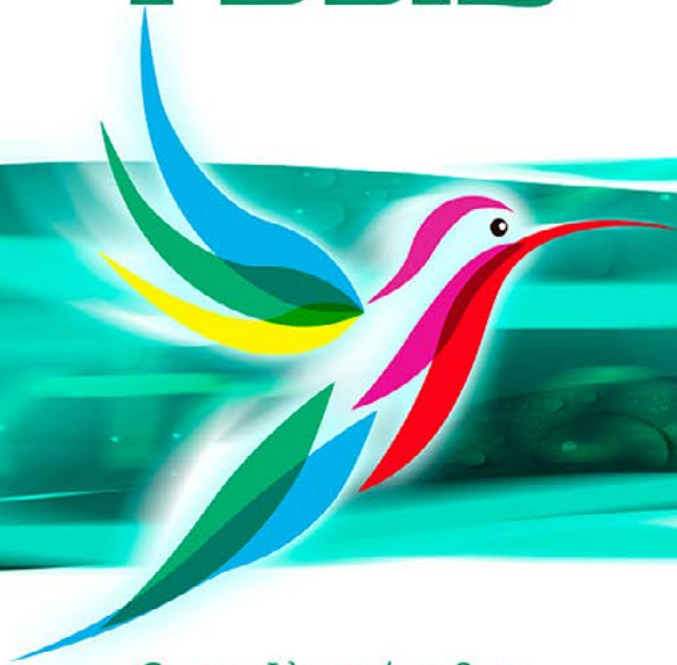


# SIENTO% FELIZ



Como Llegué a Ser  
Esencialmente Feliz  
con PSYCH-K®

Harta Vargas

Siento % Feliz Con  
PSYCH-K®  
*Cómo llegué a Ser Esencialmente Feliz*



MARTA VARGAS

Proyecto  
Literata

# Proyecto Literata

**Título Original: Siento % Feliz Con PSYCH-K®**

Primera edición, septiembre 2016

Autor: Marta Vargas

Edición y diseño interior: Mariela Quintero M.

Diseño de tapa: Darío Bolívar

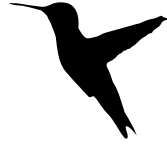
Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Visita para más documentación sobre PSYCH-K® y su actividad como Instructora Certificada.

# CONTENIDO

- I. PREFACIO
- II. PRÓLOGO
- III. INTRODUCCIÓN
  
- Capítulo 1 - LA HISTORIA DE LA NIÑA HUÉRFANA  
O, el Arte de pasar de Pobre Víctima a Totalmente Empoderada
  
- Capítulo 2 - CÓMO ME ENCONTRÓ PSYCH-K®  
O lo que yo llamo una maravillosa Serendipia:  
El Arte de Dejarnos Sorprender por La Vida
  
- Capítulo 3 - LA RELACIÓN YO CON YO  
O, el Camino Hacia Ser la Mejor Versión de Mi
  
- Capítulo 4 - MI SUFRIDO IDILIO CON EL GOLF  
O, Entendiendo Que El Golf es Solo Un Juego
  
- Capítulo 5 - MI RELACIÓN CON LA PROSPERIDAD  
O, Transformando la Cultura de la Escasez para Permitirme Vivir  
en la Infinita Abundancia
  
- Capítulo 6 - LOS MENSAJES ESPIRITUALES RELACIONADOS  
CON LAS CONDICIONES DE SALUD  
O, de Víctimas de los Genes a Creadores de Salud y Bienestar
  
- Capítulo 7 - LA RELACIÓN CON LA FEMINIDAD Y LA PAREJA  
O, Buscando Menos Cuentos con Final Feliz para Ser Feliz sin Mucho  
Cuento
  
- Capítulo 8 - EL APRENDIZAJE CON LOS HIJOS  
O, Cómo Pasar De Vivir En El Miedo De Lo Que Puede Pasar  
A La Confianza de Todo es como Necesita Ser

