



REGRESIONES MULTILINEALES SEGURAS

Para casos difíciles y de mayor resistencia

Iván Lentijo Fernández



www.hipnoadelgazamiento.com

HIPNOADELGAZAMIENTO®

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

ÍNDICE



PROCEDIMIENTO PARA UNA REGRESIÓN MULTILINEAL SEGURA AVANZADA

1- PREPARACIÓN DE LA PERSONA (Explicación preparatoria antes de sesión)

2- INDUCCIÓN E HIPNOSIS (comenzar sesión)

- a. INDUCCIÓN DAVE ELMAN: ALCANZAR UN ESTADO MAS PROFUNDO DE HIPNOSIS (la inducción Dave Elman ayuda este proceso paso a paso - sonambulismo)
- b. PROFUNDIZACIÓN
- c. RETOS HIPNÓTICOS (ojos pegados, brazo rígido, mano helada)
- d. CREACIÓN DE UN LUGAR SEGURO (ANCLAJE EMOCIONAL POSITIVO)
- e. CREACIÓN DE RESPUESTAS IDEOMOTORAS (CON LOS DEDOS)
- f. VERIFICAR PROFUNDIDAD DE HIPNOSIS (ESCALA DEL 1 AL 10)

3- REVELACIÓN DEL EVENTO INICIAL CAUSANTE (EIC) (técnica del “puente afectivo”)

- a. EVOCAR EMOCIÓN A CAMBIAR
- b. VOLVER A EVENTOS PASADOS RELACIONADOS (EP)
- c. RECOGER INFORMACIÓN DE LOS EVENTOS PASADOS
- d. CONFIRMAR EIC

4- PURIFICACIÓN DE EVENTOS PASADOS (técnica del “niño informado”)

- a. HABLAR CON ADULTO
- b. ADULTO ACONSEJA AL NIÑO
- c. REVIVIR EIC CON NUEVAS ESTRATEGIAS
- d. REVIVIR EVENTOS PASADOS (EP) CON NUEVAS ESTRATEGIAS
- e. INTEGRACIÓN DEL NIÑO CON ADULTO (confirmación de nueva emoción/recurso positiva)

5- PUENTE FUTURO CON NUEVOS RECURSOS

- a. INCREMENTAR NUEVA EMOCIÓN DE RECURSOS POSITIVO
- b. UTILIZAR NUEVA EMOCIÓN EN FUTURO (AÑO 1, 3 Y 5)
- c. INTEGRACIÓN DE APRENDIZAJE EN EL PRESENTE
- d. APLICAR APRENDIZAJE EN EVENTOS ESPECÍFICOS Y TESTEO
- e. SUGESTIONES DIRECTAS
- f. EMERGER (final de la sesión)

EXTRA A TENER EN CUENTA (Otras regresiones)



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](#)



PROCEDIMIENTO PARA UNA REGRESIÓN MULTILINEAL SEGURA AVANZADA

El objetivo es encontrar aquel momento del pasado donde se plantó la semilla de una asociación errónea entre una emoción y un comportamiento no deseado. Además, el segundo objetivo consiste en crear estrategias y recursos que ayuden a eliminar la asociación errónea anterior y descubrir nuevas emociones y recursos útiles para afrontar el presente y el futuro con garantías de que el cambio se produzca.

1- PREPARACIÓN DE LA PERSONA (Explicación Preparatoria Antes De Sesión)

Funcionamiento de la memoria.

