

Recuperando el Ser

Un Manifiesto de Sanación por Gene Monterastelli

Traducido por Vera C. Malbaski

Renuncia de Responsabilidad

Gene Monterastelli no es médico clínico licenciado ni está cualificado para hacer diagnósis de ningún tipo. El contenido de este libro se ofrece únicamente con propósito de información. Antes de realizar cualquier cambio en tu vida con respecto a dieta, ejercicios o inclusión de un protocolo de tapping, busca consejo de tu médico.

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a Bobby Baranowski, Cindy Foster, Ann Siemens Bullard, Vera Malbaski Grau, Marina Katarina Grgić, Monika Hedglen, Joanne Mayhead, Elaine Monterastelli, Sue Tiritilli, Jondi Whitis, y Doris Williams por su ayuda en el proceso de escribir y editar este libro. El documento es mucho mejor debido a su tiempo, esfuerzos y cuidados.

Todos los derechos reservados

© 2010 Gene Monterastelli

gene@tappingqanda.com

TappingQandA.com

Contenido:

Introducción

Cómo el Tapping me encontró a mi

12 Pensamientos sobre la Sanación

Tres Peticiones Sencillas

Otros Recursos de Tapping y Sanación

Introducción: ¿Qué quieres decir con manifiesto?

¿Quién soy?

Hace millones de años los dinosaurios paseaban por la Tierra. En algún momento después, nací yo.

Actualmente tengo dos empleos que ocupan la mayoría de mi tiempo.

Desde el año 1996 he viajado lo largo y ancho de América del Norte con un amigo de la infancia como parte de APeX Ministries (apexministries.com). Soy narrador de cuentos y puedo hacer malabarismos con cinco pelotas, comer fuego, montarme en un monociclo, hacer un montón de trucos con las cartas y escaparme de una camisa de fuerza (pero no todo al mismo tiempo).

Desde el año 2006 he sido editor de TappingQandA.com. Además de crear y administrar los audios, vídeos y recursos textuales que pueden encontrarse en ese sitio, tengo un consultorio privado. Trabajo con clientes de todas partes del mundo. Me especializo en liberación de peso, dejar de fumar, manejo del dolor y terminar con la postergación (*dejarlo todo para mañana*). También tengo un lugar muy especial en mi corazón para las familias que viven con los síntomas de Trastornos del Espectro Autista (*ASD en inglés*).

Desde el año 2008 me he dedicado a enseñar técnicas avanzadas de tapping tales como añadir al tapping conocimientos procedentes de la hipnosis, Programación Neuro-Lingüística (PNL), imaginación guiada, y trabajo sobre 'partes.' También enseño a practicantes a aumentar y desarrollar su consulta.

Este trabajo que les presento es una culminación de mi formación y experiencia con clientes.

¿Qué es un manifiesto?

Un manifiesto no es otra cosa que una declaración de creencias. Esto es como yo entiendo por qué necesitamos sanar y cómo puede ocurrir la sanación. Los fundamentos que se describen en este manifiesto son las ideas y esfuerzos que utilizo en mi trabajo de sanación personal así como el trabajo que realizo con clientes. En estas páginas no te voy a explicar qué hago. En su lugar, voy a explicar cómo pienso cuando me estoy enfocando a un momento de sanación y transformación.

Mi propósito al escribir esto como un manifiesto es poder articular cada uno de mis fundamentos y creencias de manera clara para que puedas aceptar o rechazar cualquiera de las partes que encuentras útiles para ti.

En mi mente el proceso de sanación es muy simple. Esto no significa que siempre es un proceso fácil.

Existen muchos obstáculos únicos en nuestra trayectoria de sanación, pero creo que el proceso mismo es muy sencillo. Los pasos son los mismos, las razones por las que nos resistimos a la sanación son las mismas, y el resultado es el mismo.

¿Cuándo vamos a llegar a la parte del tapping?

Esto no es acerca del tapping/EFT. Tapping es una maravillosa herramienta. La utilizo conmigo mismo y con mis clientes todos los días. Si buscas instrucciones sobre el tapping, te animo a que eches un vistazo a "Otros Recursos sobre el Tapping y la Sanación" al final de este libro.

Recuerda, el tapping es una herramienta, igual que un cuchillo, un martillo y un ordenador solo son herramientas.

Coloca un cuchillo en manos de un artesano y acabarás con una asombrosa obra tallada. Coloca un cuchillo en manos de un maestro chef y acabarás con una comida maravillosa. Coloca un cuchillo en mis manos y conseguirás que corte algo (o quizás que unte algo con mantequilla).

El éxito tiene más que ver con cómo se utilizan las herramientas que con las herramientas propiamente dichas. No creo que el tapping (ni ninguna otra modalidad) sea suficiente. Tapping es una de las herramientas que utilizo que puede ser útil en el proceso de la sanación, pero creo que es importante saber por qué nos comportamos de la manera en que lo hacemos y qué aspecto tiene el proceso de sanación.

Cuando entendemos bien estos conceptos se nos hace más fácil andar el camino de la sanación porque tenemos un sentido de hacia dónde nos dirigimos y qué obstáculos a la sanación vamos a encontrar por el camino.

¿Qué es esto del tapping que mencionas?

La mayoría del trabajo que hago con clientes (así como el que hago para mi propia transformación) está basado en la acupresión. La acupresión es muy parecida a la acupuntura pero sin las agujas. Los protocolos en los que me he formado utilizan exactamente los mismos puntos en el cuerpo que utilizaría un acupunturista, pero en mi caso simplemente los estimulamos repetidamente con los dedos en lugar de pincharlos con agujas.

Por eso se le conoce comúnmente como el *tapping*. (NT: el verbo 'to tap' en inglés significa 'dar golpecitos'). También verás que el tapping se conoce como Técnicas de Liberación Emocional (EFT – las siglas del nombre en inglés "Emotional Freedom Techniques"). EFT fue desarrollado por Gary Craig y fue la primera versión de tapping que yo conocí y es la versión más ampliamente conocida de los protocolos de tapping.

Voy a referirme de vez en cuando al tapping porque es lo que más utilizo. No hace falta que entiendas qué es el tapping ni creer que el tapping funciona para ti para sacar mucho de este libro.

Esto trata con el proceso de transformación y hay muchas y variadas herramientas que se pueden utilizar en la labor de transformación y cambio. Si no conoces el tapping, lo único que necesitas saber cuando hablo del tapping es que estoy hablando de un proceso que crea cambios.

Si desconoces el tapping incluso te animaría a que esperes a terminar este libro antes de aprender sobre él porque creo que las lecciones que aquí aprenderás harán que tu aprendizaje del tapping sea más fácil.

¿Para quién es este libro?

La mayoría de personas se topan con esto porque están buscando herramientas y recursos para transformar sus vidas. Tengo el presentimiento que tu no eres distinto. Hizo falta un acto de voluntad y algún esfuerzo de tu parte para encontrar este libro (aunque solo fuese algunos clics del ratón).

Apostaría a que estás aquí porque estás buscando:

- Aquietar la voz crítica en tu mente que te habla constantemente
- Terminar con la postergación
- Reducir y/o eliminar dolor físico
- Ayuda para acelerar tu trayectoria hacia la sanación o la de tus clientes
- Perder peso
- Cultivar relaciones duraderas
- Eliminar los miedos y el pánico que te agobian a lo largo del día de formas muy importantes e insignificantes
- Ser capaz de reconocer lo formidable que eres

Pero no basta con solo desear que tu vida sea mejor. Esto solo es para ti si...

1) ...tomas en serio el querer comprender quién eres.

La transformación no es como un cambio de aceite. No estamos simplemente sacando una cosa e insertando otra.

Esto no significa que siempre vamos a comprender por qué somos como somos. No siempre existen causas conocidas por nuestros problemas, pero debes tomarte en serio el querer conocerte si te vas a transformar. Este podría ser un pensamiento atemorizante, pero en cuanto más nos conocemos, más fácil es amarnos y permitirnos retornar a nuestro estado natural de salud y bien-estar.

2) ...estás dispuesto a responsabilizarte por tu propia vida.

No digo que tu hayas creado todas las circunstancias de tu vida, pero debes estar dispuesto a responsabilizarte. Vamos a hablar sobre esto en mucho más detalle más adelante, pero éste no es un tema insignificante.

Este trabajo de sanación es tu trabajo. No es el trabajo de tu madre. No es el trabajo de tu pareja. No es mi trabajo. ¡Esto es trabajo tuyo! Si no estás dispuesto a responsabilizarte por ello, no sucederá.

[Nota: Esto no significa que tienes que andar el camino a la transformación y sanación a solas. Es importante que llenemos nuestras vidas con guías, profesores, amigos, animadores y gente dispuesta a retornos. A pesar del equipo de personas con el que nos rodeamos para nuestra sanación, es primordialmente y ante todo, trabajo nuestro.]