- Capítulo 9 - CUANDO QUEREMOS PERO NO “PODEMOS”  
O, Es Mejor Malo Conocido que Bueno por Conocer  
(Las Ganancias Secundarias)
- Capítulo 10 - LO QUE YO CREÍA QUE SIGNIFICABA “ESPIRITUALIDAD”  
O, Comenzando a Identificar la Trampa del Ego Espiritualizado  
Para Ganar Humildad y Saber que es Mejor No Saber
- Capítulo 11 - DE “NO PUEDO” A “TODO ES FÁCIL Y DIVERTIDO”  
O... No me Creas a Mi: Historias Contadas por Otras Personas Que  
Se Han Atrevido A Recordar su Esencia y Ser La Mejor Versión de Si  
Mismos
- IV. AGRADECIMIENTOS



# I. PREFACIO

## **El viaje de Marta**

*Escrito por Nora, madre de Marta*

Posiblemente por ser la persona que ha compartido la mayoría de las etapas de su “viaje”, Marta me solicitó escribir este prólogo.

Desde muy temprana edad se hizo evidente su personalidad introvertida y auto-motivada así como su permanente búsqueda de medios para satisfacer su necesidad de superación. Dominó el inglés leyendo continuamente en este idioma ayudándose con el diccionario. Dominó el Golf, practicando a diario, sin descuidar sus deberes escolares. Buscó por su cuenta y consiguió tres ofertas de beca en universidades de Estados Unidos y escogió la más intelectual y culturalmente difícil y logró llegar a ser *Academic All-American*<sup>1</sup>, tres años de los 4 que duraron sus estudios.

Su búsqueda de plenitud emocional nunca se quedó atrás de su búsqueda de plenitud intelectual y profesional y por esto considero que éste libro es la expresión de su encuentro con el camino a la plenitud a todo nivel; es la expresión del inicio de “un viaje” continuo, vivido plenamente, buscando transformar sus creencias limitantes respecto al presente, al pasado y al futuro. Un viaje en el que vive actuando en lugar de reaccionando.

Este libro, además de registrar el fabuloso resultado del proceso de búsqueda personal de Marta, es un generoso regalo en el que comparte de forma sistemática, educativa, formativa y accesible, cómo

---

<sup>1</sup> *Academic All-American* es un término usado en Estados Unidos para referirse a un atleta que ocupa un alto nivel académico así como un destacado desempeño en su deporte.

vivir cada vez más libres de creencias limitantes, que es la única forma de vivir plenamente.

Yo, personalmente, admito que lograr caminar de manera consistente y exitosa por el sendero de “consciencia” que requiere el continuar avanzando en este viaje no es sencillo para mí, y sin duda, vale todo el intento de conocer y continuar intentando superar las dificultades y condiciones requeridas para lograrlo, y en ese esfuerzo, este libro es una herramienta y una contribución invaluable.

Nora

(Mamá de Marta)

*“Hoy honro el poder, y por lo tanto, la responsabilidad que tengo de cambiar mi pequeño mundo. Porque yo solo estoy en contacto con mi familia, mis amigos, mis compañeros de trabajo.*

*Y si solo cambio yo, es posible que solo cambie mi familia, mis amigos, mis compañeros de trabajo.*

*Y si eso solo lo hago yo, me convertiré en una isla aislada, en la que podría haber seguridad física y emocional.*

*Y si solo cambias tú, tú también serás una isla, aislada.*

*Y seremos solo islas aisladas en un mar inmenso.*

*Y si hay más islas aisladas, como tú y como yo, quizás no lo estemos tanto.*

*Y quizás alguna de esas islas, aisladas, estén muy cerca de otra isla, también aislada.*

*Y quizás hayan tantas islas aisladas, que haya algunas que lleguen a tocarse, para hacer una isla mayor, no tan aislada.*

*Y luego, quizás, las islas ya no sean islas, sino que sean incipientes continentes, llenos de seguridad y de paz, en medio del océano vacío.*

*Y quizás esos continentes incipientes, se conviertan en grandes continentes, más y más grandes.*

*Y sean un lugar, donde haya tierra firme en la que todos están incluidos, sin excepción.*