2- INDUCCIÓN Y PROFUNDIZACIÓN (comenzar sesión)

a- Inducción Dave Elman – Estado más profundo de hipnosis (sonambulismo)

Sonambulismo es un estado en el que la persona llega a alcanzar amnesia, y donde se producen fenómenos hipnóticos.

b- Retos hipnóticos (ojos pegados, brazo rígido, mano helada)

c- Profundización (varias opciones)

d- Creación lugar seguro (si se produce abreación/catarsis “La escena desaparece y te centras en tu respiración, vuelve a tu lugar seguro)

e- Establecer respuestas ideomotoras

f- Verificar la profundidad de hipnosis (del 10 al 1, más profundo que 4)



3- REVELACIÓN DEL EVENTO INICIAL CAUSANTE (EIC) (Técnica del Puente Afectivo)

3a- Evocar Emoción a Cambiar

“Y ahora pon toda tu atención en una emoción, sensación, sentimiento que está dentro de ti y que no te gusta. Una sensación/emoción que está totalmente relacionada con la razón por la que estás aquí hoy. Es una sensación que has intentado cambiar o ignorar, o simplemente la has aceptado...pero hoy vas a disolverla y eliminarla de tu vida. (No estamos diciendo exactamente cuál es la emoción que quiere cambiar, y le permitimos a la persona que decida, la emoción que quiere cambiar)” .

Por ejemplo: Cuando la persona tiene una ansiedad tan fuerte por comer que es incapaz de controlar.

“Voy a empezar a contar desde el número 1 hacia delante, y céntrate en esa emoción/sensación/sentimiento y siéntelo ahora mismo, más real y más fuerte que nunca (incrementar sensación tanto como se pueda) (contamos del 1 hacia delante, hasta que empezamos a ver la emoción en la persona...)

- 1...comienzas a traer y sentir esa emoción
- 2... sintiéndola cada vez más fuerte dentro de ti...en tu cuerpo
- 3...trayendo esa emoción cada vez más y más fuerte...más y más intensa
- 4...se hace cada vez más fuerte e intensa
- 5...ahí está, muy bien, siéntelo más fuerte e intenso que nunca...y éste es el puente hacia el pasado” .

(Para que el procedimiento sea más efectivo tenemos que hacer que la persona traiga y sienta la sensación o emoción que quiere cambiar. Como ves, hemos dicho que vamos a contar desde el número 1(para no acotar), en vez del 1 al 5...y esto nos va a ayudar a seguir contando si vemos que la persona no está mostrando síntomas de empezar a sentir la emoción que quiere cambiar. Cambios en la respiración, gestos en la cara,



movimiento en el cuerpo).

“Céntrate en esa emoción, porque está conectada con todas las veces que te has sentido de esa forma...es como si fuese un puente a todas esas veces que te has sentido de esa forma” .

NOTA: Si conocemos cuál es exactamente la emoción que quiere cambiar y la situación, podemos hacer que la persona invoque esa emoción, desde un momento en particular.

Por ejemplo: Si la persona, siente un deseo imparable por comer dulce. (Lo mejor es utilizar las expresiones sobre la emoción que el cliente ha utilizado)

Imagina que estás en la cocina ahora, puedes ver los muebles, escuchar los ruidos en tu casa...tú sabes cómo te sientes en ese momento, y es una sensación que quieres cambiar...

Voy a empezar a contar desde el número 1 hacia delante, y céntrate en esa emoción/sensación/sentimiento y siéntelo ahora mismo, más real y más fuerte que nunca (crear abreacción/catarsis si se puede) (contamos del 1 hacia delante, hasta que empezamos a ver la emoción en la persona...)

Además, si notas algún cambio físico en la fisiología de la persona (ojos cansados, incomodidad en la silla, respiración más rápida...) puedes comentarlo para incrementar esa sensación.

- 1...comienzas a traer y sentir esa emoción
- 2... sintiéndola cada vez más fuerte dentro de ti
- 3...trayendo esa emoción cada vez más y más fuerte...más y más intensa
- 4...se hace cada vez más fuerte e intensa
- 5...ahí está, muy bien, siéntelo más fuerte e intenso que nunca...y este es el puente hacia el pasado que conecta esa emoción con el pasado



3b- Conectar Con Eventos Pasados (EP)

Observa ahora, como cuando empiezo a contar desde el número 5 al 1, nota cómo eres capaz de llevar esa sensación a un momento anterior, a una situación o evento anterior en el cual te sentiste igual que ahora, ahora... (En este momento forzamos la cuenta del 5 al 1, porque queremos que la persona tenga un tiempo determinado para encontrar lo que le estamos pidiendo, sin tener que pensar de forma consciente).