3) ...estás dispuesto a hacer el trabajo necesario para crear cambios duraderos.

La mayoría de la literatura y recursos que se encuentran on-line (así como muchas otras modalidades, sistemas y productos) hablan sobre los milagros de un minuto. Un milagro de un minuto es una situación en la que un problema importante es sanado o liberado en tan solo un minuto. Yo creo que este tipo de comentarios nos ha perjudicado a todos.

Sí, es cierto que la sanación y transformación instantánea ocurre, pero por lo general la transformación es un proceso. Aunque experimentes una profunda sanación rápidamente a menudo hace falta tiempo para integrar esta transformación en cada área de tu vida.

He trabajado con muchos clientes quienes han vivido un evento importante en su pasado que ahora controla su vida actual. Es posible sanar este profundo momento aislado. Pero si hemos vivido con las consecuencias de esta experiencia del pasado durante mucho tiempo, es más que probable que se ha entretejido en muchas áreas de nuestra vida. Solo porque hayamos sanado ese momento que precipitó muchos años de consecuencias desagradables, no significa que hemos terminado con la labor de sanación que necesitamos realizar.

En la realidad, la sanación duradera es un proceso por necesidad.

Piensa en qué pasaría si perdieras 20 kilos en un solo minuto. Claro que podría parecer una buena idea conceptualmente hablando, pero sería muy peligroso para el cuerpo.

La sanación a largo plazo puede requerir algún trabajo y algún tiempo.

¿Qué recibirás de mí? ¡Sinceridad!

Una de las maneras en que me gano la vida es vendiendo recursos y trabajando con clientes. Espero que después de leer este manifiesto seas un lector regular de mi sitio (que tiene centenares de recursos gratuitos) y/o escuches mi podcast (en inglés). Quizás incluso me contrates para sesiones privadas o compres alguno de mis productos algún día.

Aun habiendo dicho esto, es importante notar que éste es un recurso independiente. No me guardo nada. Esto no es el 75% de mis creencias sobre la sanación con la esperanza que vengas a buscar el otro 25% en mi sitio web o en cualquier otro producto.

Esto es todas ellas.

Yo creo que podrías leer esto (y no leer nada más mío jamás) y tener una ayuda en tu proceso de sanación. Solo eso ya bastaría para que yo estuviese contento.

¿Qué es lo que no te daré? La respuesta CORRECTA

No voy a decirte qué hacer ni qué creer.

La información en este libro es mi punto de vista. Ni más. Ni menos.

No quiero dar a entender que esta es la mejor información, ni que es la información más importante. Espero que mi pasión por comprender el proceso de sanación de esta manera reluzca en el contenido, pero no confundas esta pasión por una creencia que debes seguir un camino o proceso similar al mío.

PERO, necesitas decidir qué es lo correcto para ti.

¿Qué te pido a ti?

Te pido que leas este manifiesto con una mente abierta.

A medida que repaso esta lista de creencias me pregunto cómo las habría recibido si alguien me las hubiese enseñado hace 10 años. Realmente no lo sé.

Tengo la impresión que una parte de esto te sonará cierto inmediatamente, mientras que otras partes retarán tu visión del mundo. No trato de convencerte de nada, simplemente conseguir que pienses de manera distinta durante unos minutos.

¡Disfruta del viaje de este libro! Quien sabe qué podrías descubrir.

Cómo el Tapping me encontró a mi

Sé que este libro no trata con el tapping, pero creo que mi trayectoria en este trabajo es útil para comprender la forma como entiendo la sanación. También es una historia que muchos de mis clientes y lectores han solicitado oír. Si no te interesa el relato de mi trayectoria, entonces puedes seguir con la próxima sección del libro.

¡La peor descripción de EFT/tapping jamás!

Mi trabajo me lleva a viajar mucho. Debido a la cantidad de tiempo que me paso en aeropuertos y en aviones, cargo mi mp3 con audios de libros, podcasts y teleclases. Nunca sabes cuándo te vas a ver demorado en algún sitio buscando estímulo intelectual. (Realmente solo hay cierta cantidad de Sudokus que uno puede hacer.)

Un día tenía una espera de 3 horas en Pittsburg. Decidí pasar el tiempo dando vueltas paseando por el aeropuerto. Me había pasado casi todo el día sentado así que pensé que un poco de ejercicio me sentaría bien. Durante mi paseo estaba escuchando a un autor que estaba a punto de lanzar un libro nuevo. Como parte del marketing estaba haciendo cuatro teleclases para crear interés. Durante la segunda teleclase invitó a alguien a hablar sobre EFT. Antes de escuchar esta explicación yo no sabía nada sobre EFT ni el tapping.

Para cuando finalizó la descripción que duró 20 minutos, yo me encontraba totalmente confuso y sabía menos que cuando empecé.

Aunque estaba totalmente confuso y no tenía ni idea de qué era esta cosa de EFT o cómo funcionaba, me había picado el interés. Cuando llegué a casa visité el sitio web del presentador. Su sitio sólo consistía de seis páginas en total y en una de ellas tenía la Receta Básica de EFT. Tardé 5 minutos en aprenderla y se quedó guardada en algún rincón de mi mente subconsciente.

El Dolor de Cabeza como un Puñal

Unos meses más tarde estaba de visita en casa de mi hermana en Portland, Oregón. Debido a la cantidad de viajes que había realizado los dos meses anteriores a mi visita, llegué enfermo. La segunda noche me desperté en mitad de la noche con el peor dolor de cabeza que recuerdo.

Durante toda la vida he sufrido de sinusitis, pero no soy la clase de persona que padece migrañas. Me desperté con un dolor que solo puedo describir como un puñal clavado en la coronilla.

No suelo llevar medicamentos cuando viajo y el cuarto de baño de mi hermana donde estaban guardados los medicamentos solo era accesible atravesando su dormitorio. No la quería despertar. No sabía qué iba a hacer.

Entonces como un relámpago que salió del vacío esa idea de hacer tapping se presentó en mi mente. Así como la mayoría de gente que se encuentra con el tapping, yo estaba desesperado y dispuesto a probar cualquier cosa. A los sesenta segundos, estaba libre de dolor. A los noventa segundos ya estaba dormido.

[El sitio de Gary Craig y sus vídeos.](#)

A la mañana siguiente a medida que me despertaba y las telarañas de sueño se iban disipando de mis ojos, los eventos de la noche anterior lentamente se volvieron claros.

¿Había ocurrido eso realmente?

Inmediatamente me lancé a mi ordenador a descargar el manual básico EFT y compré los DVDs introductorios del sitio de Gary Craig.

[Citas On-line](#)

Durante los próximos meses consumí tanta información sobre el tapping como me era posible. Leí sitios web, vi los DVDs, escuché a teleclases y recopilé cualquier cosa que podía encontrar relacionado con el tapping/EFT. En cuanto más aprendía, más me gustaban las posibilidades.

Aprovechaba cualquier oportunidad para compartirlo con amigos y extraños. Siendo sincero, me convertí en un predicador excesivamente entusiasta del protocolo así como les pasa a mucha gente cuando se encuentran por primera vez con este tipo de sanación.

[Nota: Si eres un de los pobrecillos desafortunados que acabaron sentados a mi lado durante algún vuelo en esa época de entusiasmo desbordado, solo tengo una cosa que decirte: "¡Realmente lo siento!" Dejé que mi entusiasmo me superara.]

A medida que iba aprendiendo más sobre el tapping decidí que realmente lo quería poner a prueba. Lo había visto funcionar para achaques y dolores. Había derrumbado antojos. Había ayudado a algunas personas a tranquilizar sus nervios antes de hablar en público, pero quería saber qué podía hacer realmente. Había leído todos los testimonios e historiales, ¿pero funcionaría para mí?

Decidí abordar el tema que más me estaba preocupando. Si funcionaba para esto, entonces estaría totalmente convencido.

El tema que me impedía vivir la vida que yo deseaba era la ansiedad que sentía en compañía de otra gente. Hay dos cosas que debo decir sobre esta ansiedad.

En primer lugar, la mayoría de gente nunca se creería que esto podía ser algo que yo tenía que manejar. En ese momento de mi vida me había pasado una década ganándome la vida actuando sobre el escenario. Regularmente me ponía delante de multitudes de cientos y miles de personas. (En más de una ocasión la audiencia estaba compuesta por más de 20.000). Estar en un escenario nunca fue un problema para mí desde los 15 años de edad. Era (y sigue siendo) tan fácil como respirar. Mi problema era en situaciones sociales y en llamadas de teléfono.