*Un mundo que solo yo he creado.*

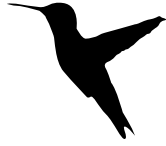
*Un mundo que solo tú has creado.*

*Un mundo que todos nosotros hemos creado.*

*Un nuevo mundo, que solo comenzó por uno mismo”.*

*Francesc Bonada – Autor del Blog Rumbo Interior*





## II. PRÓLOGO

*“Soy responsable de mi pensar, sentir y actuar.*

*Me guste o no, los culpables no existen”.*

*- Elle Ferreira*

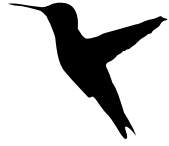
Lo que está escrito en este libro es mi camino de vida, en una larga búsqueda de sentir paz dentro de mí. Es solo una historia, vista con mis ojos. Con los filtros de todo lo maravilloso que he aprendido de mi entorno, así como también con todo lo auto-limitante que ese mismo entorno me ha ayudado a grabar en una parte de mi mente, llamada “Subconsciente”. No espero que estés de acuerdo o que creas nada de lo que dicen estas palabras. Comparto esta historia porque siento que tal vez algunas personas puedan estar viviendo una historia similar y puede ser que lo que yo he “recordado” pueda ayudar a otros a “recordar” también. Esencialmente lo que he “recordado” es que cada uno de nosotros es Todo, es la Fuente, es el Origen; y el Todo lo sabe y lo puede todo, y por eso creo que no hay nada que aprender, nada que no sepamos ya, ni nada que no podamos crear para diseñar la vida abundante y feliz que es nuestro derecho natural. Eso que cada uno de nosotros sabe y/o recuerda es su propia y única verdad y así es como hoy, creo que hay tantas verdades como habitantes en nuestro sorprendente planeta Tierra. Creo también, que cada uno de nosotros llega a esa verdad por su propio camino, a la manera que resuena con nuestra sabiduría interior, con la mejor parte de nosotros, con ese Gran Espíritu que está vivo dentro de cada uno.

Esta historia es una de esas verdades: la mía. Si te sirve de algo, me alegra. Si esto no resuena contigo, tengo la certeza que tú tienes tu verdad y todo lo que necesitas para “recordar” tu esencia.

Recién cumplí 50 años. 50 maravillosos y sorprendentes años, contruidos de momentos de infinita alegría, asombro y crecimiento así como de otros tristes, desconcertantes y confusos. ¡Todos perfectos! 50 años durante los cuales, en muchos momentos cumplí con los condicionamientos y expectativas de una vida que yo consideraba “normal” aunque mi sabiduría interna me daba señales permanentes de que algo faltaba. Mi vida fue regida por las expectativas que yo creía que la cultura en la que crecí tenía de mí, por las expectativas que yo creía que mi familia tenía de mí, por las expectativas que yo creía que podía tener mi pareja con respecto a mí y por las expectativas que yo creía tener de mí misma.

La consecuencia de vivir esa vida “normal” basada en los condicionamientos aprendidos y cumpliendo las expectativas que yo creía mías, así como las de todos los demás en mi entorno, fue ser esencialmente infeliz por muchos años. Aclaro que, si bien el sentimiento profundo era de ser esencialmente infeliz, siempre hubo muchísimos momentos de inmensa alegría y satisfacción, de éxitos, de risa, amor y bienestar, así como de gente maravillosa que ha hecho que mi vida sea siempre muy bonita.

Después de muchísimos años de búsqueda, en los que leí todos los libros de autoayuda que pude encontrar, en los que acumulé diplomas de varios talleres de crecimiento personal, en los que pasé por todas las terapias alternativas que aparecían en mi camino y en los que creé una maravillosa colección de chamanes -- como dice mi mamá -- en octubre de 2009, me “encontró” un proceso de cambio llamado PSYCH-K®, originado por el Sr. Rob Williams en Colorado, EEUU. Y por primera vez, gracias a PSYCH-K® realmente logré “vivir” eso que me habían dicho la religión, los procesos de autoayuda y los chamanes: que dentro de mí habita un Gran Espíritu, que yo soy mi propio chamán, mi propio gurú, con un poder infinito; un poder esencial para ser la Paz que buscaba afuera y consecuentemente ser ¡Siento % Feliz! (escribo Siento con S porque la felicidad esencial que ahora vive en mí, la Siento al cien por ciento, completa, viva, real y permanente!).



### III. INTRODUCCION

Además de contar mi historia, este libro tiene la intención de compartir contigo cómo logré recuperar mi poder personal para transformar mi vida y llegar a ser esencialmente feliz, con un método simple, fácil, rápido y sorprendentemente efectivo, llamado PSYCH-K®.