5...empiezas a seguir el rastro de esa emoción atrás en el tiempo

4...quizás empiezas a verte más joven, con ropa diferente....

3...llegando a un momento anterior en que te sentías exactamente de la misma forma

2...conectando con ese momento, evento, con tu cuerpo, con tu mente...con esa emoción

1...estas ahí ahora, en ese momento, como si estuviese ocurriendo ahora mismo, en el momento presente

3c- Recoger Información de Eventos Pasados

Asociación (viendo a través de sus ojos) con la experiencia.

Hacer las preguntas con convicción y pedir a la persona que responda en alto. (Toma nota de sus palabras, escribiendo solo palabras clave para no perder el hilo)

- ¿Es de día o de noche?
- ¿Estás solo o estás acompañado
- ¿Estas dentro de algún sitio o estás fuera?
- Describe la escena, ¿qué está ocurriendo?
- ¿Qué edad tienes ahí?

IMPORTANTE: Nunca debemos dirigir a la persona con nuestras preguntas. Esta es la forma en la que se puede crear el síndrome de los falsos recuerdos que es tan comentado por todos los profesionales en hipnosis que debemos evitar. Nunca asumamos que algo puede estar sucediendo, incluso aunque las palabras de la persona parezcan evidentes. Nunca juzgues lo que está pasando, ni diagnostiques.



Más adelante veremos, en qué situaciones es apropiado realizar preguntas con intención de dirigir. Nunca para buscar la causa del problema.

Por ejemplo: Una pregunta que nunca debemos hacer es: Si un cliente nos dice que tiene 5 años y está con su tío, quien tiene los pantalones bajados. Nunca preguntes algo así: ¿Y Qué te está haciendo tu tío? La mente es maravillosa para rellenar los huecos vacíos, y si le guiamos a que su tío le pueda estar haciendo algo, es muy posible que eso pueda suceder. En este caso real, el tío del cliente, simplemente tenía los pantalones bajados, porque se estaba cambiando de ropa para llevarla a un parque de atracciones, y la niña se encontraba nerviosa porque era la primera vez que iba a un parque de atracciones.

A continuación, tienes una batería de preguntas destinadas a recoger información de forma "limpia" , es decir, sin dirigir a la persona a crear falsos recuerdos. Te recomiendo que tengas siempre estas preguntas a mano, porque la tendencia de los principiantes es la de salirse de este guión, y empezar a preguntar de forma errónea ¿Qué es lo que ves, escuchas o sientes? Toma nota de lo que siente la persona, es importante (no tienes que hacer todas las preguntas durante toda la regresión).

- ¿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, qué edad tienes 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 es más fuerte la sensación en tu cuerpo?



Diferencia entre regresión y pseudoregresión (regresión es revivir, pseudoregresión es recordar, también llamado hipermnesia).

Si la persona está hablando en tiempo pasado, eso significa que no están asociados al momento o a la experiencia pasada (no lo ven a través de sus ojos). El procedimiento de regresión es más efectivo para que se produzca el cambio, cuando la persona está asociada a la experiencia.

Esta herramienta de regresión se puede utilizar para casos difíciles de adelgazamiento. Sin embargo, en el caso de que la persona volviese a un evento traumático del pasado, podría ser preferible utilizar una pseudoregresión de forma disociada (ver la escena desde fuera, como si fuese una tercera persona observando el evento traumático).

Como especialistas, también podemos guiar a la persona dependiendo de la situación, y pasar de asociación a disociación. O pasar de revivir el momento traumático a simplemente recordarlo.

