

## PROPOSTA DE QUADERN DE TREBALL AMB EFT SOBRE EL LLIBRE "PALACIO DE POSIBILIDADES" DE GARY CRAIG (a disposició vostre en la nostra web, secció **Accés al GRUP**, subsecció **Materials d'EFT**)

---

### Los escritos en las paredes de nuestra mente Vivimos en un Palacio de Posibilidades

La metáfora "Palacio" y algunos de sus fundamentos.

Es una estructura de expansión continua, y está lleno de espacios increíbles y anexos repletos de logros y felicidad. Estos espacios están abiertos a todos aunque la mayoría de nosotros solamente visitamos unos cuantos de ellos. No es que estemos impedidos de entrar en ninguno de ellos. ¡De ninguna manera! Ellos son nuestra herencia. Lo que sucede es que **escogemos permanecer solo en los espacios donde nos sentimos confortables**. De alguna manera no "pertenece" a los otros lugares que tienen aún más espacio. Estos son para otros. Son para personas más ricas y más privilegiadas y con más talentos que nosotros. **Solemos quedarnos en las más familiares (nuestras zonas de confort) y no nos aventuramos mas allá de sus paredes (límites) de los espacios que hemos escogido. ¿Por qué? Porque lo que podemos y lo que no podemos está escrito en esas paredes y obedecemos sus dictados como si fuesen reales**. Nuestros ingresos reflejan esos límites. De la misma manera se refleja nuestra propia imagen. De hecho, **casi no hay nada en nuestra composición que no se encuentre afectada por lo que está escrito en esas paredes**.

#### EJERCICIO 1

Completa las siguientes frases para ir descubriendo tus "zonas de confort":

— Mi madre es / era...

— Mi padre es / era...

— Yo soy...

— Me merezco...

— No me merezco...

— Puedo conseguir...

— Nunca podré conseguir...

— Mi sueño imposible es...

— El mundo es...

— La vida me parece...

— Debería...

— NO debería...

Las palabras en esas paredes son **metáforas de nuestra conversación interior**. Ellas representan las **actitudes, opiniones, y creencias que hemos acumulado a través de los años**. Muchas de ellas nos las entregan nuestros padres, abuelos, maestros, consejeros, amigos, religión, libros, televisión, y una interminable lista de "autoridades" en nuestras vidas. Cuando las examinamos, (cosa que haremos en estas series), muchas de ellas son risibles. A pesar de ello parecen tener un amarre y retener nuestro progreso.

Todos **tenemos diferentes palabras en nuestras paredes. Por eso parecemos tener diferentes límites**. Sus límites son diferentes de los míos porque las "verdades" escritas en mis paredes son distintas a las "verdades" escritas en las tuyas. Sin embargo, **en el fondo no son "verdades" realmente. Son simplemente las guías que hemos adoptado para afrontar nuestras vidas –Y– muchas de ellas son ficciones**. Son creencias dadas a nosotros y que fueron aceptadas y escritas en las paredes de nuestras mentes y la hemos estado cumpliendo a cabalidad desde ese entonces. Y **eso no tiene porque ser así**.

Esto me trae al concepto fundamental sobre el que está construido **El Palacio de las Posibilidades**. Es de importancia crítica y es la base de casi todas las ideas que vamos a explorar en esta serie. Debería de estar tatuada en el interior de nuestras pestañas para que cada vez que parpadeemos podamos verla. Su verdad es incuestionable, pero es tan sutil que tendemos a ignorarla. Aquí esta:

**"Constantemente consultamos los escritos en las paredes de nuestra mente"** Esos escritos son nuestros más prominentes asesores y los consultamos durante todo el día. ¿Y por que no? Ellos representan toda la experiencia que hemos vivido.

**Contienen todo nuestro "cómo hacerlo...". Contienen todos nuestros "podemos" o "no podemos", y todos nuestros "deberíamos" o "no deberíamos". Contienen también nuestros debemos o no debemos así como nuestro sentido del juego limpio. Contiene nuestra versión de lo que es comportamiento adecuado así como lo que es bueno o malo en este mundo. Contienen nuestros juicios, nuestros éxitos y nuestras fallas. Todo esta ahí - todo lo que entendemos como cierto - escrito en nuestras paredes**. Por ejemplo, tomamos sopa con una cuchara en vez de con un tenedor porque la base de nuestro conocimiento (lo escrito en nuestras paredes) nos dice que lo hagamos así. Esto es muy sutil, lo sé, pero es como si hiciésemos la pregunta, "¿Cómo tomo esta sopa?" y el escrito en nuestra pared nos dice "Usa una cuchara". Por esa razón, usamos jeans en algunas ocasiones y corbata o un vestido largo en otras.