**PSYCH-K® nos ayuda a recordar que somos seres espirituales teniendo una experiencia humana, lo cual logramos al usar procesos de cambio llamados “Balances” con los cuales se puede reprogramar de manera fácil y divertida nuestro software o sistema de creencias para convertirnos en diseñadores de la vida que nos merecemos.**

A través del libro haré mención a algunos conceptos asociados con este proceso, tales como:

1. **La Teoría de Cerebro Dividido** para explicar cómo cuando tenemos estrés dejamos de tener acceso a nuestro potencial total de respuesta, y cuando logramos “Balancear” o transformar con PSYCH-K® la información necesaria frente a un reto de la vida en ambos hemisferios simultáneamente (lo cual se llama **Estado de Cerebro Integrado**), obtenemos acceso exponencial a todos nuestros recursos, ayudándonos a ver cada reto con ojos nuevos y a encontrar soluciones de forma clara, fácil y simple.

2. **La diferencia entre el Cerebro y la Mente**, explicando que el cerebro es físico, mientras que la Mente es una energía que interpenetra el cerebro, todo nuestro cuerpo y va incluso más allá del cuerpo físico. Esa energía de la mente tiene 3 niveles que consideramos en PSYCH-K®:

**a. Mente Consciente:** con la que nos ponemos metas y tomamos decisiones, juzgamos el resultado de esas metas, evaluándolas según las experiencias vividas en el pasado o la incertidumbre de lo que vendrá en el futuro. Este nivel de mente tiene una capacidad limitada para manejar entre 1 y 3 eventos al mismo tiempo y procesa información de forma muy lenta: tan solo a 40 bits por segundo. **¡La mente consciente es solo el 5% de todo lo que hacemos!**

**b. Mente Subconsciente:** monitorea las funciones de todo el cuerpo y funciona de forma habitual y repetitiva. En este nivel de mente hemos guardado nuestras **creencias**, actitudes, valores, patrones de conducta y hábitos de comportamiento. Está en un eterno tiempo presente y tiene una capacidad expandida de proceso que le permite manejar información a razón de **40 millones de bits por segundo**<sup>2</sup>. Según las investigaciones de la neurociencia contemporánea, **la Mente Subconsciente maneja al menos el 95% de todo lo que hacemos a diario!**

**c. Mente Superconsciente:** es la guía espiritual que ve el gran panorama de la vida. Es el nivel de cada uno de nosotros donde está la sabiduría que se asegura que nuestras metas sean seguras y apropiadas. Es aquí donde estamos conectados con Todo, con la Fuente, con el Origen y a este nivel somos perfectos y todo poderosos. Es por esto, que PSYCH-K® es esencialmente un proceso espiritual, ya que mediante un protocolo muy simple se obtiene el permiso de este nivel de mente para llevar a cabo los cambios que se definen con la Mente Consciente. Para algunas personas, este nivel de mente se puede llamar Voz interior, Yo superior, Alma, Espíritu, Ángeles, Gerente interior, Súper Yo o Dios. Lo más importante es que respetemos cómo cada persona denomina esta parte sabia de si mismo y permitimos que nos guíe en el proceso de cambio y transformación para que siempre sea seguro y apropiado. **La Mente Superconsciente tiene una capacidad de proceso ilimitada, lo puede todo y lo sabe todo – a este nivel somos La Divinidad.**

**3. Las creencias limitantes y las creencias autoempoderadoras o autoexpansivas:** Lo que llamamos “nuestra realidad” está formada por las percepciones o “creencias” con respecto a nosotros mismos y sobre la vida. Estas creencias normalmente han sido grabadas en la Mente Subconsciente, y suelen ser el resultado de una “programación” de variados aspectos de nuestra vida y representan una influencia muy poderosa en el comportamiento humano. Como mencioné antes, más del 95% de las ideas y comportamientos son en realidad controlados por la Mente Subconsciente y es por esto que solemos reaccionar de manera “automática”, en lugar de reaccionar de forma consciente en muchas situaciones de la vida.

¡Las creencias determinan la extensión de lo que podemos lograr!