La forma sencilla de diferenciar si una persona está recordando o reviviendo, es a través del tiempo verbal que utiliza. Por ejemplo: "Estaba en casa de mi tío, y me quería llevar al parque de atracciones = Pseudoregresion o Recordar

Si por el contrario nos dice: "Estoy en casa de mi tío y me quiere llevar al parque de atracciones" = Regresión o Revivir

Como he dicho anteriormente, podemos ayudar a que la persona "reviva" o "recuerde" según lo necesitemos. Como regla general, siempre busca que la persona "reviva" la emoción y el evento al que se ha dirigido durante la regresión.



Estas son algunas de las técnicas que puedes usar para hacer que la persona “reviva” el evento en vez de “recuerde:

1- En cuanto hago un chasquido con mis dedos (o tapeo en tu frente o suelto tu brazo...) saltas dentro de ese cuerpo y ves a través de sus ojos. ¿Dime lo que ves ahora con tus propios ojos?

2- Rebobina la escena que estás describiendo y vuelve al principio. Pero esta vez, lo ves, sientes y escuchas como si estuviese ocurriendo ahora mismo. Desde tus ojos.

3d- Confirmar el EIC (evento inicial causante)

IMP: Después de haber recogido la información necesaria y haber tomado nota con tanto detalle como sea posible, le preguntaremos lo siguiente para descubrir si ese es el verdadero EIC. Por lo general, para saber si estamos en el EIC (evento inicial causante), la persona nos dirá que esa sensación es NUEVA para ella. A continuación, tienes la pregunta clave que vamos a preguntar:

¿Mientras te centras en esa sensación/emoción, es una emoción que te resulta familiar o es una sensación/emoción nueva? (hay que estar seguro que la persona siente esa sensación en el cuerpo).

Si es **FAMILIAR** (significa que sí ha sentido antes esa sensación): Muy bien, voy a contar del 5 al 1, y sigue el rastro de esa emoción a un momento del pasado en el que te sentías de esa forma.

Si es **NUEVA** (significa que es la primera vez que lo siente): Tenemos que confirmar si este evento es el EIC. “En un momento, cuando te tapee 3 veces en el hombro (golpear suavemente), y la tercera vez que te toque el hombro, vuelve a esa primera vez que te sentiste de esa forma. 1, 2, 3 toques...”



- 1- Si el evento al que regresa se repite, y nos describe el mismo evento, ENHORABUENA, has llegado a la causa del problema EIC. Es posible que la persona te diga susurrando o en voz alta "es la misma sensación y el mismo evento" .
- 2- Si el evento que describe es diferente al anterior, repites el procedimiento. Recoges información y preguntas ¿Mientras te centras en esa sensación/emoción, es una emoción que te resulta familiar o es una sensación/emoción nueva? Si dicen otra vez que la sensación es NUEVA, entonces, estaremos confirmando el EIC. Si dicen que la sensación es familiar, volvemos a preguntar hasta que confirmen que la sensación es NUEVA.

Si está costándonos encontrar el EIC, podemos utilizar esta técnica para acelerar el proceso: Regresar a un momento pasado específico para ver si la sensación a cambiar, se encuentra presente en ese momento. Este procedimiento es útil para personas que comentan que se han sentido siempre igual, toda su vida. Entonces se les practicaría una regresión a su primer día de colegio, por ejemplo, y se harían las preguntas correspondientes de detective (nunca preguntas cerradas) para revelar si la situación ya existía o no.

Si la situación existía, entonces se trata de regresar a la primera vez que tenía esa sensación, y se le hacen las preguntas pertinentes.

Si la situación no existía, se le pide que se mueva hacia delante hasta el momento donde la sintió por primera vez.

MUY IMPORTANTE: Para confirmar el EIC, necesitamos descubrir y confirmar que la sensación es NUEVA. "En un momento, cuando te tapee 3 veces en el hombro (golpear suavemente), a la tercera vez que te toque el hombro, vuelve a esa primera vez que te sentiste de esa forma. 1, 2, 3 toques..."



Estamos buscando confirmación de que esa sensación es NUEVA, por eso le decimos que traslade a la primera vez que sintió esa sensación, en vez de guiarle simplemente a un momento anterior.