Constantemente consultamos los escritos en nuestras paredes para saber que haremos. **Esas palabras representan la "verdad" tal y como lo hemos aprendido**. Consultamos esas paredes para casi todo. **Esas palabras nos hablan de nuestras oportunidades así como de nuestros límites**. A menudo, hay un **conflicto entre ellas**. Tratándose de finanzas por ejemplo, podrían decirnos: "Esta es América, tierra de oportunidades – vaya y hágalo. "Pero también podrían decirnos...

- "Vd. está muy joven (o muy viejo) para lograrlo"
- "No tienes suficiente educación"
- "Eres mujer y estas limitada por el vidrio en el techo"
- "Eres de una minoría"
- "La gente que toma riesgos termina con la mano en el bolsillo"
- "Depende de a quién conozcas para poder avanzar"
- "Los ricos son deshonestos"

Esta lista ficticia de límites puede extenderse indefinidamente por supuesto. ¿Hay algunas de ellas están escritas en sus paredes? Si Vd. cree cualquiera de ellas – o si alguna de ellas suena a verdad – quiero sugerirle que Vd. ha comprado un “límite” muy caro que no necesita estar allí.

No existe nada inherentemente malo o bueno sobre el dinero. Puede ser utilizado para financiar guerras o destrucción. O puede ser utilizado para aliviar el sufrimiento en algún rincón lejano del mundo. Podemos construir nuestras propias barreras hacia él, o dejarlo fluir a través nuestro como símbolo de nuestro derecho a la abundancia. Todo esto está dictado por los puede o no puede escritos en nuestras paredes financieras.

Algún día EFT será utilizado uniformemente en negocios, deportes, academia, espiritualidad y en todo tipo de actividad humana. Esto es inevitable. De la misma manera, los sanadores necesitan expandir su visión. Deben salir de las paredes de sus espacios habituales en el Palacio de las Posibilidades y habitar y moverse en los espacios que permitan que su propia libertad emocional se expanda con la de sus clientes. Veo el día en que el sanador efectivo tomará a sus pacientes y los llevará del calabozo al lujoso ático del Palacio y más allá. Más aún, veo al sanador marcando el camino mediante el ejemplo. Qué mejor manera de enseñar abundancia, felicidad y libertad emocional que habiéndola desarrollado en nosotros mismos primero.

Cómo hacerlo es el propósito de esta serie. Más en la próxima.

Abrazos, Gary

P.D. Encontraremos también que estos escritos no están gravados permanentemente en piedra. Me siento feliz de anunciar que están escritos con tiza. Es posible borrarlo con EFT y reemplazarlo con otras herramientas. Ya lo verán.

Traducido por Leopoldo Proaño

## **PROTOCOLO DE TRABAJO SOBRE UNA NUEVA MANERA DE SER O VIVIR** (fragmentos del texto “Palacio de Posibilidades)

Los pensamientos habituales crean nuestra realidad. **Las afirmaciones son una herramienta poderosa y en caso de que no funcionen es porque están en conflicto directo con el sistema de energía del cuerpo/subconsciente (*generando los “sí, pero...”*)**. Coloque otro escrito sobre lo que está programado en el subconsciente o en el sistema de energía del cuerpo y sus afirmaciones habituales reprogramarán su subconsciente.

- 1. Elabora una afirmación dirigida a condicionar mentalmente un “nuevo tú”** (reglas adecuadas para afirmaciones vendrán en una entrega posterior)
- 2. Toda vez que la afirmación “no está funcionando”, busca los “si, pero...” que estén compitiendo.**
- 3. Discrimina los “sí, pero...” en sus distintos aspectos, si los hay, y redúcelos a cero (bórralos) con EFT.**
- 4. Retoma la afirmación y repite los pasos 2 y 3 donde es necesario.**

**(ver EJERCICIO 2 en la página 12)**

Las **metas** necesitan ser **quereres**. También necesitan ser **alcanzables dentro de nuestro sistema de creencias y estar un poco más allá de nuestros "límites" actuales**.

**Si nuestras metas no están dentro de nuestras creencias, finalmente las consideraremos infructuosas y dejaremos de hacerlas.** ¿Por qué afirmar, por ejemplo, que algún día pasarás la noche en Marte cuando ni siquiera remotamente crees que es posible? Más aún, si nuestras metas no nos llevan al siguiente nivel, entonces, ¿Dónde está la emoción? ¿A quien le importa mejorar su ingreso anual de \$50,000 a \$51,000? No a muchos. Sin embargo, la perspectiva de subir a un nivel de \$60,000, \$80,000 o \$100,000 hace agua la boca de manera muy rápida. Una vez que estos niveles se alcanzan, es mucho más fácil ver \$150,000 o \$250,000 y aún más.