En segunda lugar, a medida que comprendía a qué me enfrentaba, llegué a entender que mi problema no era que no me gustaba hablar con la gente o estar en su compañía. El problema que tenía era la entrada. Una vez estaba en un lugar y hablaba, estaba bien. Una vez cogía el teléfono y hablaba, estaba bien. Era entrar y empezar lo que me causaba problema.

En el fondo, el problema era que no sabía en qué me metía. Por no saber en qué me metía, no estaba en control. No es que necesite estar en control. De ninguna manera soy un controlador. Simplemente significaba que me podía llevar una sorpresa.

La razón por la que estar sobre un escenario es tan fácil, es porque en el escenario estoy en control. Hay pocas cosas que me pueden sorprender cuando estoy dando una charla o actuando.

Este miedo a lo desconocido me incapacitaba. Me pasaba días sin contestar el teléfono o escuchar mis mensajes. Evitaba salir con amigos. NUNCA pedía ayuda en una tienda cuando no encontraba lo que buscaba.

Para poner a prueba esta cosa del tapping, decidí crear la situación social más incómoda que podía imaginar para ver si podía transformar esta ansiedad.

[Nota: Después de trabajar con centenares de clientes de todas partes del mundo me he dado cuenta que quizás esta no era la mejor manera

de abordar el tema. Solo porque salió bien para mí, no significa que debemos ponernos en la situación más extrema para encontrar la sanación. Una de las razones por las que me encanta el protocolo de tapping es que nos permite abordar el tema presentado y sanarlo de manera gentil y despacio.]

Para poner el tapping a prueba decidí que iba a empezar con citas online. En esos momentos pensé que la situación más extrema que podía imaginar era encontrarme con alguien de quien sabía muy poco para tomar una copa o cenar (deseando todo el rato que les gustara).

Yo vivo en Baltimore a poca distancia a pie de dos barrios muy divertidos donde hay muchos buenos restaurantes, bares y cafeterías. Cuando organizaba una cita, recomendaba uno de estos dos barrios y dejaba que mi cita eligiese el lugar donde nos encontraríamos.

La manera de prepararme para la cita era arreglarme unos 45 minutos antes de la cita. A medida que me sentía nervioso o ansioso mientras me arreglaba, hacía el protocolo del tapping.

Una vez arreglado, hacía el protocolo de tapping durante los veinte minutos que tardaba en llegar a la cita. Recuerden, lo único que necesitaba era estar bastante tranquilo para empezar la cita. Una vez estaba hablando con mi cita, estaba bien.

Después de seis semanas y un puñado de citas, la ansiedad ya no era un problema. Estaba convencido.

No era solo el tapping

La primera vez que experimenté esta transformación pensé que el tapping era la causa del cambio. No me malinterpretes. El tapping era una parte muy importante de mi transformación. Lo que era igualmente importante [por no decir más importante] fue el proceso por el que pasé con el tapping que me condujo a mi sanación. En esos momentos no era consciente de los pasos que daba. Simplemente seguí los consejos que fui capaz de reunir de muchos recursos distintos. Realmente fue un proceso de aprender de mis errores.

Lo que acabo de relatar solo contiene algo de la verdad sobre lo que pasó. Estoy seguro que hay muchos pasos y esfuerzos que realicé que simplemente no recuerdo. Por medio de la fuerza bruta y esfuerzos excesivos fui capaz de realizar un cambio.

Es solamente la retrospección y mis años de trabajar con clientes que me ayudan a darme cuenta que estaba ocurriendo mucho más que solo el tapping. Es mi deseo que tu no tengas que aprender pasando por los mismos errores.

12 Pensamientos sobre la Sanación

Nota número 1: Esto es sencillo, pero no significa que sea fácil

Los doce pensamientos que voy a presentar van a ser expuestos en unos breves párrafos. La mayoría se pueden resumir en unas pocas frases. Solamente porque sean sencillos de explicar y comprender no significa que son fáciles de implementar.

Es algo parecido al enunciado, "Si quieres que tu vida esté llena de gozo, se amor." Estoy totalmente de acuerdo con este enunciado. En lo más profundo de mi ser, sé que eso es cierto, pero mi experiencia vital me demuestra que es muy difícil vivirlo.

Estos pensamientos están diseñados para retarte y hacerte pensar sobre tu proceso de sanación. No te equivoques pensando que la facilidad con que las describo es la misma facilidad con que las vivo en mi propia vida. [Lucho con ellos y necesito recordármelos regularmente yo mismo.]

Nota número 2: El sistema

A lo largo de esta sección utilizo el término "el sistema" cuando me refiero al cuerpo. La razón por la que lo hago es porque me refiero al ser completo. Esto incluye la mente, el cuerpo y el espíritu. Somos seres complicados y es difícil saber dónde termina una parte y comienza otra.

Encuentro que es muy efectivo cuando trabajo con clientes hablar del sistema porque les da permiso para reunir información desde todas las partes de su sistema, no solamente el tipo de información que creen estoy buscando. Al hablar en estos términos más generales y completos nos abre a ser sorprendidos por cómo respondemos.

1) Recuperando el Ser

El título de este libro es "Recuperando el Ser." La razón por la que he puesto al libro el título de uno de los doce pensamientos es porque es el fundamento más importante para comprender la sanación. No estamos rotos y no necesitamos que nos arreglen.

Para mi, el proceso de sanación trata con volver a nuestro estado natural. Nuestro estado natural es un estado de salud y bien-estar. Nuestros cuerpos están hechos para sanar. Nuestras personalidades están hechas para el auto-estima, la confianza y la grandeza. Cuando pasamos por el proceso de la sanación estamos en un viaje de retornar el sistema a su estado natural.

A veces esto involucra cambiar creencias para que podamos ver el mundo y nosotros mismos tal como son. En otras ocasiones significa que estamos retornando nuestro sistema a sus funciones naturales. Mientras que en otras va a resultar en una nueva comprensión sobre quiénes somos.

Para mí, éste no es un proceso de conseguir algo nuevo, sino de retornar a nuestro estado natural de salud y bien-estar. No estamos añadiendo algo nuevo, sino por el contrario, estamos recuperando algo que siempre ha estado ahí.

Es como encontrar una inestimable reliquia en el ático. Hasta el momento en que lo descubrimos no somos conscientes de su existencia. No creamos la reliquia. Simplemente hemos recuperado la joya que siempre ha estado ahí.

Cuando abordo la sanación, lo hago de la misma manera. No estoy buscando convertirme en algo nuevo, sino en reconectar y descubrir la riqueza que siempre he sido, pero con la que he perdido la conexión por algún motivo.

Encuentro que esta disposición es muy útil porque me ayuda a no estar en conflicto con mi sistema en su estado actual. Por ejemplo, es muy fácil sentirme frustrado con mi cuerpo cuando no funciona bien. Si creo que mi cuerpo me está fallando entonces voy a luchar con él. Estoy deseando (¡en vano!) retornarlo a la salud a base de forcejeos. Rara vez va a responder mi cuerpo a mis forcejeos para devolverlo a la salud.

Cuando veo que el cuerpo no está en un estado de bien-estar y que su naturaleza es el bien-estar, entonces puedo trabajar con mi sistema para retornarlo a la salud. Ya no malgasto energía en la frustración y enojo, ni me siento abrumado por mi estado actual. Puedo ser gentil conmigo mismo sobre dónde estoy y cómo llegué hasta aquí. Puedo invertir toda mi energía en retornar a mi estado natural de salud y bien-estar.

2) Puede que no lo hayas creado, pero eres responsable por ello.

Hay un momento muy peligroso en el aprendizaje sobre nuestra salud y bien-estar. Es el momento en que vemos las cosas mucho más claras que anteriormente y de repente nos damos cuenta que el mundo es mucho más peligroso que lo que pensamos.

Un ejemplo perfecto de ello es cuando ves un reportaje sobre la salud y seguridad de un restaurante local o sobre la limpieza de una habitación de hotel. Esta nueva información puede abrumarnos. Ahora es posible ver la suciedad y posible enfermedad en cada superficie. El mundo no es diferente, pero lo vemos de maneras diferentes debido a la nueva información que nos llega.

Veo lo mismo a menudo con mis clientes cuando empiezan a comprender el poder de sus propios pensamientos y palabras. Trabajo muy a fondo con mis clientes para que puedan ser observadores de su propia vida. Convertirse en observador de nuestra vida es una herramienta muy poderosa en el proceso de sanación porque empezamos a ver cómo nuestros problemas son creados. Esto nos da la oportunidad de hacer algo al respecto.