Tres posibles escenarios pueden suceder aquí según el resultado:

- 1- Que repita el mismo evento, por lo que estaríamos confirmando el EIC
- 2- Que la persona diga en voz alta que esa es precisamente la primera vez
- 3- Que vuelva a un evento diferente y tengas que continuar con tu proceso de búsqueda

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?
- ¿Qué edad tienes ahí?

Más preguntas (toma nota de las respuestas). No tienes que hacer todas las preguntas en cada evento, 2 o 3 serían suficientes para acelerar el proceso

- ¿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 es más fuerte la sensación en tu cuerpo?



Pregunta para descubrir si este es el EIC:

¿Mientras te centras en esa sensación/emoción, es una emoción que te resulta familiar o es una sensación/emoción nueva?

Si es FAMILIAR: Muy bien, voy a contar del 5 al 1, y sigue el rastro de esa emoción a un momento del pasado en el que te sentías de esa forma.

Si es NUEVA: En un momento, cuando te tapee 3 veces en el hombro (golpear suavemente), a la tercera vez que te toque el hombro, vas a encontrarte en esa primera vez que te sentiste de esa forma. 1, 2, 3 toques...

Hipnoanálisis vs. Hipnoterapia

En diversos modelos de regresión, el hecho de encontrar el EIC (Evento Inicial Causante), ya sería un motivo para finalizar la sesión y obtener información relevante para conocer por qué existe el problema y como se originó inicialmente. Esto sería Hipnoanálisis.

A través de este procedimiento integral de Hipnoterapia, nuestro objetivo, además de conocer la causa, es el de poder cambiar la percepción del evento (cambiar la emoción asociada al evento, no cambiar el evento pasado). Además, esto ayuda a crear nuevos puntos de vista y descubrir recursos que harán que la persona pueda continuar con una vida con nuevas estrategias y más recursos para afrontar las dificultades del pasado, y vivir un mejor presente y futuro.

Estas son algunas de las técnicas que puedes usar para hacer que la persona "reviva" el evento en vez de que "recuerde" :

1- En cuanto hago un chasquido con mis dedos (o tapeo en tu frente o suelto tu brazo...) saltas dentro de ese cuerpo y ves a través de sus ojos. ¿Dime lo que ves ahora con tus propios ojos?

2- Retrocede la escena que estás describiendo y vuelve al principio. Pero esta vez, lo ves, sientes y escuchas como si estuviese ocurriendo ahora mismo. Desde tus ojos.



4- PURIFICACIÓN DE EVENTOS PASADOS (Técnica del “niño Informado”)

Ahora que hemos descubierto y confirmado la causa del problema de la persona, es el momento de crear estrategias para cambiar la percepción que tiene de aquella emoción y de la razón por la que sucedió.

4a- Hablar Con Adulto

En este momento, el cliente “adulto presente” va a dotar con consejos y herramientas que conoce al pequeñ@.

“Ahora me gustaría hablar con el adulto que está hoy aquí. ¿Hubiese sido muy bueno en ese momento (en referencia al evento causante), el haber tenido los recursos que tienes ahora, y conocer todo lo que sabes como adulto, verdad?”

“Muy bien, porque en un momento, voy a contar hasta 3, y cuando cuente 3, va a ser como si estuviésemos nosotros tres ahí. Tú, con 5 años, en el momento justo ANTES de que sintieses esa sensación. Es un momento donde aún te sientes segura y a salvo. El adulto tú, y yo mismo.

Como me has dicho, si hubieses sabido en ese momento, lo que sabes hoy (experiencia, recursos...), nunca hubieses necesitado sentirte mal (asustada, con miedo, ansiosa...) en ese primer momento. Por eso, ahora mismo, a medida que escuchas esta información, sucede como si nunca tuvieras que haberte sentido así cuando eras pequeña. De repente te conviertes como si nunca te hubieras sentido así ese primer momento, ¿te gustaría?”

Muy bien, ahí vamos, 1, 2, 3...ahí estás.