Aquí es donde empezamos a reconocer que somos extraordinarios y a movernos en cuartos mayores dentro del Palacio de Posibilidades. Algunos éxitos dentro de estas líneas sirven para levantar nuestra vista. Después de un rato, nuestros "límites" previos se convierten en bromas. Son reconocidos como las ficciones que en realidad son (fueron). Es como si una fuerte aspiradora es creada en los mayores cuartos del Palacio que nos aspiran a través de las puertas de nuestros límites actuales. Cuando hemos dejado atrás los cuartos más pequeños, no hay retorno. ¿Quien se molestaría en ganar \$50,000 por año después de haberse acostumbrado a \$250,000? ¿Quién revertiría su forma de ser para volver a ser tímido después de ser extravertido? Etcétera.

La mayoría de nosotros no tenemos metas motivacionales porque nos hace falta pasión en la vida. Existimos en el día a día. A veces disfrutamos de la vida. A veces no. Levantarse en la mañana y lavarnos los dientes es algo que hacemos. Pero salir de la cama con el entusiasmo de alguien con una misión es algo que pocos de nosotros experimentamos. **Una meta motivacional – una misión – es la diferencia entre los movidos y los abatidos.** Es el ritmo en nuestro paso y las estrellas en nuestros ojos.

Este es un "**trabajo interno**" que **marca la diferencia entre la felicidad y el aburrimiento**, sin importar cual es nuestra situación en la vida. Recuerdo esta estrofa de Doug Hooper...

Dos hombres se asoman desde las rejas de la prisión  
Uno ve lodo, el otro, estrellas.

A menudo nuestras metas motivacionales se esconden atrás de nuestras **creencias que nos han convencido de lo que podemos, no podemos, debemos, no debemos y el resto de nuestros "límites"**. Tal vez tenemos programas que dicen:

- "No resaltes entre la multitud, a nadie le gusta quien vive de los reflectores"
- "No mezas el bote"
- "Si haces algo por alguien, siempre van a esperar que hagas más"
- "Conoce el lugar que te toca"
- "Los que hacen mucho dinero pierden a sus amigos"
- "No te emociones mucho respecto a nada. Sólo vas a conseguir desilusionarte"

Sin embargo, aún tenemos ascuas ardientes dentro de nosotros que con un poco de aire se convertirían en llamas. El truco está en encontrarlas. Una manera es **hacer EFT en temas tales como "A pesar de que parece que estoy atorado donde me encuentro...." "A pesar de que tengo estos bloqueos respecto a una misión verdadera..." etc.** Las repeticiones diarias de estas y otras rondas

**similares de EFT pueden echar a andar la "fábrica de misiones" Imagina lo que puedes encontrar.**

Otra manera de sacarle jugo a tu ser interno es **preguntarte seriamente alguna pregunta relacionada con una meta**. Aquí van algunos ejemplos:

- "¿Que sueños tenías de niño y que has abandonado?"
- "¿A quien te gustaría parecerte?"
- "¿Que te gustaría hacer y que aún no has podido?"
- "¿Qué intentarías hacer/ser/lograr si tuvieras garantizado el éxito?"

## **Lineamientos para estructurar las afirmaciones**

Llegó el momento de establecer algunos lineamientos para construir nuestras afirmaciones. Por toda la información que he recibido, ya sé que algunos de ustedes ya tienen, y han usado exitosamente, sus propias ideas al respecto. Otros no tienen una idea formada todavía. Mis lineamientos son bastante simples. Aquí están:

1. Deben **declarar "YO QUIERO", no "YO DEBO"**.
2. Deben **declarar lo que quieren y no "lo que no quieren"**.
3. Deben **creer que la meta que desean es posible en una realidad cercana**.
4. Sus **metas deben ser "elásticas". Deben ser lo suficientemente grandes como para resultar estimulantes**.
5. Las **afirmaciones deben ser hechas en primera persona, tiempo presente**.
6. **Aumenten las afirmaciones con fantasías**. Fantasías en tiempo presente pueden ser la herramienta mas poderosa para establecer nuevos y consistentes pensamientos.
7. **Ajusten las afirmaciones cada tanto tiempo para eliminar el aburrimiento**. Apúntenlas a diferentes aspectos de su meta.
8. **No hagan afirmaciones con acciones ejecutadas por otras personas**. Por ejemplo, digan "Yo atraigo a la gente porque soy una persona cariñosa y cálida", no digan "Juan me ama".
9. **Mantengan sus afirmaciones en forma privada**. Anunciarlas a otras personas generalmente invita a los juicios y las críticas.

Ahora bien, hay algunas **reglas para hacer las afirmaciones correctamente**.