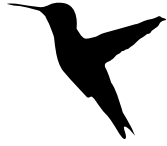
Si queremos que la experiencia de La Vida sea altamente satisfactoria solo necesitamos transformar las percepciones y creencias limitantes por creencias auto empoderadoras o auto expansivas. **Todos tenemos percepciones subconscientes limitantes con respecto a nosotros y a la habilidad para ser los diseñadores de nuestro destino.** Preguntas como “de qué soy capaz”, o la percepción que tenemos de la autoestima, o el creer si merecemos el éxito o no, creer que tenemos las habilidades necesarias para la labor que desempeñamos o para construir y mantener relaciones expansivas son todos ejemplos de percepciones subconscientes limitantes. Por ende, la capacidad para funcionar de manera efectiva, tanto personal como profesionalmente, está profundamente afectada por creencias, como “Soy capaz,” “Confío en mí”, “Tengo las habilidades necesarias para...,” o “Me siento seguro.” Con creencias como éstas, se puede emprender proyectos exigentes con confianza y mantenernos centrados en el propósito de vida. Por otro lado, si tenemos creencias como “Desconfío de mis capacidades,” o “No importa lo que haga ni cuánto me esfuerce, nunca es lo suficientemente bueno”, actuaremos con vacilación, temiendo equivocarnos, a ser criticados y fracasar.

**4. Balances:** los procesos de cambio de PSYCH-K® están diseñados para recuperar el estado de equilibrio o balance entre los dos hemisferios cerebrales y de ahí el término. Durante cada Balance de

PSYCH-K® alcanzamos lo que se llama el **Estado de Cerebro Integrado**, en el cual los dos hemisferios del cerebro están funcionando simultáneamente y tenemos acceso a todos nuestros recursos. En ese estado, se minimiza la resistencia al cambio y logramos reprogramar fácilmente lo que queremos transformar para crear la vida que nos merecemos. Los Balances de PSYCH-K®, integran ejercicios de gimnasia cerebral, así como protocolos de **Permiso** con la sabiduría (o Mente Superconsciente) de la persona para asegurar que el cambio sea seguro y apropiado en el momento de evolución de la persona y **Compromiso** con su Mente Subconsciente para que el cambio se realice a 40 millones de bits por segundo. De esta manera, un Balance puede tomar unos pocos minutos y la persona experimentando el cambio tendrá la posibilidad de verificar que la nueva creencia auto expansiva que se desea ha quedado instalada en su sistema.

Para informarte sobre PSYCH-K® visita [www.martavargas.org](http://www.martavargas.org). Ahí encontrarás todos los detalles sobre el proceso, así como el link a mi canal de YouTube para ver una variedad de videos sobre este proceso. También encontrarás la programación para los talleres cerca de tu localidad, dictados por mí en países de Latino América como Colombia, México, Ecuador, Costa Rica, Estados Unidos, etc. Si quieres información sobre talleres en todos los países donde existe PSYCH-K®, puedes visitar [www.psych-k.com](http://www.psych-k.com).

Ahora, vamos a comenzar la historia de cómo pasé de ser profundamente infeliz —debido a la programación de muchísimas creencias limitantes en mi Mente Subconsciente, a ser Siento % Feliz, gracias a atreverme a experimentar y aplicar los procesos de PSYCH-K® en mi vida. Me tomó más de 40 años encontrar que la paz que estaba buscando afuera estaba dentro de mí y por eso quiero compartirte esta historia, para que tal vez así a ti te tome menos tiempo. Al final del libro, también encontrarás las historias de muchas personas que han tomado los talleres de PSYCH-K® y que quisieron compartir aquí una parte de su proceso para apoyarte en tu búsqueda del camino que te permita ser la versión más FELIZ de ti mism@ que puedas ser.