Tu adulto, tú cuando eres 5 años...estamos en el momento donde todavía no ocurre nada. Justo en el momento anterior. Describe la escena.



Eres la niña de 5 años ahora...y todo lo que vas a aprender lo vas a absorber como tu realidad a partir de ahora, como tu verdad a partir de ahora. Hoy tú yo adulto, tiene algo muy especial que decirte, y vas a ser capaz de creerte todo lo que te dice porque es tu yo adulto y tiene la experiencia que necesitas en ese momento.

4b- Adulto Aconseja Al Niño

Ahora, conviértete en la persona de tu yo adulto: Le decimos al "adulto" algo así como: "solo tú sabes cuales son las palabras que necesita escuchar para que la niña de 5 años no sienta ese miedo o esa sensación/emoción. Esas palabras están dentro de ti, yo no puedo responder por ti. Has estado esperando tantos años para decir tus últimas palabras sobre este tema, y este es el momento de que lo hagas. Ahora mismo, dentro de ti, y solamente tú, están las palabras que la niña necesita escuchar para que viva ese momento de nuevo sintiéndose bien, sin miedo.

En un momento, yo voy a permanecer en silencio, y vas a comenzar a hablar a la niña, y sigue hablándole hasta que el cambio se produzca completamente.

Puedes decirle algo como: "has sobrevivido y vas a crecer" dile que lo hace como un adulto. Aconseja, cuida, protege y dale estrategias y recursos que ahora conoces, pero que desconocías en ese momento. Dile lo que necesita oír ahora. Dile que no necesita sentirse así más, que no hay nada malo con ella ni tiene la culpa de lo que ha sucedido...Díselo ahora en alto para que te oiga.

(Toma nota de esta información del adulto, ya que la vas a utilizar a partir de ahora como los recursos nuevos para hacer que "reviva" y purifique los eventos posteriores (EP) de su vida. Esta vez con una sensación muy diferente).

4c- Revivir Evento Inicial Causante (EIC) Con Nuevas Estrategias

En un momento, voy a contar del 1 al 3 y cuando cuente 3, la niña va a revivir ese momento donde decidiste sentirte así...pero esta vez vas a revivir ese momento con los nuevos recursos de adulto. Tú decidiste sentirte así, pero ella va a revivir ese momento sintiéndose de una forma diferente. Y lo mejor de todo es que tú te vas a sentir orgullosa de ella.



¿Estas preparada? ¿Quieres hacerlo?

1, 2, 3...ahora la niña vive ese evento como una adulta, con la experiencia, y el pensamiento que tienes ahora como adulta. Observa cómo es diferente ahora...

¿Qué es diferente ahora?, ¿cómo te sientes?, ¿qué ha cambiado?

(No permitas que cambie la historia/eventos de lo que sucedió, sino que lo importante es que cambie el cómo se siente ahora, con los nuevos recursos/consejos dados por su yo adulto)

(Toma nota de esta información, ya que la vas a utilizar a partir de ahora como los recursos nuevos para revivir los siguientes eventos de su vida. Esta vez con una sensación muy diferente)

Muy bien, estás orgullosa de ella, ¿verdad?

4d- Revivir Eventos Pasados (EP) Con Nuevas Estrategias

“Muy bien, ahora que tapeo la frente suavemente, está esa niña de 5 años, un día después del evento, sintiéndose más fuerte, más sabia. En un momento, vas a ver cómo va a revivir todos esos momentos donde tú te sentías con miedo, pero esta vez nota como lo hace con mucha más confianza, seguridad, control...y siguiendo los consejos del yo adulto” .

(Pasar por todos los eventos que nos había indicado anteriormente como eventos “familiares” donde había sentido la emoción a cambiar y que habíamos tomado nota de ellos. 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 es más fuerte la sensación en tu cuerpo? ¿Qué es diferente ahora?



