



CAMBIO BILATERAL DINÁMICO (Pasos)

Este proceso hay que hacerlo de forma rápida y dinámica para evitar que la parte cognitiva sea la predominante.

PARTE 1

- 1- CREAR/PROVOCAR EL ESTADO DESEADO QUE SE QUIERE ELIMINAR
- 2- PUNTUAR EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 (10 ES LO MÁXIMO Y 0 ES LO MÍNIMO)
- 3- IDENTIFICAR DÓNDE SE LOCALIZA EN EL CUERPO
- 4- IDENTIFICAR EL COLOR
- 5- IDENTIFICAR LA FORMA O FIGURA
- 6- SACAR LA ENERGÍA QUE SE QUIERE CAMBIAR FUERA DEL CUERPO (VER CAMBIO EN RESPIRACIÓN, MOVIMIENTO EN OJOS, DISTRACCIÓN....)
- 7- ESTIMULACIÓN BILATERAL HEMISFÉRICA
- 8- CALIBRAR (PASO 2)
- 9- REPETIR PASOS 2-7 HASTA QUE EL ESTADO SE HAYA REDUCIDO A UN NIVEL CÓMODO O ELIMINADO COMPLETAMENTE.

PARTE 2

- 1- SONRIE...SONRIE MÁS....PIENSA EN UN MOMENTO FÉLIZ/CONTENTO DÓNDE SONRIES O RIES
- 2- QUÉ COLOR ES
- 3- RELLENAR EL HUECO DEJADO POR LA ENERGIA QUE HA SALIDO CON ESE COLOR Y ESA SENSACIÓN
- 4- ANCLAJE DE ESE COLOR Y ORDEN POST-HIPNÓTICA

PARTE 3 - CAMBIAR EL ESTADO (PREGUNTA AL AZAR PARA TRAER UN ESTADO NEUTRAL A LA MENTE)

PARTE 4 – CALIBRAR (PARTE 2) INTENTA TRAER ESE ESTADO NO DESEADO...NO PUEDES (TESTEO 1)



PARTE 5 – LLEVAR AL FUTURO Y TESTEAR RESULTADOS

NOTA FINAL 1: Como puedes comprobar, este proceso terapéutico contiene los 3 pasos de la fórmula de fórmulas: 1- Soltar/Vaciar 2-Rellenar el hueco dejado con recursos 3- Llevar al futuro los cambios

NOTA FINAL 2: No tienes que seguir todos los pasos de forma estricta, y puedes ir moviéndote por el proceso adelante y atrás mientras calibras a la persona. El objetivo final es que la persona sienta la diferencia entre como se sentía al principio y como se siente después del proceso (calibrar entre 0-10)

Cambio Bilateral Dinámico (resumen)

- 1- Alertar el estado y “sacar sensaciones/emociones no deseadas
- 2- Estimulación Bilateral Hemisférica
- 3- “Rellenar” con sensaciones/emociones deseadas
- 4- Llevar al futuro los nuevos recursos con el problema resuelto y testear resultados

NOTA: Calibramos sensación/emoción durante el proceso, entre 0-10.