Al mismo tiempo esto nos puede abrumar. Cuando vemos cómo nuestros problemas son creados podemos ver que hemos tenido algo que ver en su creación. Cuando mis clientes empiezan a comprender cómo sus elecciones han ayudado a crear su realidad rápidamente se sienten abrumados porque ahora tienen mucho cuidado con cada palabra que enuncian y cada pensamiento que tienen.

Ahora tienen que manejar el hecho que sus pensamientos negativos les aleja de la salud y el bien-estar Y se sienten mal por tener esos pensamientos. Entonces se sienten mal por tener los pensamientos que les han llevado a sentirse peor. Debemos ser conscientes de lo que hemos creado, pero no nos podemos dejar llevar en exceso.

Para mí hay una ENORME diferencia entre lo que hemos creado y aquello por lo que somos responsables. Por ejemplo, si una pelota entra por mi ventana enviaría trozos de cristal por todas partes. A algún nivel puede que haya algún valor en intentar descubrir cómo y por qué la pelota rompió mi ventana, pero en ese momento es mucho más importante ocuparse de lo que hay que ocuparse. Primero, tengo que recoger el cristal roto para no lastimarme. En segundo lugar, tengo que ocuparme del agujero para asegurarme que mi casa esté protegida.

Yo podría ser o no ser la causa de que la pelota rompiera la ventana, pero tengo que tomar responsabilidad por la situación que ha creado. Me hace muy poco bien a corto plazo utilizar mis esfuerzos en comprender los cómo y los por qué. ¡Tengo que ocuparme de las consecuencias!

Nuestras vidas y nuestros problemas no son diferentes. Estamos en la situación en la que estamos; nuestras vidas en su situación actual es un hecho. Podría ser de más ayuda a largo plazo saber cómo llegamos a estar en esta situación, pero lo que es mucho más importante es el hecho que estamos tomando responsabilidad por nuestra vida (algo así como tomar responsabilidad por la ventana rota significa recoger los cristales).

La salud y el bien-estar no ocurren por accidente ni por los caprichos del destino. Si va a haber un cambio o la sanación va a ocurrir en nuestras vidas o nuestra salud es porque nos hacemos responsables de nosotros mismos y de hacer que ocurra.

3) Toda sensación emocional/física no es otra cosa que información.

Nuestras sensaciones físicas y nuestras emociones no son otra cosa que el sistema ofreciendo información sobre cómo experimentamos el mundo.

Por ejemplo:

Cuando me duele la mano por haberla puesto sobre un fogón caliente el sistema me está diciendo, "¡Muévete! Una parte del cuerpo se está derritiendo."

- Cuando me duele el tobillo después de haberlo torcido el sistema está diciendo, "Por favor no camines sobre el tobillo para que pueda permanecer quieto y sanar."
- Cuando estamos enfadados el sistema está diciendo, "Nos atacan. Aquí tienes más energía para protegerte."
- Cuando estamos tristes el sistema está diciendo, "Me falta algo importante ahora."

Esto es cierto para información positiva también:

- Cuando nos sentimos completos el sistema está diciendo, "Estás en el momento presente, siendo tu ser verdadero."
- "Cuando estamos ilusionados el sistema está diciendo, "Hay más momentos como estos para vivir. ¡Sigue creciendo!"

El comprender que las sensaciones físicas y las emociones solo son información es importante por dos razones en cuanto a comprender el proceso de sanación.

En primer lugar, nos da una manera nueva de abordar y entender lo que está pasando en nuestro sistema. Pasamos de ver la sensación

(ej. dolor físico o tristeza) como un problema a ver lo como información sobre lo que está pasando en nuestro sistema o a nuestro sistema.

Por ejemplo, aunque es bueno que podamos dejar de estar asustados, es aun mejor si podemos comprender por qué vemos cierta situación como peligrosa. Cuando dejamos de estar asustados nos sentimos mejor en ese momento, pero si somos capaces de cambiar la razón por la que percibimos una situación como peligrosa, no estaremos asustados en el futuro.

Es la diferencia entre calmar los nervios antes de dar una presentación y nunca más tener miedo a hablar en público.

Cuando vemos la sensación de miedo como información podemos hacer la pregunta, "¿Por qué me está dando el sistema la información de miedo? ¿Qué percibe como peligroso en esta situación?" Esta revelación nos mueve desde el alivio (en el momento) a la sanación (lo cual perdura).

En segundo lugar, cuando vemos estas sensaciones como información, nos da la oportunidad de comprobar si la información está basada en la verdad.

Tomemos como ejemplo el miedo a los ratones.

Cuando alguien le tiene miedo a un ratón, el miedo que siente es absolutamente real. El sistema responde a algo que percibe como una amenaza real a la seguridad y está respondiendo de la mejor manera que sabe para mantenerse a salvo del peligro percibido.

Lo que no es verdad es el hecho de que la persona está realmente en peligro. Somos más grandes que los ratones. Los ratones nos tienen más miedo a nosotros que nosotros a ellos.

Si podemos dar un paso hacia atrás y hacer la pregunta, "¿Por qué mi sistema siente que el ratón es peligroso?" se abre el camino a la sanación.

En la mayoría de los casos no es tan fácil como simplemente hacer esa pregunta. Una gran parte de mi habilidad como terapeuta es poder ayudar a clientes a ver por qué el sistema reacciona de la manera en que lo hace. Debido a mi formación, experiencia y distancia puedo guiar al cliente a ver cuál es la creencia subyacente. Una vez hemos identificado la falsa creencia subyacente entonces podemos utilizar el

tapping (o cualquier otro protocolo) para crear una sanación duradera, no solamente alivio temporal.

Incluso si no podemos reconocer por qué el sistema percibe la situación actual como peligrosa, por el simple hecho de hacer las preguntas y buscar respuestas damos un paso hacia la sanación.

4) El sistema no tiene intereses propios

[Nota: Para esta sección voy a hablar sobre las motivaciones del sistema. Por ejemplo quizás digo, "El sistema cree que al hacer esto estaremos más sanos." No estoy diciendo que el sistema tiene una personalidad distinta a nuestra mente consciente o que tiene algún tipo de libre albedrío. Simplemente hace que la discusión sea más fácil de comprender si hablamos en términos de anhelos y deseos en lugar de motivación mecánica.]

Esta idea de que el sistema no tiene intereses propios se basa en el hecho que sensaciones físicas y emociones son información. La meta del sistema es la salud, el bien-estar y el éxito.

Esto no significa que cada trozo de información que el sistema ofrece nos acerca a la salud, el bien-estar y el éxito. Solo que está arraigado a esa noción. Hay momentos en que el sistema está equivocado sobre la mejor manera de acercarnos a la salud, el bien-esta y el éxito.

Por ejemplo, echemos un vistazo a la voz crítica que a veces surge diciéndonos que vamos a fracasar en alguna cosa.

Esto es algo que encuentro a toda hora con mis clientes. Describen una voz interna que está cotorreando todo el día. Lo único que hace es señalar todo cuanto ha salido mal, todo lo que está saliendo mal, y/o todo lo que saldrá mal en el futuro. Esta vocecita puede ser una fuerza incapacitante y devastadora. Cuando experimentamos algo así es difícil creer que esta voz tiene la función de servirnos.

Es importante notar que solamente porque algo no nos sirve (en este caso de hecho nos perjudica) no significa que está diseñado para perjudicarnos. El sistema no tiene intereses propios. Quiere que estemos a salvo y sanos. En este caso sencillamente elige una táctica que no es útil.

Cuando hay una parte de nuestro sistema que nos insiste en nuestros errores, lo hace porque cree que si señala constantemente todo cuanto hacemos mal entonces estaremos motivados para hacer lo correcto.

Si miramos esto de manera clínicamente imparcial, podemos ver que:

- El sistema quiere que tengamos salud, bien-estar y éxito.
- El sistema ha aprendido de la experiencia que hay momentos en que cuando nos avisa de un peligro, vamos a evitar tal peligro. (Ej. cuando nuestros padres nos avisaban de pequeños que no debemos cruzar la calle solos porque es peligroso.)
- El sistema percibe el peligro en la manera de no estar convirtiéndonos en lo que queremos ser y por lo tanto señala todo cuanto esté alejado de esta definición del éxito. Al señalar lo que está alejado de esta definición de éxito deberíamos estar motivados para evitarlo.

Podemos ver muy claramente cómo estos pasos son lógicos, pero al mismo tiempo podemos observar con claridad que la táctica que el sistema utiliza para acercarnos al éxito es muy defectuoso y perjudica mucho más de lo que ayuda.

La razón por la que es crítico comprender que el sistema no tiene intereses propios es que nos brinda una nueva manera de ver lo que ocurre. Parecería que tiene sentido erradicar esa voz crítica ya que está causando tanto daño, pero esto es casi imposible y si lo hiciéramos, estaríamos eliminando una parte muy poderosa de nosotros mismos.

