPOS DE INDUCCIÓN

2.1 Dedos magnéticos

2.2 Manos magnéticas

2.3 Brazo cataléptico

2.4 Fijación de los ojos

2.5 Hand take

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

2.6 Butterfly

2.7 Hand pulling

2.8 Mano pegada

## **SUGESTIBILIDAD: BRAZO LIGERO-PESADO, PÉRDIDA DE EQUILIBRIO**

### 3- PROFUNDIZACIÓN

(“más profundamente, más profundamente...10 veces más, 10, 9, 8, 7, 6 ... 10 veces más...”)

### 4- LUGAR SEGURO/MÁGICO/DE CAMBIO

(“Vete a un lugar seguro en tu mente, un lugar mágico dónde cualquier cambio es posible...”).

### 5- SUGESTIONES

“Siéntete positivo, con mucha energía, libre de estrés, libre de preocupaciones, superbién, con confianza plena, siéntete super superpositivo...”

### 6- ORDEN POST-HIPNÓTICA

“El color rojo te recuerda esa sensación y te sientes muy positivo...”

### 7- PUENTE AL FUTURO

“Imagina ahora ese momento de tu vida sintiendo así de bien, de positivo, de confianza, con autoestima por las nubes...guauuuu”

### 8- SALIDA

1- Te sientes muy bien

2- Más alerta y revitalizado

3- Esa energía positiva fluyendo totalmente

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

- 4- Más y más alerta sintiéndote super bien
- 5- ¡Ojos abiertos y estirando músculos!!!!

Esperar a que la persona reaccione antes de empezar a hablar o preguntarle.

## 4. Técnicas de inducción

Hay de diversos tipos, unas más rápidas y otras más lentas. A continuación, se detalla una lista de las más frecuentes y usadas.

- Inducciones rápidas (menos de 3 min)
  - Dedos magnéticos
  - Manos magnéticas
  - Fijación de los ojos o mirada
  - Hand Pulling
  - Brazo cataléptico
  - Hand Take
  - Mano pegada
- Shock (pocos segundos)
- Inducciones lentas (Relajación muscular progresiva)

## 5. Lenguaje específico de la hipnoterapia integrativa

Para realizar las sesiones de hipnosis es recomendable utilizar un lenguaje específico que facilite la comunicación en la sesión para no incurrir en fallos sistemáticos. Para ello es preciso adecuar el tipo de lenguaje.

Hay de dos tipos: lenguaje verbal y no verbal.

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## 5.1 Lenguaje verbal:

En el lenguaje verbal se utilizan palabras para expresar mensajes. Cuanto más adecuado y específico sea el mensaje, más efectivo será el resultado que se pretende.

### 5.1.1. Palabras específicas

**Usar el tiempo verbal presente:** “Tú eres, tú estás, tú eliges...”

**Usar siempre connotaciones positivas:** “Tengo energía para disfrutar de los hobbies, de la familia y hago mi trabajo con pasión.”

**Usar palabras que exciten la imaginación:** “Maravilloso, espectacular, fantástico, poderoso, potente, precioso, estupendo...”

**Ser realista:** “Los objetivos siempre tienen que ser realistas y alcanzables.”

**Repetir sugerencias del cambio:** La repetición de lo que se quiere conseguir ayuda a que se quede grabada de forma más duradera en la mente.

**Utilizar palabras que determinen y empoderen:** “Tú puedes, Tú eliges, Tú haces, “Tú declaras, Tú creas, Tú consigues...”

**Palabras acabadas en -mente:** específicamente, profundamente, etc....

### 5.1.2. Palabras a evitar

**Evitar palabras débiles y negaciones:** Evitar “Intentaré (ya que denota fallo), espero, debería, tengo que, necesito, pero, si + verbo en presente, no puedo, no lo sé”.

Utilizar siempre frases en positivo.

### 5.1.3. Metáforas y recursos

**Crear visualizaciones:** Utilizar símbolos, colores, figuras, gestos, personajes, etc.

## 5.2 Lenguaje no verbal

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Es un tipo de lenguaje en el que intervienen expresiones, gestos o movimientos corporales como el chasquido de los dedos, sonidos onomatopéyicos, exclamaciones, pestañeo, respiraciones.

El chasquido de los dedos es una forma de alertar y enfatizar la sugestión o lo que va a suceder, además de estar intrínsecamente asociado a hipnotistas.

## 6. Fórmula clave para las sugerencias directas

Una fórmula para desarrollar sugerencias que sean más fácilmente aceptadas por la persona hipnotizada durante las sesiones de hipnosis, consiste en establecer un objetivo final, que se alcanza cuando la persona consigue aquello que quiere o desea. Y esto es la suma de los recursos más los resultados. Más abajo se explica dicha fórmula con un ejemplo.

$$\text{OF (Objetivo Final)} = \text{Rc (Recursos)} + \text{Rs (Resultados)}$$

**Objetivo Final (OF)** = ¿Qué es lo que la persona quiere conseguir como objetivo último? Ejemplo: Adelgazar.

**Recursos (Rc) =**

- 1- Recursos que ya tiene. ¿Qué recurso tienes o has tenido y qué puedes utilizar para conseguir tu objetivo?

Ejemplo: Confianza, seguridad, relajación, autoestima, autocontrol, organización, comodidad, voluntad.

- 2- Recursos que te gustaría tener: “Imagina que los tuvieras” “Imagina alguien que los tiene y siéntelos como si estuviesen dentro de ti”

**Resultados (Rs)** = Cambios que la persona quiere ver en su vida una vez que consiga su objetivo final.

¿Qué es lo que va a ser diferente en la vida de la persona cuando alcance su Objetivo

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Final?

Ejemplos: Caminar más y tener más energía para ganar más dinero, confianza para llevar la ropa que le gusta y no tener que quedarse en casa cuando hay eventos sociales.

Antes de utilizar esta fórmula, **primero** se ha de haber hecho la **entrevista inicial** con la persona y haber tomado nota de lo que quiere conseguir y los recursos que tiene, además de los que necesita, esto se denomina **Fortalecimiento del Ego**.

Un ejemplo de un recurso que la persona tiene, se puede conseguir en una regresión a un momento feliz de su vida (donde existía aquello que necesita para resolver el problema actual).

“Vuelve atrás en el tiempo a un momento agradable cuando tenías un cuerpo delgado y te sentías con energía. Imagínate como si estuvieras en ese momento ahora mismo, viéndote y sintiendo en ese momento (anclaje de este estado, recurso)”.

## 7. Bibliografía

Paz Calab “Quiero paz”

Joe Dispenza “Deja de ser tu”