“A medida que vas pasando por esos momentos de tu vida, quizás no eras consciente de ellos, pero a partir de este momento se produce un nuevo aprendizaje, dejando ir todas esas sensaciones del pasado negativas que te hacían sentir así, y cambiándolas por otras más positivas.

4e- Integración de persona (niña y adulto)

“Y este es el momento en que pueden coexistir tanto la persona adulta que eres, y la persona en la que te estás convirtiendo hoy. Imagina como las 2 (niña y adulta) se acercan y se integran y se convierten en una sola, mientras puedes sentir el cambio dentro de ti.”

“Y escanea tu cuerpo y nota cómo esa sensación antigua se desvanece o ha desaparecido, y cuanto más intentas traer esa sensación antigua, más imposible es, y empiezas a sentir algo mejor y diferente” .

“Escanea tu cuerpo y comienza a notar cual es esa nueva sensación ahora... ¿cuál es la sensación en tu cuerpo? ¿Dónde lo sientes más fuerte?” .

Sugestiones directas positivas sobre las nuevas características del nuevo yo que se ha creado de la unión de las 2. (Repetir lo que el adulto le ha dicho a la niña, es decir, las nuevas estrategias y los recursos adquiridos).

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.



5- PUENTE FUTURO CON NUEVOS RECURSOS

5a- Incrementar Nueva Emoción (Recursos Positivo)

Y puedes centrarte ahora en esa nueva sensación/emoción creada dentro de ti, esa sensación de _____ ¿En qué parte del cuerpo 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 intensamente 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

5b- Utilizar Nueva Emoción En Futuro (1, 3, 5 años)

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 es más fuerte la sensación en tu cuerpo?

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.

Cuando quiero llevar a la persona hacia el pasado o el futuro en el tiempo, le doy una cuenta limitada del 5 al 1. No se da tiempo a que se produzca una incursión del pensamiento más consciente.



5c- Integración de Aprendizaje en el Presente

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

5d- Aplicar Aprendizaje A Eventos Específicos En El Presente y Testeo

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 permite que crezca 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 fuerte...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 produce una situación graciosa, cuando la persona no consigue sentir aquella antigua sensación por más que lo intenta.

Testeo de eventos específicos

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 el chocolate, ahora lo vives desde el autocontrol, y decides hacer ejercicio o comer una pieza de fruta y te sientes tranquila y con confianza” .

NOTA: Lo más importante es cambiar la emoción asociada.

5e- Sugestiones Directas y Compuestas

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.

5f- Emerger (final de la sesión)

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

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

1...2.....10 bienvenido/a de vuelta



EXTRAS A TENER EN CUENTA

Después de Emerger

Si tienes tiempo, puedes comentar lo que ha sucedido durante la sesión, y preguntar si le ha sorprendido lo que ha sucedido durante la sesión. No entrar en demasiado detalle y confirmar avances durante la siguiente sesión.

Si la sesión se alarga más de la cuenta, procura siempre que la persona salga de hipnosis desde una situación donde se encuentra mejor que al principio y a ser posible que haya realizado algún cambio.

Confirma con su subconsciente (señales ideomotoras) que está dispuesto a continuar realizando cambios durante la siguiente sesión.

Cuanto más practiques este método de regresión, más rápido lo harás. Sigue todos los pasos que se indican aquí, y utiliza este guion para realizar tu sesión de regresión multilínea segura.

Otras posibles situaciones:

1- Familiar, familiar, familiar “vuelve a un tiempo atrás donde tenías esa sensación, hasta que la sensación sea nueva”

2- Familiar, familiar, familiar, familiar, familiar “Vuelve a la 1ª vez que tenías esa sensación”

3- Todas las sensaciones son nuevas = regresar al primer día de colegio o a un momento importante de la niñez (menos de 6-7 años preferiblemente). Escanear su cuerpo para ver si siente la sensación que quiere cambiar. Si ya tiene esa sensación al escanear su cuerpo, volver a la primera vez que tuvo esa sensación. Si no encuentra esa sensación, ha de moverse a un tiempo en el cual sintió la sensación por primera vez.