# Capítulo 1

## LA HISTORIA DE LA NIÑA HUÉRFANA

O, el Arte de pasar de Pobre Víctima a Totalmente Empoderada

*“No vemos las cosas como son,  
las vemos como somos”.*

*- Anaís Nin*

Una historia que se inicia hace 45 años:

Es un día entre semana. No sé qué hora es pero sé que es en la tarde porque estoy en casa y no en el colegio. Tengo 5 años y medio. Es julio de 1971, no sé que día. Algo está pasando, algo fuera de lo “normal”. Las personas que viven en mi casa (la abuela, mi prima y la señora que cocina delicioso), están actuando de una manera que yo no entiendo. Suben y bajan apresuradas las escaleras, entran y salen del cuarto oscuro donde mi papá siempre parece estar durmiendo. Dicen que hay que ponerle periódico en los pies para mantenerlo caliente... no entiendo. ¿Por qué papá tiene frío si hace tanto calor? Estoy sentada en su cama pero es como si yo fuera invisible. Al mismo tiempo estoy en mi cuarto, estoy abajo en la sala de la casa; es como si estuviera en todas partes al mismo tiempo. ¿Dónde está mi hermanita? Sé que mamá no está porque casi nunca está. Sé que ella “tiene” que trabajar siempre porque eso es lo que ella hace.

Ahora de pronto, Angela —mi hermana— y yo, estamos en casa de unos amigos de la familia. No sé como llegamos ahí. Tampoco sé como volvimos a la casa dos días después. Solo sé que cuando volvimos, el cuarto donde dormía mi papá está vacío y ahora las cortinas están abiertas y entra la luz. Vagos recuerdos de lo que dicen los

adultos a mi alrededor: “a tu papá se lo llevo Diosito”..., “tu papá se fue”..., “donde está ahora, ahora está mejor que aquí”... Y yo pienso, ¿por qué se lo llevó Dios? ¿Qué hicimos mal para que se lo llevara? ¿Va a volver? ¿Por qué está mejor sin nosotras? ¿Sin mamá? ¿Le hacemos daño?

Y a partir de ese momento, el mundo afuera se convirtió en un lugar donde yo no quería estar. Parecía más seguro quedarme dentro de mí, porque tal vez así no haría algo que hiciera que alguien más se tuviese que ir con Dios. Ahí, dentro de mí, en medio de un sentimiento que hoy reconozco como tristeza, ¡también se instaló la rabia! Rabia con ese Dios que se llevó al papá que tenía la sonrisa más bonita del mundo y una voz amorosa que siempre me hacía sentir en paz. Rabia con mamá porque no estuvo ahí ese día en que yo quería que alguien me abrazara y me explicara qué estaba pasando. Rabia con papá por haberse ido. Rabia conmigo porque algo debí hacer mal para que él decidiera irse a donde iba a estar mejor que con nosotras. Y en medio de la tristeza y de la rabia, curiosamente se instaló también por un largo tiempo, la esperanza de que tal vez un día, papá decidiera que era momento de regresar. Por esa esperanza, cada vez que tocaban a la puerta ¡yo salía a ver si era él! Pero, pasaron los años y comencé a comprender que eso no iba a pasar. Y la esperanza le cedió el espacio a la sensación de abandono, reforzada por aquellos a quien yo escuchaba decir cosas como “pobrecitas, van a crecer sin papá”, “qué difícil que no tendrán la imagen paterna” o “qué duro para la mamá tan joven que tiene que sacar adelante a sus hijas sola”. Hasta aquí va esta primera parte de la historia, la que continuaremos en los próximos capítulos, viendo diferentes áreas de la vida y cómo se desarrollaron los eventos.

•••

Ahora entiendo que en el mundo de la Mente Subconsciente, donde la información de todo lo vivido se guarda en forma de ideas, valores, principios y actitudes en un eterno presente, se fueron instalando muchísimas programaciones, llamadas CREENCIAS, que han tenido un efecto en todas las áreas de mi vida y en mi día a día como



mujer, como profesional, como pareja, como hija, como hermana, como madre.

Hoy, gracias a muchísimos procesos de crecimiento personal y espiritual, entiendo la decisión de papá como una experiencia de “vida” en lugar de vivirlo como un evento de “muerte” y vivo plenamente desde la Gratitude.

Por ahora, veamos el efecto que causó en mi vida esta impactante experiencia y las programaciones o creencias limitantes que se fueron creando en mi Mente Subconsciente como resultado de ella. Para esto, te presento aquí algunos ejemplos de lo que me di cuenta que había guardado como creencias o programaciones auto limitantes basadas en la experiencia de la elección que hizo mi papá y cómo las transformé con PSYCH-K® para dejar de vivir como la víctima de un suceso y a empoderarme al hacerme responsable como co-creadora de todo lo que sucede en mi vida.