Si podemos abordar la voz crítica como una parte de nosotros que desea lo mejor para nosotros, pero funciona en exceso o de manera deficiente, entonces tenemos la oportunidad de influenciar y cambiar esta parte en algo que nos ayude. En este ejemplo podemos cambiar la parte que nos avergüenza en una parte que nos anima.

(Cómo cambiar la parte que nos avergüenza en una parte que nos anima es un tópico mucho más extenso que este libro, pero por ahora vamos a suponer que es posible.)

Por el contrario, si abordamos esta parte de nuestro sistema como un enemigo vengativo no vamos a poder transformar esa parte. Además, si abordamos esta parte de nuestro sistema como enemigo, esa parte se va a atrincherar aún más profundamente, repitiendo la misma táctica con aún más fuerza.

Cuando decimos que el sistema no tiene intereses propios NO estamos diciendo que:

- el sistema siempre utiliza la mejor táctica
- el sistema siempre entiende dónde reside el peligro real

Simplemente estamos diciendo que el sistema, desde el punto de vista de conocimientos y recursos limitados, está funcionando de la manera que piensa es la mejor para acercarnos al éxito.

Cuando somos capaces de reconocer esto entonces podemos hacer las preguntas: "Ahora mismo mi sistema no está funcionando de una manera que me acerca al éxito. ¿Qué peligro percibe que no es real? ¿Qué táctica está utilizando que no funciona de la manera que debería? ¿Cuál es la motivación del sistema para actuar de esta manera creyendo que estas elecciones realmente me sirven?"

Si podemos hacer estas preguntas después de tomar un paso hacia atrás entonces podemos transformar las partes de nosotros que están trabajando muy duramente para nuestra salud y bien-estar en partes que trabajen exitosamente para crear salud y bien-estar.

5) La sanación no puede tener lugar en un estado de pobreza

La emoción opuesta a la gratitud no es la ingratitud, sino la pobreza. Al decir pobreza, quiero decir la sensación de escasez de algo. Podemos tener pobreza de salud, oportunidades, amigos y posesiones materiales.

Piensa en las posturas de gratitud y de pobreza.

La postura de la gratitud es totalmente abierta. Cuando siento gratitud me veo en la cima de una colina con los brazos abiertos. Es la sensación de la vida. Cuando sentimos gratitud sentimos que hay más que suficiente y estamos dispuestos a compartir nuestra abundancia.

La postura de la pobreza es exactamente lo contrario. Es una sensación de desesperación. Es una sensación de escasez. Es aferrarnos a lo poco que tenemos. No es una postura abierta, sino de estar acurrucado en una esquina escondiendo lo poco que tenemos del mundo.

La sanación no puede ocurrir en un estado de pobreza. No podemos introducir el progreso, cambio o la transformación con una postura cerrada.

La postura de gratitud no significa que ya tenemos el resultado deseado.

La postura de gratitud no significa que elegiríamos el mismo camino que nos llevó a este momento de nuevo.

La postura de gratitud no significa que no queremos algo mejor.

La postura de gratitud simplemente significa que somos capaces de reconocer que en este momento tenemos algo por lo que podemos dar las gracias.

Podría ser tan pequeño como "Doy gracias por tener un momento sin interrupciones para meditar sobre qué puedo sentir gratitud." O "Doy las gracias por este momento para poder pensar en cómo puedo sanar esta carga."

Sí, estas son cosas realmente pequeñas.

PERO, la gratitud puede ser una reacción en cadena. Con cada momento de gratitud abrimos nuestra postura un poco más. A medida que abrimos nuestra postura a estas posibilidades, somos capaces de sentir un poco más de gratitud. A medida que sentimos más gratitud nos abrimos a más posibilidades.

Este no es un truco mental por medio del que estamos intentando convencer a nuestro sistema que crea que las cosas están mejor de lo que realmente son.

He sido testigo de transformaciones increíbles en las vidas de mis clientes. El punto de apoyo que nos permite comenzar es la voluntad del cliente de aceptar honestamente (no regalar el oído) el hecho de que esta lucha está presente ahora. Esto es realmente un regalo porque crea el momento perfecto para que el cuerpo tenga ocasión de sanarse.

De nuevo, no tratamos de convencernos que este problema es bueno. No nos intentamos convencer que este problema es la mejor manera de sanar el tema que se nos presenta. No tratamos de convencernos que debemos volver a andar este camino de nuevo.

Solo pedimos que creamos honestamente que este momento está ofreciendo una oportunidad única para poder sanar una parte de nosotros.

Si esto lo podemos creer... entonces es posible una transformación real.

6) Siempre existe la resistencia al cambio porque si no hubiese resistencia ya habrías cambiado

La única ocasión en que hablo con clientes que no quieren cambiar (conscientemente) son los clientes que veo porque un ser querido quiere que cambien. Por ejemplo, cuando una persona me visita para dejar de fumar porque todo el mundo piensa que debería dejarlo.

[Nota: Nunca trabajo con clientes que no vienen por elección propia. Cuando solo están cumpliendo con las formalidades sin ganas por aplacar un ser querido es una pérdida de su tiempo y el mío. No es nada personal, pero el cambio no ocurre sin el deseo de cambiar.)

Al otro extremo del espectro trabajo con clientes que están tan desesperados para cambiar que están dispuestos a probar cualquier cosa. Si les dijera que plantarse sobre su pie izquierdo, poniendo los ojos bizcos y tarareando "Dios Salve la Reina" en un cuarto lleno de sus seres queridos marcaría la diferencia lo harían si tuviese la más mínima oportunidad de ayudarles.

La motivación para cambiar no es el tema.

Muchas veces saber exactamente qué o cómo cambiar no es el tema. Regularmente hablo con clientes que saben exactamente qué pasos tienen que dar. Pero por alguna razón no son capaces de tomar esos pasos y provocar el cambio.

Existen tres tipos básicos de resistencia al cambio. Son las creencias limitantes, los miedos subyacentes y los beneficios secundarios que les brinda el tema actual. Aquí presento una definición rápida de cada uno de ellos.

Creencias Limitantes: cualquier creencia que está en contra de que alcancemos nuestras metas o de creer que podemos alcanzar nuestras metas. Por ejemplo: "Creo que no soy bastante listo para crear un sitio web por lo tanto no puedo tener un negocio on-line."

Miedos subyacentes: cualquier miedo que nos hace creer que es peligroso avanzar hacia nuestra meta. Por ejemplo: "Cuando hablo delante del grupo en el trabajo lo voy a hacer mal y mis compañeros van a creer que no sé nada."

Beneficio Secundario: cualquier beneficio que se saca del tema. Si sanamos el tema perderemos el beneficio. Por ejemplo (extremo) un cliente me dijo, "La única razón por la que tengo tanta gente en mi

vida es por el horrible ataque que sufrí. Solo están aquí para cuidarme por estar roto. Si sano, todos se marcharán porque ya no me tendrán que cuidar."

Hay dos cosas importantes que debemos recordar cuando se trata de este tipo de resistencia.

En primer lugar, a menudo es difícil ver qué tipo de resistencia estamos experimentando cuando luchamos por sanar o cambiar. Recuerda, la mente consciente está lista para el cambio. Estos tipos de resistencia existen en la mente subconsciente. Por esta razón no siempre son fáciles de identificar. Debemos examinarnos cuidadosamente para encontrarlas. En muchas ocasiones hace falta la sinceridad de una perspectiva desde afuera para ver este tipo de resistencia.

En segundo lugar (y el más importante), ya que sabemos que la resistencia al cambio está presente, tiene sentido empezar todo proceso de sanación y transformación limpiando esta resistencia. Aunque solo limpiemos una pequeña parte de la resistencia, nos va a abrir al cambio. Tal como dije antes, a menudo sabemos los pasos necesarios para la transformación. Una vez la resistencia al cambio se haya eliminado entonces de manera natural empezaremos a movernos hacia el cambio.

Muchas veces cuando estoy trabajando para eliminar resistencia en mi propia vida siento instantáneamente vigorizado. Ha habido momentos en que he tardado tan solo diez minutos para eliminar mi resistencia al cambio y entonces he podido conseguir más en las próximas dos horas que lo que he podido conseguir en toda la semana anterior.

7) Las pequeñas transformaciones pueden llevar a grandes cambios

Yo creo que los clientes a menudo sobre-estiman la cantidad de cambio que puede ocurrir en una sola sesión y sub-estiman la cantidad de cambio que puede ocurrir en cinco sesiones.

Tal como comentaba arriba, en la mayoría de los casos el cambio radical no va a ocurrir en un minuto o una sesión. He visto cambios rápidos de primera mano. Ocurre frecuentemente, pero no es la norma. Habiendo dicho esto, nos hacemos un pobre favor si sub-estimamos el posible alcance de un pequeño cambio.