1. Numero 1, **deben QUERER lo que afirman**. Aunque esto parezca obvio a mucha gente, ¿por qué lo estoy diciendo? Porque **con mucha frecuencia las cosas que pensamos que "queremos" no son realmente eso... son cosas que "debemos"**. Son "deberes" que nos han impuesto los pasajeros de nuestro ómnibus. o encuentro que esto sucede con frecuencia entre los hombres y el dinero. Los hombres han escuchado desde siempre que deben ganar mucho dinero. Así es como uno puede moverse en este mundo... así es como ganamos nuestras insignias... así es como ganamos nuestros afectos... ganando mucho dinero. Así es como uno se convierte en un verdadero hombre. Así es como uno mantiene la cabeza en alto en esta sociedad... ganando mucho dinero. Pero lo que realmente algunos hombres quieren es simplemente vivir en una pequeña cabaña en algún bosque y mirar los pájaros. Para ellos el dinero es

un "deber". Con esto no estoy diciendo que hay algo malo en tener metas relacionadas al dinero. Yo las tengo. Ese no es mi punto. Mi punto es que si ustedes comienzan a hacer afirmaciones con respecto a algo... y estoy usando el dinero como un ejemplo... y pierden el entusiasmo rápidamente, entonces tienen una buena indicación de que están afirmando un "debo" y no un "quiero" real. Estas cosas funcionan por los "quiero", no por los "debo", y la manera de saber si están afirmando un "deber" es prestar atención a si continúan haciendo sus afirmaciones o no, si los mantienen interesados o no. Por lo tanto, primero que nada necesitamos que sea un "quiero".

2. Segundo, **tienen que creer que la afirmación es realmente posible**. En uno de mis primeros seminarios le pregunte a una persona cuales eran sus metas. "Quiero ganar un millón de dólares al año." Imagínense, esta persona no había ganado nunca más de \$2,000 al mes. "¿No es poco realista? ¿Eso es realmente posible?" le pregunte. Y el me contesto "Bueno, todo es posible". ¿Realmente todo es posible? ¿Es cierto eso? ¿Es posible que esta persona pueda ganar \$1,000,000 por año? Si, es posible. ¿Es realista? Depende de sus propias circunstancias. Si ganar \$1 millón al año realmente esta fuera de su alcance... o sea, fuera de sus creencias realistas... usted va a dejar de hacer las afirmaciones. Esto es porque realmente no son creíbles para usted. Ustedes tienen que elegir algo que sea lo suficientemente atractivo como para querer llevarlo un poco más allá, pero no tanto como para que quede fuera de lo que ustedes mismos creen posible. Cuando ustedes hacen esto... cuando es realísticamente posible y ustedes lo quieren... entonces el terreno esta preparado para que esto funcione a favor de ustedes.
3. Otra de las reglas principales sobre como hacer las afirmaciones es que **deben ser expresadas en primera persona, tiempo presente**. ¿Qué está mal en la siguiente afirmación? "Yo voy a estar completamente sano muy pronto." Es primera persona, ¿verdad? Seguro. ¿Qué está mal entonces? "Yo voy a estar completamente sano muy pronto." ¿Cuándo es "muy pronto"? "Muy pronto" puede no llegar nunca. Es mejor decir: "Yo soy un ejemplo de salud vibrante." Esto es primera persona, tiempo presente, ¿verdad? Sucede que esta es una de mis afirmaciones personales. Otro punto. Si ustedes no están en un estado de salud vibrante, ¿están mintiendo? En un sentido sí. Si quieren llamarle a esto una mentira, pueden. Pero están perdiendo de vista el objetivo. Mejor pregúntense si se están programando a si mismos con intenciones. Sí, por supuesto. Esta es la forma adecuada de mirarlo.
4. Siguiente regla. **Tienen que declarar los "quiero" y no los "no quiero"**. Cuando estudiaba en Standford solía jugar al golf en sus campos de golf. En el tercer hoyo, que es un par 3, hay un arroyito entre el *tee* y el *green*. Cuando iba a dirigir la pelota era cuando me decía a mi mismo. "¡No vayas a enviarla al arroyito!" "¡No caigas en el arroyito! ¡No vayas a la trampa de arena! No importa lo que hagas, imantente alejada del agua!" ¿Correcto? ¿Cuál es la imagen que tiene la mente cuando uno dice "No vayas a caer en el arroyo"? El arroyo. Exactamente. Este fenómeno se ve con mucha frecuencia. La mente subconsciente no distingue entre el "si" o el "no" de la sentencia. Solo ve el arroyo. ¿Cuántas pelotas creen ustedes que perdí en ese arroyito? Muchas. Y continué perdiéndolas hasta que alguien finalmente me dijo, "Gary, no sigas diciendo eso. Solo visualiza el verde. Visualiza el verde. Saca el arroyito de tu visión." Y eso fue lo que hice. No les voy a decir que nunca mas volví a perder una pelota en el agua, pero las probabilidades cambiaron dramáticamente. Con mucha frecuencia logré sobrepasar el arroyo. Una vez cada tanto me volvía a suceder, pero ya no era más lo común. Y todo eso tenía que ver con lo que yo me estaba diciendo a mi mismo. ¿Lo ven? Yo no estaba diciendo mi "quiero". Estaba diciendo mi "no quiero", ¿verdad? ¿Qué tal esta sentencia para una afirmación? "No soy gordo." ¿Es una buena afirmación? ¿Porqué no? ¿Qué