NOTA: Para confirmar el EIC la persona tiene que confirmar que la sensación es NUEVA. Una vez que confirma que es NUEVA, le pediremos que vuelva a la 1a vez que sintió esa sensación.

Pueden ocurrir tres tipos posibles de resultados:

- 1- Que repita el mismo evento, por lo que estaríamos confirmando el EIC
- 2- Que la persona diga en voz alta que esa es precisamente la primera vez.
- 3- Que vuelva a un evento diferente y tengas que continuar con tu proceso de búsqueda

Otros tipos de regresiones:

Puente emotivo

Es lo que hemos hecho aquí, es la más utilizada para realizar una regresión. Consiste en traer la emoción que se quiere cambiar, y ligarla con esos eventos del pasado donde se sintió de la misma manera. Esto ayudará a encontrar la raíz del problema, el EIC (Evento Inicial Causante).

Regresión del Pasillo del tiempo

“Imagina que estás entrando en un pasillo con puertas a ambos lados. Mientras que tú estás en la entrada, imagina que las puertas están numeradas de acuerdo a tu edad relacionada con momentos importantes de tu vida. Momentos que son relevantes para descubrir la causa del problema que estamos trabajando hoy. Voy a contar del 5 al 1, y observa o siente la atracción por esa puerta en particular en la que necesitas entrar. 5, 4...3, 2, 1...Imagina acercándote a la manivela de la puerta o simplemente la puerta se va abriendo para ti....camina dentro de la puerta y dime que es lo que ves, escuchas o sientes.”

Recuerda las preguntas pertinentes y acaba con la pregunta; ¿esa sensación es familiar o es nueva?



Si es "familiar" , le pides que busque otra puerta con un número anterior a esta, por la cual se sienta atraído con la misma sensación.

Si es "nueva" , le pides que vuelva a la primera vez que sintió esa sensación.

Se pueden utilizar respuestas ideomotoras, para indicar que se eleve el dedo cuando sienta la atracción hacia una puerta en particular.

Regresión a eventos importantes

Al primer día de colegio

A las primeras vacaciones con los amigos

Al primer cigarro

Regresión por calendario

Contar los años por el calendario...2016, 2015...y si se llega al año de nacimiento de la persona, volver a contar hacia arriba.

Es bastante tedioso y se podrían utilizar respuestas ideomotoras con los dedos cuando la persona sienta que una de esas fechas está relacionada con el cambio que quiere realizar.

Siempre confirmar el EIC

Regresión a un momento feliz

Regresar a un momento pasado específico para ver si la sensación a cambiar, se encuentra presente en ese momento. Este procedimiento es útil para personas que comentan que se han sentido siempre igual, toda su vida. Entonces se les regresaría a su primer día de colegio, por ejemplo, y se harían las preguntas correspondientes de detective (nunca preguntas cerradas) para revelar si la situación ya existía o no.

Si la situación ya existía, entonces se vuelve a regresar a la primera vez que tenía esa sensación, y se le harían las preguntas pertinentes.

Si la situación no existía, se le pide que se mueva hasta el momento en que la sintió por primera vez.



Regresiones con imágenes (más usada para vidas pasadas)

La realidad es que no existe un límite para encontrar vehículos que lleven hacia el pasado, y otros ejemplos son:

- Ascensor que baja en el tiempo
- Escaleras con escalones que bajan en el tiempo
- Nube esponjosa

Pedir regresión directamente al EIC

Se puede pedir a la persona que rastree esa sensación que quiere cambiar a la primera vez que lo sintió. Esta técnica es muy utilizada por muchos profesionales, aunque yo recomiendo utilizar el procedimiento de Regresión Multilinear Segura (RMS) que hemos visto aquí, ya que es más integral y efectivo.

¿Qué sucede si alguien regresa a una vida pasada de forma espontánea?

Muy raramente se va a dar el caso y no lo vamos a ver aquí, ya que eso se trataría de un curso completamente nuevo.



... 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](#)