Como ejemplo casi banal, una pequeña piedrecita en nuestro zapato puede ser devastador. Me encantan mis zapatillas Crocs®, pero me pararé en cualquier sitio (menos en medio de una calle con mucho tráfico) para quitar una pequeña piedrecita. Algo el tamaño de un guisante puede estropear todo lo demás.

Esto llega a ser significativo en el proceso de sanación porque a veces sentimos que hay tanto trabajo que hacer que parece tarea imposible hacerla. Debido a que la labor parece tan desalentadora ni siquiera empezamos por miedo a fracasar o no saber por dónde empezar.

He visto clientes hacer algo tan sencillo como perdonar a un familiar fallecido y ver cómo esto transformaba completamente su salud y bien-estar. No digo que ese tipo de perdón fuese una tarea fácil, pero fue un paso aparentemente pequeño que marcó una enorme diferencia.

Solo porque un problema infecte muchas partes de nuestras vidas no significa que necesitaremos hacer trabajo en todas las áreas de nuestras vidas. Muchas veces sanar un tema en un aspecto de nuestra vida resulta en la sanación de muchas otras partes.

8) Señales de miedo y peligro se sobrepondrán a todas las demás emociones e información

Tal como discutimos anteriormente, el sistema constantemente nos ofrece información. Alguna de esta información es profunda información emocional o dolor físico agudo, pero la mayor parte es simplemente información que nos permite navegar por nuestra vida cotidiana.

Por ejemplo, a medida que voy paseando por el parque el sistema me informa que esas cosas grandes y verdes que se mecen son árboles, la presión que siento sobre la piel es una ligera brisa y el brinco de mis pasos es la sensación de calma en una tarde perezosa.

Algunos estudios postulan que recibimos hasta 5 millones de pedazos de información en un momento dado. No se necesita toda esta información a cada momento. Debido a esto filtramos la información que no necesitamos en un momento determinado. Esta es la razón por la que puedo sentarme en una cafetería concurrida y no estar distraído por las conversaciones a mi alrededor y solo oír a la persona con la que estoy hablando. Todas las ondas de sonido de todas las conversaciones llegan hasta mis oídos pero la mente es capaz de filtrar todos los sonidos innecesarios.

Al mismo tiempo podemos rápidamente cambiar el enfoque de sobre qué prestamos atención. Podemos tener una conversación con un amigo y otro amigo entra en la cafetería y enuncia nuestro nombre. La parte del cerebro que está filtrando las demás conversaciones reconoce que en el ruido de fondo hay información que es importante. Levantamos la mirada y vemos el amigo que acaba de entrar.

En este ejemplo podemos ver que hay una jerarquía clara en la información a la que prestamos atención. Hay información a la que elegimos prestar atención (la conversación con el amigo), información en el fondo que podría ser importante para nosotros (alguien que entra enunciando nuestro nombre o quizás oímos nuestra canción favorita por las altavoces) y la información que no es importante para nosotros (las conversaciones de la gente que no conocemos).

Hay un tipo de información que sobrepasa todas las demás. Son las señales de peligro. En nuestro ejemplo de la cafetería si alguien entra en la cafetería gritando que hay un incendio, no importaría lo mucho que quisiéramos mantener nuestra atención en la conversación de nuestro amigo, vamos a dirigir nuestra atención hacia la persona que grita.

Siempre oímos la señal de peligro por encima de cualquier otra cosa.

Estas son buenas noticias.

La razón por la que es importante que comprendamos esto es que hay momentos en que estamos recibiendo señales de peligro que son erróneas. Si veo un ratón corriendo por la cocina voy a pensar, "Pequeño...gris...le gusta el queso...¡me voy a morir!" Esta última frase no es cierta, pero ya que el sistema cree que es una amenaza real ésa es la información a la que prestará más atención.

Es por esta razón que puedo saber conscientemente que el ratón no me puede hacer daño, pero que en el momento en que veo uno salto encima de la mesa gritando como un niño de 5 años. Muchas veces para que ocurra una transformación duradera vamos a tener que reconocer las cosas en el mundo que percibimos como peligrosas. El peligro no significa únicamente el peligro físico. Podría tener miedo de que si hablo ante un grupo, otros van a pensar que soy tonto y que no sé nada.

Cuando somos capaces de reconocer las cosas y situaciones que erróneamente percibimos como peligrosas nos abre una ventana a la parte de nosotros que necesita sanar para conseguir una transformación duradera.

9) Otros no quieren (realmente) que cambies y se enfadarán cuando lo hagas.

La gente en nuestra vida va a decir que quiere que logremos cambios positivos. La gente en nuestra vida nos va a animar a que tomemos pasos para transformar. Incluso habrá momentos en que la gente en nuestra vida nos facilitará los recursos y las herramientas que pueden crear la transformación.

En realidad la gente en nuestra vida (y en particular nuestros seres queridos) quiere que cambiemos siempre que se cumpla una condición: Que no se requiera que ellos también cambien.

Esto no es tan duro como suena, pero en su mayor parte es cierto.

Todas las relaciones que tenemos, desde los chicos que vemos algunas veces por semana trabajando en nuestra cafetería local hasta miembros de nuestra familia cercana, son co-creaciones. En todas las relaciones jugamos un papel y seguimos cumpliendo ciertas expectativas. Esto no significa que fingimos ser otra persona, pero hay un nivel de consistencia en cada relación.

Mi hermano sabe cómo vamos a reaccionar mi padre, mi hermana y yo a un cambio de empleo. Va a dirigirse a mi padre para consejos financieros, a mi hermana para consejos sobre la búsqueda de empleo y a mi para comprender cómo el nuevo empleo puede servir para un bien superior.

Es importante notar que ya que cada relación es una co-creación, cuando cambiamos, también cambiamos la naturaleza de la relación.

Digamos que todas las noches paso por casa de una vecina anciana para asegurarme que tiene todo cuanto necesita para pasar la noche. Regularmente la ayudo a cargar cosas pesadas, sacar cosas del ático, o llamar al encargado de mantenimiento cuando tiene una tubería bloqueada.

Mientras estoy con ella comparto cuánto me gustaría cambiar de trabajo y hacer algo que realmente me gusta. Ella me anima a hacerlo y quiere que me lance a conseguirlo.

Finalmente me decido a lanzarme. Para conseguir el nuevo empleo necesito más formación y para ello empiezo a estudiar por las noches. Debido a estas clases ya no puedo ayudar a mi vecina tres noches por semanas. Debido a mi cambio, ella también tiene que cambiar.

No estoy diciendo que conscientemente van a atar los cabos y pensar, "Debido a que Gene va a asistir a clases mi vida es más difícil." Pero a nivel del subconsciente va a notar que su vida ha cambiado y podría estar molesta conmigo.

Este tipo de problema surge de muchas maneras. Yo sano una parte de mi pasado y ahora sé defenderme. Las personas que solían arrollarme emocionalmente se van a sentir frustradas porque ya no alimento sus necesidades. Podría perder peso y ponerme en forma solo para ver que mis amigos cercanos ahora piensan, "Me apuesto a que Gene se cree mejor que nosotros porque ha perdido 20 kilos y sabe que nosotros no podemos."

Todo cambio que realicemos NO se va a encontrar con resistencia de cada persona en nuestra vida. Hay muchas ocasiones en mi propia vida en que he sanado y transformado algo y he recibido apoyo y amor sorprendente de mis seres queridos incluso cuando ha necesitado que re-negociemos nuestra relación.

No les cuento esto como una razón para no transformar sus vidas, pero es importante notar esto por dos razones.

En primer lugar, saber que un cambio en nosotros va a cambiar nuestras relaciones podría crear una resistencia al cambio. Yo tuve una clienta que quería perder peso quien me dijo, "He oído cómo mis amigas gordas hablan sobre la gente flaca. Si pierdo un montón de peso van a decir lo mismo de mí." Debido al miedo al cambio en las relaciones ella encontraba muy difícil tomar los pasos necesarios para cambiarse ella misma.

En segundo lugar, es bueno simplemente ser conscientes de cómo va a reaccionar la gente a tu transformación. No reacciona negativamente porque no les gusta tu cambio. Están reaccionando negativamente porque no les gusta el cambio en su propia vida. Es importante notar que no digo que tu cambio produce un cambio negativo en la vida de otro. Simplemente crea cambios y la gente le tiene miedo al cambio.

10) No hace falta saber por qué estás como estás para sanar

Aún sin una formación científica comprendemos el principio de causa y efecto. Empezamos a comprender esto desde nuestra infancia.