palabra tiene el foco en "No soy gordo"? Gordo. Intenten esto en cambio: "Mi peso normal es de 73 kg y eso es lo que peso." En 1980 yo estaba pesando 86 kg y esta afirmación por si sola me llevó a 73 kg... que es lo que sigo pesando actualmente.

## **EJEMPLOS DE AFIRMACIONES**

Estas son algunas sugerencias. Yo los aliento a que estructuren sus propias afirmaciones porque así van a tener mas sentido para ustedes. Aun así, los ejemplos que doy a continuación cumplen con todas las reglas, así que si les sirven, por favor siéntanse libres de usarlas.

### **● SALUD**

"Yo soy un ejemplo de salud vibrante."

"Pueden llamarme Jane" (por Jane Fonda o a quien quieran tomar como modelo).

"Yo camino fácil y libremente." (para alguien que tiene dificultades para caminar).

"Mi presión arterial se mantiene debajo de \_\_\_\_\_."

"Mi peso normal es \_\_\_\_ kg y eso es lo que peso."

"Acabo de terminar los vigorosos ejercicios de la mañana y me siento maravillosamente bien."

### **● DINERO**

"Yo gano, fácil y consistentemente, \$\_\_\_\_\_ por año.

"Tengo mas prospectos de los que puedo manejar. "

"Soy un profesional buscado en mi campo de trabajo."

### **● COMPULSIONES**

"Yo solo le doy a mi cuerpo cosas saludables."

"Yo soy libre y soy quién manda aquí."

"Yo soy un modelo para otros que quieren estar a cargo de sus propias vidas."

### **● RELACIONES**

"Yo atraigo gente porque soy una persona calida y amorosa."

"Todos tienen un lado bueno y yo lo encuentro fácilmente."

"Yo soy sexy y lo reconozco."

"Yo soy el sueño de todo hombre/mujer."

### **● OTROS**

"Yo soy un golfista de 80 golpes."

"Yo soy constantemente congruente. Lo que digo responde a lo que creo."

"Yo encuentro una oportunidad en cada desafío."

"Yo río con facilidad y encuentro el lado divertido de cada cosa."

"Donde voy hago una diferencia."

"Mis uñas son fuertes y saludables."

"Este viaje a Brasil es exactamente como me lo había imaginado."

"Terminé mi libro y estoy orgulloso de él."

"Soy organizado y me siento bien. Cada cosa esta en su lugar."

"Me siento bien de completar todos los días mi lista de cosas para hacer."

"Estoy cómodo alrededor de gente desconocida y busco tomar contacto con ellos."

"La Paz es mi compañera y el Perdón mi amigo."

## **MÁS IDEAS PARA FORMULAR LAS AFIRMACIONES**

**La palabra "fácil" es una manera espectacular para hacer que una afirmación sea efectiva** porque tendemos a hacer todo mucho más difícil para nosotros de lo que es necesario - una especie de dura prueba - pero cuando se torna más fácil, entonces llegamos a la prueba. (Lo estoy haciendo más fácil para mí escribiendo estos comentarios ahora usando esta afirmación "fácil", y se siente magnífico).

A través de estas líneas una de las afirmaciones mas útiles multiusos que conozco me fue sugerida hace algunos años por un amigo quien le dijo a un colega que estaba ansioso acerca de alcanzar los principios de un curso que ambos estaban tomando, "Déjalo que sea fácil Juan" y funcionó como un hechizo. Juan se relajó y disfrutó de tomar el curso desde ese momento.

Esta es una afirmación para que cualquier propósito sea fácil:

Puesto como un mandato: **"Deja que sea fácil"**

O

**"Yo deajo que sea fácil",**

O

Puesto como una elección: **"Elijo dejar que sea fácil".**

Esta afirmación puede ser aplicada a casi todo para hacer que nuestras vidas sean más agradables y divertidas. Yo la uso todo el tiempo y ha cambiado radicalmente la manera en la cual actúo en muchas cosas — de hecho, ahora mismo acabo de decidir que debería usarla MAS en mi vida diaria.