Cuando lloramos uno de nuestros padres vendrá a atender nuestras necesidades. A medida que nos hacemos mayores utilizamos nuestro entendimiento de causa y efecto para conscientemente conseguir aquello que deseamos. Observa a una niña cuando tiene una rabieta. En el momento en que consigue lo que quiere, deja de llorar.

Hacemos un análisis de causa y efecto en todo momento con todas las decisiones que tomamos. Esto es cierto tanto para la comida que elegimos para almorzar como para la decisión de con quién nos vamos a casar. Antes de tomar una decisión examinamos eventos pasados para ver la relación de causa / efecto. Vemos estos eventos pasados para ver qué podemos aplicar a la decisión actual.

Esta disposición a siempre estar buscando la causa / efecto (aun inconscientemente) puede inhibir o frenar el proceso de sanación y transformación de dos maneras clave.

En primer lugar, debido a que tenemos tantas ganas de conocer la relación causa / efecto encontraremos una relación causa / efecto errónea solo para tranquilizar nuestra mente. Esto lo veo a toda hora con mis clientes. Me vienen con un tema concreto y creen que saben por qué están en la situación en la que están.

Por ejemplo un cliente podría visitarme para trabajar sobre un miedo a hablar en público diciendo, "La razón por la que tengo este problema es porque cuando estaba en la escuela primaria todo el mundo se burló de mi cuando estaba dando una presentación."

Es muy posible que ésta sea la causa raíz por su miedo a hablar en público, pero es igual de posible que podría ser por una razón completamente distinta. Si hemos malinterpretado la razón del problema podríamos estar dando vueltas sin llegar a ningún sitio. Si el miedo a hablar en público no tiene nada que ver con la presentación entonces no importa cuántas horas trabajemos sobre la presentación, el miedo a hablar en público no cambiará.

Lo hermoso de los protocolos de tapping es que podemos dar sanación y transformación sin tener que saber exactamente qué experiencia ha creado la herida. Si nos aferramos a una causa específica podríamos acabar por perder el tiempo.

En segundo lugar, podríamos sentir que necesitamos saber el por qué de encontrarnos en la situación en la que estamos para asegurarnos de que no vuelva a ocurrir. No queremos sanar el tema solo para verlo reaparecer. Por lo tanto estamos convencidos de que si sabemos el por qué de estar así entonces podemos prevenir que vuelva a ocurrir en el futuro.

Este tren de pensamientos tiene mucho sentido. El problema es que a veces simplemente no hay una razón específica por estar como estamos.

Muchas veces hay una razón clara para nuestros problemas, pero hay muchos otros temas que nos acechan despacito. Por ejemplo la inseguridad sobre nuestro aspecto físico no es por un momento en particular, sino debido a ideas de cómo es un cuerpo perfecto que ha ido adentrándose despacito en nuestro subconsciente a través de los medios masivos de comunicación y cultura moderna a lo largo de años.

Si existe la necesidad de saber por qué estamos como estamos y no hay un momento específico o experiencia específica que haya creado el por qué, entonces nos vamos a estancar.

Está muy bien querer comprender por qué estamos como estamos. Incluso hay momentos en que saber esta información puede acelerar el proceso de sanación. Es importante que comprendamos que no es un requerimiento para la sanación saber por qué o cómo se creó el problema.

11) La transformación trata de moverse al ahora

Sí, lo sé. Este pensamiento suena un poco ligero y de 'nueva era,' pero déjame hablar.

Casi todos los problemas emocionales que ayudo a mis clientes a transformar caen en una de dos categorías. El tema o bien va de sanar una herida del pasado o tratar con un temor sobre el futuro. Ambos tipos de problemas evitan que podamos estar totalmente presentes en el momento en el que nos encontramos.

Veamos ambas categorías para ver cómo ocurre esto.

(a) El Pasado

Cuando nos afecta una herida del pasado, estamos emocionalmente estancados en ese momento pasado. Es casi como si volviésemos a

vivir las emociones del momento y experimentamos las emociones del momento pasado ahora. Para ilustrar esto quiero que pienses en alguna decisión que tomaste hace poco de la que ahora te arrepientes.

(Venga. Piensa en algo... esperaré.)

Es más que probable que al traer a la mente el momento/recuerdo hayas experimentado una ola incómoda de emociones. La magnitud de estas emociones está basada en cuánto impactó en tu vida la decisión y lo cercana que está el evento a este momento. Si la mala decisión fue muy reciente o sobre algo muy importante me da la sensación que ahora tienes dificultad en concentrarte sobre estas palabras mientras lees porque tu atención está tan metida en las emociones.

Independientemente de si la mala decisión ocurrió recientemente o hace años, emocionalmente estás ahí mismo. Esta herida te ha arrancado de este momento y te ha devuelto al pasado.

Esto es como las heridas del pasado afecta nuestra vida cotidiana. Debido a la atadura emocional con el momento pasado no podemos estar plenamente presentes en las oportunidades y obstáculos que experimentamos ahora.

Cuando no estamos emocionalmente presentes en este momento es mucho menos probable que tomemos las decisiones que tomaríamos sobre lo que queremos hacer y lo que queremos ser.

Por ejemplo, todos hemos tenido la experiencia de tener el corazón roto. Si seguimos reviviendo el dolor de una separación pasada va a nublar nuestra vista sobre nuestra relación actual. Si sigo sintiendo el dolor de la separación pasada nunca voy a poder comprometerme en una relación hoy porque subconscientemente voy a presumir que una relación equivale al dolor.

Solamente cuando sea capaz de sanar el dolor de la separación pasada y dejar de revivirlo emocionalmente voy a poder experimentar plenamente la nueva relación en este momento.

[Nota: Hay una gran diferencia entre olvidar el pasado y ya no estar atado emocionalmente al pasado. Hay lecciones y sabiduría en nuestras experiencias pasadas. Es bueno recordar las experiencias que hemos tenido para informar sobre las decisiones que estamos tomando hoy. Sanar las heridas del pasado se trata de dejar de revivir el pasado emocionalmente y pasar a recordar el pasado como un hecho.

La meta es ver el pasado claramente por lo que es. La meta no es deshacernos del pasado por completo.]

(b) El Futuro

Cuando estamos afectados por miedos ocurre un proceso similar, pero en lugar de estar estancados en el pasado estamos estancados emocionalmente en el futuro.

Quiero que traigas otro pensamiento a la mente. Esta vez quiero que pienses en algo que podría pasar en el futuro que te atemoriza. Podría ser algo que tengas que pedirle a alguien o una labor que tengas que hacer. Realmente no importa en qué estás pensando, pero simplemente trae a la mente algo a lo que te tienes que enfrentar que te causa temor.

(Realmente quiero que hagas esto ahora mismo... me esperaré.)

Una vez más al pensar en ese momento futuro la(s) emoción(es) de nerviosismo, miedo y/o sentirte abrumado atravesaron tu sistema. Es más que probable que casi podías sentir cómo se desenvolvía la situación. A medida que lo hacías podrías incluso haber sentido pavor por múltiples resultados diferentes.

De nuevo, dependiendo del nivel de las emociones que experimentaste podrías encontrar que concentrarte sobre estas palabras se te hace más difícil porque tu atención emocional está en otro lugar.

Cuando experimentamos preocupación o miedo que nos empuja emocionalmente a un momento del futuro (aunque ese momento esté a tan solo unos segundos en el futuro). Esto hace difícil hacer lo que queremos y ser quienes queremos ser en este momento presente.

[Note: No digo que el miedo y la preocupación son malos. No digo que la transformación es el proceso de perder todos los miedos. El miedo es bueno y nos sirve. Es bueno que les tenga miedo a los tigres. Este miedo me mantiene a salvo para no cometer el error de pensar que un tigre no es más que un gatito gigante. El problema surge cuando mi miedo a los tigres no me permite salir de mi apartamento en Baltimore, MD.]

Esto es lo que yo denominaría una respuesta emocional desproporcionada. Mi respuesta de miedo está trabajando demasiado duro. Cuando hacemos trabajo de transformación no eliminamos el miedo, sino eliminamos los miedos desproporcionales e irracionales.

Dicho de otra manera, estamos eliminando los miedos que tenemos a cosas que en realidad no son peligrosas.]

La razón por la que digo que "La transformación se trata de movernos hacia el ahora" es porque cuando hacemos trabajo de transformación (sanar heridas pasadas y liberar miedos desproporcionales al futuro) estamos desenredándonos emocionalmente del pasado y del futuro lo cual no nos proporciona más recursos emocionales para estar en el momento presente.

Necesito ser muy claro sobre un punto: no digo que cuando sanamos heridas y liberamos miedos vamos a tener un momento perfecto ahora mismo. Esto no significa que vamos a tomar una decisión perfecta ahora mismo. No significa que vamos a conseguir todo cuanto queremos en el momento presente (o nunca).