Otra palabra que puede agregar una fuerte apelación a una afirmación es la palabra **"divertido"**... como en:

"Yo encuentro DIVERTIDO ejercitar mis rondas".

O

"Encuentro DIVERTIDO encontrar nuevas ideas para el proyecto".

Amamos cualquier cosa que sea divertida. Nos resulta irresistible.

Otra forma de agregarle un poco de picardía a una afirmación es usar adjetivos como:

- **confortable**

- **encantador**

- **ingenioso**

- **creativo**

- **seguro**, etc.

- u otros — para describir la conducta o resultado que buscamos.



Una vez que encuentres un hilo a las afirmaciones estarás inventando un sinnúmero de maneras de llegar al resultado trazando un camino irresistible hacia él. Cuando has hecho esto, la mitad de la batalla está ganada.

### **CUIDADO CON LAS PALABRAS!**

Muchas personas se encuentran atrapadas en lo que yo llamo "círculo de palabramo" donde sus **estados emocionales negativos y sus vocabularios negativos se refuerzan uno al otro**. Sus **estados negativos causan palabras negativas, las cuales a su vez, refuerzan el estado negativo lo cual, a su vez, causa mas palabras negativas, etc.** Este círculo continuará en sus formas negativas, por supuesto, hasta que sea interrumpido. **EFT puede cambiarlo ciertamente, pero también puede ser modificado por el proponerse a utilizar palabras de poder positivo. Así que, ¿por que no utilizar ambos?**

Podemos con seguridad cavar detrás de los temores negativos, traumas, culpas, etc., que contribuyen a ese círculo vicioso y utilizar EFT para transformarlas en palabras cognitivas más útiles "fuera del círculo". Es muy probable que esto dé como resultado un mejor nivel de vibración emocional y al mismo tiempo un vocabulario más elegante. En el proceso, sin embargo, sería muy fácil reemplazar conscientemente nuestras palabras negativas con una selección más energética. Esto solo puede escalar los procesos de sanación y elevarnos a lugares de mayor inspiración en nuestras vidas.

El **cambiar nuestro vocabulario habitual**, sin embargo, no siempre significa el sustituir una palabra positiva por una emoción negativa. Por ejemplo, el decir "Me siento vibrante" para describir un sentimiento de depresión simplemente no lo logra. Eso sería una sustitución ilógica de palabras. Pero utilizar palabras como "Estoy con la nota baja" o "estoy al doblar la curva" evoca un sentimiento de menor intensidad que decir "¡Estoy deprimido!" **Sirven para "quitar el filo" de una palabra otrora intensamente negativa**. He aquí unos ejemplos para quitar filos. Estoy seguro que Uds. podrán expandir la lista Uds. mismos.

- No puedo (**no sé como**)
- Mi problema (**mi reto**)
- Estoy estresado (**podría usar un poco de calma**)
- Romper un hábito (**disolver la necesidad**)
- Estoy ansioso (**necesito redirigir mis energías**)
- Estoy exhausto (**necesito re-energizarme**)
- Fallé (**me pisé el pie esta vez**)
- Me siento solo (**ahora es tiempo de estar tranquilo**)
- Estoy perdido (**es tiempo de buscar mi próximo nivel**)
- Estoy nervioso (**estoy alerta**)
- Estoy abrumado (**Estoy listo para una nueva perspectiva**)
- He sido rechazado (**tengo una nueva experiencia**)
- Encontrar un desconocido (**práctica social**)
- Cerrar una venta (**darle la bienvenida a alguien**)
- Odio (**prefiero otra cosa**)
- Es terrible (**necesita mejorar**)
- Dieta (**desarrollar nuevos gustos**)

**Las palabras que utilizamos son obviamente ecos de los escritos en nuestras mentes.** Por consiguiente, **una vez que aprendemos a escuchar las palabras de los demás, podemos interpretar sus paredes con relativa facilidad.** Yo estoy siempre escuchando las palabras de las otras personas como una ayuda para hacerles crecer. No es buena idea, sin embargo, la de devolverle las palabras a alguien sin antes explicarles el "por qué" lo esta haciendo. Eso seria una forma fácil de perder contacto. Pero, yo encuentro que informando con tacto el poder de sus propias palabras usualmente resulta en la aceptación y comprensión de su parte. Muchos lo aceptan sin dudas y gustosamente escogen mejores palabras.

El verdadero truco, sin embargo, está en **escuchar nuestra propia retórica.** Cuando nos volvemos expertos en eso, hemos dado un gran salto hacia adelante.

## El Palacio de las Posibilidades – Conclusión

Hola a todos/as,

¿Os habéis dado cuenta de que, en esta serie, no os he contado nada que no supierais ya? Puede que haya unido algunos conceptos de una forma única, naturalmente, y que haya empleado metáforas interesantes, pero en el fondo se trata de material que ya conocíais. Me he limitado a llamaros la atención sobre cosas como...

1. **Nuestros pensamientos habituales se convierten en nuestra realidad.**
2. Nuestros "podemos", "no podemos", "deberíamos", "no deberíamos" y otras creencias relacionadas con la "verdad" fueron escritas en las paredes de nuestra mente por bienintencionados padres, colegas, profesores, religiones, la TV, libros, etc. **Muchos elementos de dicha "verdad" son ficciones transmitidas que parecen reales y que actúan como nuestros "límites".**
3. **Constantemente consultamos lo que está escrito en las paredes de nuestra mente para dar sentido a aquello que vemos, oímos, sentimos,** etc.
4. **Resulta mucho más fácil ver lo que está escrito en las paredes de la mente de los demás que en la nuestra. Esto es así porque nuestra versión de la "verdad" es, en efecto, la "verdad" (al menos para nosotros).** Todos los demás necesitan ayuda.
5. **Las afirmaciones siempre funcionan pero hay que ser cuidadoso a la hora de discernir las que son verdaderas. A menudo nuestras afirmaciones verdaderas son los "sí, pero..." que surgen al final de afirmaciones** que, por lo demás, son positivas.
6. **EFT es una herramienta impresionante para deshacerse de los "sí, pero..."** Sin ella, es probable que la gente continúe afirmando sus "sí, pero..." y permanezca estancada. Entonces, creará que las afirmaciones no funcionan cuando, de hecho, funcionan de maravilla.
7. Los **sueños** no siempre se hacen realidad, pero **SÍ nos encaminan.**
8. **La manera de hacer cualquier cosa que deseemos ya existe. Sólo tenemos que sintonizarnos con ella.** Nuestra antena hallará el "cómo" por nosotros. Dicha antena (la formación reticular de nuestro cerebro) es

uno de nuestros mayores dones. **Lo único que necesitamos es establecer un objetivo importante para activarla.**

9. **Nuestras palabras tienen un gran poder.** Usar habitualmente palabras con contenido emocional nos genera mini-experiencias y nos condicionan en la dirección de dichas palabras.

Vivimos en el Palacio de las Posibilidades. Siempre ha sido así y siempre lo será. Las alegrías y la abundancia disponibles por todo este Palacio son nuestro derecho de nacimiento. **Nos hemos visto condicionados de otra forma, naturalmente, por todo lo que se ha escrito en las paredes de nuestra mente.**

**Dicha escritura contiene muchos "límites",** como por ejemplo:

- a) somos demasiado viejos o jóvenes para aventurarnos en algunas zonas del Palacio,
- b) las mujeres se ven limitadas en el mundo empresarial (por el "techo de celofán"),
- c) algunos grupos étnicos deberían saber cuál es su lugar,
- d) hay que tener suerte o ser codicioso para alcanzar la abundancia financiera,
- e) deberíamos crecer y dejar de soñar porque los sueños son cosa de niños,
- f) habría que ver a los niños y no escucharlos incluso cuando se convierten en adultos,
- g) el amor es algo que hay que buscar en el exterior más que algo que proviene del interior,
- h) no deberíamos destacar entre la multitud porque los demás nos juzgarán,
- i) nuestra opinión no cuenta a menos que nos respalde el consenso,
- j) hay que tener una titulación y una larga lista de credenciales para ser respetado como terapeuta.

Algunas de estas cosas parecen reales, naturalmente, pero **dicha "realidad" no es más que la ficción escrita en las paredes de nuestra mente.** Toda esta supuesta "realidad" ha sido violada muchas veces por personas cuya principal herramienta era sencillamente un objetivo respaldado por sus sueños y afirmaciones. **La manera de hacer lo que sea que desees ya existe, sólo tienes que sintonizarla.**

Existe otra dimensión de nuestra realidad que tendemos a ignorar porque no forma parte de las tres dimensiones espaciales que nos son familiares. Se trata de la dimensión del pensamiento. **Los pensamientos son cosas. No tienen límites a menos que los fijemos nosotros mismos. Podemos imaginar cualquier cosa. Podemos soñar cosas y convertirlas en nuestras misiones. No sabemos lo lejos que nos llevarán.** ¡Qué emocionante! ¡Qué increíble! Los pensamientos se mueven y dan forma tanto a nuestros mundos individuales como al mundo que nos rodea. **Los pensamientos hacen que las cosas sucedan y...**