Hay más involucrado en conseguir lo que queremos y necesitamos en este momento que solamente estar emocionalmente en el momento presente. Tal como discutimos arriba, hay cosas que están fuera de nuestro control.

PERO, cuando estamos plenamente presentes en este momento somos capaces de tomar las mejores decisiones posibles y vamos a estar más plenamente abiertos a la inspiración del momento para encontrar el camino hacia otra gente, oportunidades y decisiones que nos ayudarán a crear una vida llena de maravilla y gozo.

Por lo tanto, el trabajo de transformación trata de liberar los enredos emocionales con el pasado y el futuro para que podamos movernos a estar plenamente presentes en lo que está pasando en nuestra vida aquí y ahora. Estar más presentes en el aquí y ahora nos ayudará a tomar las decisiones inspiradas que deseamos.

12) No pasa nada si la transformación da miedo

Hay muchas buenas razones para sanar y transformarnos. Yo creo que hay una parte de nosotros que siempre está deseando ser mejores, más sanos y más exitosos.

Al mismo tiempo, solo porque el resultado final de la transformación es maravilloso no significa que el proceso de sanación y transformación siempre es fácil o divertido. A lo largo de este manifiesto he hablado de numerosas razones por las que nos bloqueamos la sanación. Además de lo que he mencionado aquí hay muchas, muchas otras razones por la que la transformación puede ser difícil y temible.

No pasa nada.

No pasa nada si no sabes dónde empezar, tienes miedo que vaya a ser demasiado difícil, o que otros te vayan a juzgar por intentarlo siquiera.

No pasa nada si te preocupa tener éxito y volver a caerte hasta donde estás ahora.

No pasa nada si estás preocupado sobre la transformación y que no sepas por qué estás preocupado.

Si estás dispuesto a admitir que el proceso de transformación te abruma un poco (o mucho) entonces vas por buen camino. A menudo cuando estamos sanando las razones por las que la transformación es difícil en estos momentos, también estamos trabajando en los temas más profundos que necesitan ser sanados. La resistencia a querer intentarlo a menudo está entrelazada con los temas más profundos.

Este es un ejemplo de cómo esto puede ocurrir. Una amiga me pidió que la visitara en su casa para trabajar sobre un asunto que necesitaba ser aclarado. Después de llegar a su casa hablamos durante 45 minutos sobre todo menos el asunto a trabajar (el tiempo, muebles nuevos, el ganador de 'Top Chef' de esa semana...). Finalmente le dije, "¿Quieres trabajar sobre ese asunto o no?"

La pregunta no estaba basada en mi frustración ni la estaba culpando. Simplemente me preguntaba si realmente quería hacer el trabajo. Ella explicó que tenía miedo porque el tema llegaba tan profundamente que iba a ser muy emotivo (y por lo tanto doloroso).

Para empezar la hice sintonizar con todas las emociones que estaba sintiendo. Esto incluía las emociones sobre el tema mismo además de la preocupación de que el proceso iba a ser emotivo y doloroso. Sin entrar en detalle sobre lo que sentía le pedí que me enseñara con sus manos cómo eran de grande todas las emociones juntas.

Abrió sus manos unos 60 cms. Hicimos un poco de trabajo sobre eliminar y sanar las emociones relacionadas con el miedo a hacer este trabajo. Después de eliminar y liberar esas emociones le pregunté cuánto quedaba.

Abrió sus manos unos 15 cms. Ahora que el miedo al proceso se había desvanecido era mucho más fácil tratar el tema más profundo.

De nuevo, no pasa nada si el proceso de sanación parece abrumador.

Al principio el tener éxito no es lo más importante. Lo más importante es tu voluntad de probar, fracasar y volver a probar. No tienes que hacerlo todo ahora mismo.

La meta es tener pequeñas victorias. Las pequeñas victorias son más fáciles de conseguir ante el temor a la transformación.

Cuando conseguimos una serie de pequeñas victorias de repente tenemos una transformación duradera.

No tienes que acertar la primera vez (ni la décima). No tienes que hacerlo todo al mismo tiempo.

No tienes que hacerlo solo.

Sencillamente tienes que intentar una cosa pequeña... aunque eso dé mucho miedo. Lo puedes hacer.

Estás hecho para estar sano y tener bien-estar.

Ahora es el momento de empezar el proceso de redescubrir tu ser.

Tres Peticiones Sencillas

Gracias por tomar el tiempo de leer mis pensamientos sobre la sanación y la transformación. Además de conceder tiempo y atención a mi reflexiones sobre la sanación y la transformación tengo tres peticiones sencillas que hacer.

Envíame tus comentarios

Mis principales profesores en mi aprendizaje sobre la sanación y la transformación han sido mis clientes. De maneras muy prácticas exploramos y examinamos estas ideas a medida que trabajamos hacia su sanación. Las ideas presentadas en este libro han tomado forma debido a su aportación sin que ellos lo supieran siquiera.

Sé que este no es un documento definitivo ni completo. Sigo aprendiendo y creciendo de estas ideas. Me encantaría tener tus comentarios sobre estas ideas.

¿Qué necesito refinar? ¿En qué me he equivocado? Y ¿dónde he perdido por completo la cordura?

La versión más actual de este libro está disponible en <http://tappingqanda.com/healing-manifesto>.

En esta página del sitio web existe una sección de comentarios donde puedes decirme qué piensas al respecto. Realmente lo quiero saber. Es así como aprenderé.

Si tienes algún pensamiento sobre el libro, por favor invierte algunos minutos para compartir tus pensamientos.

Compártelo con un amigo o ser querido.

El internet es una herramienta asombrosa. Podemos compartir información de manera económica y rápida con gente en todas partes del mundo. No te cuesta más que algunos minutos enviar este libro a un ser querido, un amigo o un colega. No te pido que lo envíes masivamente por todo el mundo, pero si después de considerarlo unos momentos piensas en una o dos personas que podrían encontrar un trabajo como este interesante o útil, por favor envíaselo.

Si tienes un blog, un sitio web, una lista de correo o una base de clientes que crees podrían sacar algún provecho de este trabajo eres libre de enviárselo a ellos. No hace falta siquiera que incluyas un enlace a mi sitio. Si quieres incluirlo en tu sitio eres libre de hacerlo. Lo único que te pido es que mantengas este formato de libro.

¡Sigue sanando y creciendo!

Mi esperanza primordial para este libro es que te hayas sentido inspirado para continuar en tu trayectoria de sanación. Aunque no estés de acuerdo con nada de lo que he escrito espero que por tomar unos momentos para considerar el proceso de sanación estés listo para continuar a trabajar hacia un equilibrio personal.

Otros Recursos de Tapping y Sanación

(nt: todos los recursos mencionados están disponibles en inglés.)

TappingQandA.com

Este es mi sitio web. En el momento de publicación de este libro (octubre 2010) hay más de 260 recursos gratuitos en la forma de artículos, audios de tapping, instrucciones de hacer tapping, entrevistas con las mentes más brillantes en el campo de la transformación persona y mucho más.

Cada semana añado dos o tres nuevos recursos gratuitos.

TappingQandA.com/learntapping

Aquí podrás encontrar instrucciones básicas sobre cómo hacer EFT/Tapping. Existen audios que puedes escuchar y libros electrónicos que puedes descargar. Todo esto también es gratuito. Si no conoces EFT/tapping, en cosa de 15 minutos sabrás suficiente para empezar el trabajo de sanación y transformación.

TappingQandA.com/podcast

Cada 10 días hay un podcast nuevo. El podcast siempre es gratuito y el archivo completo está disponible on-line. Además de dar instrucciones sobre el tapping hay entrevistas con las mentes más brillantes del campo de transformación. Puedes escuchar en tu navegador o suscribir a través de la tienda de música iTunes.

ExpertTappingResources.com

La tienda on-line contiene guiones, audios de ejercicios de tapping, instrucción desde lo más básica hasta lo avanzado, y para practicantes. A partir de noviembre de 2010 por primera vez, en cualquier sitio, habrá instrucción en audio de EFT/tapping Niveles 1, 2 y 3.

Facebook.com/TappingQandA

4 o 5 veces por semana ofrezco un enlace a un recurso gratuito relacionado con el tapping que me ha sido útil en mi propio trabajo de desarrollo personal.

[¡Ayúdame! Si conoces algún recurso que crees debería incluir en mi página de recursos o alguien a quien crees que debería entrevistar para el podcast, por favor dímelo. Además, si no encuentras un tópico que te interesa en el sitio que crees debería estar incluido, por favor házmelo saber. Siempre estoy buscando nuevos tópicos. Me puedes escribir directamente a: gene@tappingqanda.com]