**...nuestros pensamientos habituales se convierten en nuestra realidad.**

Con amor, Gary

Traducido por Eva Llobet Martí

## EJERCICIO 2

### **ATRÉVETE A SOÑAR PARA CONSEGUIR REALIDADES FORMULANDO AFIRMACIONES:**

**Piensa en algún aspecto de tu persona, salud, relaciones, etc. que te gustaría modificar y conviértelo en una afirmación como si ya fuera real ahora mismo** (pero sobre todo que sea algo que se refiere sólo a ti, no a otra persona). **Imagínate a menudo a lo largo del día siendo y/o sintiéndote de esa nueva manera.**

### **TRABAJA -A PODER SER DIARIAMENTE- CON EFT LA CONSECUCIÓN DEL CAMBIO:**

1. Expresa en una frase ese nuevo estado. Valora del 0 al 10 lo realizable que consideras lo que la frase expresa (0 = no creo que suceda nunca; 10 = expresa una realidad o algo muy fácil de realizar).

Ej:

*Mi peso habitual es de 60 Kg, que es lo que peso ahora mismo*

*Mi salud es espléndida*

2. **Mira de identificar todos los "sí, pero..." que inconscientemente puedan interferir en la realización de este objetivo.** NO intentes buscar razones de por qué te surgen estos "sí, pero...", simplemente anótalos y trabájalos uno por uno. Puede ayudarte a identificar estos "sí, pero..." observar en qué lugar del cuerpo se produce alguna reacción cuando haces la afirmación; focalizar la sensación puede hacer que surjan a la conciencia imágenes, palabras o ideas concretas sobre miedos, reticencias y demás emociones hasta ahora inconscientes en relación a la afirmación formulada.

Ej:

*Sí, pero en ese caso no podré ponerme la ropa que ahora tengo*

*Sí, pero eso significaría dejar de comer los dulces de los que no quiero prescindir*

*Sí, pero eso significaría cambiar unos hábitos alimentarios que no me apetece cambiar*

*Sí, pero si mi salud es espléndida me harán trabajar más*

*Sí, pero si mi salud es espléndida ya no tendré excusa para hacer que los demás estén pendientes de mí*

*Sí, pero si mi salud mejora perderé la baja por enfermedad y tendré que reincorporarme al trabajo*

3. **Trabaja estos aspectos con EFT, sin olvidar valorar su intensidad antes de cada ronda, y siguiendo el trabajo hasta reducirlos, uno por uno, a cero.** Para trabajarlos, puedes utilizar el **método de la elección** con el siguiente protocolo:

- a) **Valora del 0 al 10 la intensidad de la afirmación** que expresa un "Sí, pero..." en relación con lo que quieres

conseguir. Ej. *Con mi mejoría de salud los demás no estarán tan pendientes de mí*

b) **Haz rondas completas de tapping utilizando esta afirmación como Frase Inicial y Recordatoria, hasta conseguir que la intensidad de la afirmación baje a un máximo de 3.** Ej. **Frase inicial:** *"Aunque con mi mejoría de salud los demás no estarán tan pendientes de mí, me quiero y me acepto total y absolutamente"*; **Frase recordatoria:** *"Si soy una persona sana, no estarán tan pendientes de mí"*

c) **Haz una ronda completa de tapping utilizando tu elección como Frase Inicial y Recordatoria.** Ej. **Frase inicial:** *"Yo elijo tener una salud de hierro"*; **Frase recordatoria:** *"Elijo tener una salud de hierro"*

d) **Haz una ronda completa de tapping utilizando ambas frases para confeccionar la Frase Inicial y Recordatoria, alternando una y otra en cada punto de tapping.** Ej. **Frase inicial:** *"Aunque con mi salud inquebrantable los demás no estarán tan pendientes de mí, yo elijo tener una salud de hierro"*; **Frase recordatoria:**

**PUNTO 1** *"Con mi salud inquebrantable los demás no estarán tan pendientes de mí"*

**PUNTO 2** *"Elijo tener una salud de hierro"*

**PUNTO 3** *"Con mi salud inquebrantable los demás no estarán tan pendientes de mí"*

**PUNTO 4** *"Elijo tener una salud de hierro"*

Etc ...

**IMORTANTE:** asegúrate de terminar siempre con la frase que expresa lo que eliges, aunque ello implique añadir un punto más de tapping (que puede ser, por ejemplo, el punto gama)

4. **Retoma el proceso desde el punto 1** y trabaja cuantos aspectos vayan emergiendo hasta conseguir puntuar el aspecto a modificar o conseguir con un 9 o 10

5. **Trabaja diariamente con este procedimiento y "limpiando" los nuevos aspectos que vayan surgiendo como impedimentos "Sí, pero..."** Anota los resultados tras un mes de trabajo y reajusta la técnica en lo que convenga

**Nota:** En la secció **Propostes de Treball de la nostra web**, trobaràs a més d'aquest mateix resum, una fitxa que amb els aspectes pràctics per poder dur a terme aquesta pràctica.