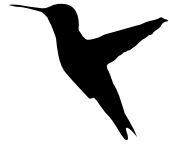
Al final de cada capítulo, verás una tabla como ésta. Esta tabla refleja el proceso que realizamos para descubrir hacia dónde nos queremos mover. Definimos qué es lo que nos limita para poder transformarlo en una creencia autoempoderadora:

<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
Dios me quitó a mi padre.	Mi padre eligió la vida perfecta para él, para mi y para mi familia.
Es muy duro y muy difícil ser una persona completa sin la figura paterna.	Todos los eventos en mi vida han traído bendiciones y aprendizajes que me guían a recordar mi esencia perfecta, completa y única.
Mamá nos falló el día que más la necesitábamos.	Me perdono a mi misma por no entender a mamá y lo que ella estaba viviendo.

<p>La muerte es el fin de la vida de una persona y hace sufrir a su familia.</p>	<p>Creo que la muerte es una parte natural de la vida y nos transforma de manera mágica y poderosa.</p>
<p>Soy culpable de la muerte de papá.</p>	<p>Soy una parte importante de un universo perfectamente diseñado en el que todo es exactamente como necesita ser.</p>
<p>Papá y mamá son culpables de la tristeza y la rabia con que me ha tocado vivir tantos años.</p>	<p>Me perdono a mí misma y perdono a mi padre y a mi madre por los errores cometidos y tomo responsabilidad de mi propia vida.</p>
<p>Siento tristeza y rabia que no sé cómo transformar.</p>	<p>Realicé un proceso de transformación con PSYCH-K® que me permitió en pocos minutos transformar esa energía de tristeza y rabia, en paz (algo que no había logrado en 40 años de búsqueda).</p>

*“Es claro que las creencias limitantes evitan que alcancemos lo que queremos; lo opuesto es cierto para las creencias auto empoderadoras. Te ayudan con todo su poder a volar a través de la estratósfera, lanzándote con Amor, Alegría, Abundancia y Salud”.*

*- Mike Dooley*



## Capítulo 2

CÓMO ME ENCONTRÓ PSYCH-K®

O lo que yo llamo una maravillosa Serendipia:  
El Arte de Dejarnos Sorprender por La Vida

*“PSYCH-K® es un proceso de un despertar personal y un descubrimiento espiritual, una forma amigable para ponerte en contacto con tu Mago interior inspirado por la Divinidad. Este Mago interior representa tu poder mágico innato para crear una vida que refleja la mejor versión de ti”.*

*Rob Williams – Originador de PSYCH-K® y Autor de “PSYCH-K®, La Paz / Pieza que falta en tu vida”.*

PSYCH-K® me encontró en el año 2009 de forma mágica e inesperada, como ocurren siempre las mejores cosas de la vida (bueno, ¡yo tengo esa creencia!).

Voy a confesarles algo... soy parte de un grupo de personas que practicamos lo que los japoneses llaman Tsundoku. No es un primo del sudoku; realmente, es el arte (o vicio, depende de cómo lo quieras ver) de comprar libros y dejar que se apilen en un escritorio, mesa de noche, esquina de la habitación, y ahora, en algún lugar de mi tablet, en la biblioteca del Kindle.

A inicios de 2009, mi hija Valentina debía iniciar su proyecto de grado en el último año de secundaria y me pidió ayuda. Como su intención al graduarse del colegio era estudiar psicología, le sugerí buscar en la montaña de libros apilados donde había toda una colección aun sin leer, de manuales y textos de autoayuda, pensamiento positivo,

psicología energética, etc. Con lo que Valen encontró ahí y en otras fuentes, creó un proyecto de grado maravilloso titulado: “Cómo pasar de la enfermedad a la salud cambiando las creencias”. (Nótese el tono objetivo de mamá orgullosa con el que hago este comentario.)

El día que vi la presentación del proyecto, no podía creer que mi hija tuviera información de ese nivel. ¡Yo, que llevaba años coleccionando libros, talleres y chamanes, no conocía lo que ella estaba presentando!

Entre las diversas fuentes usadas para el proyecto, Valen se había basado en un libro que llevaba dos años acumulando polvo en mi pequeña montaña, llamado “La Biología de la Creencia” del Dr. Bruce Lipton, Ph.D. en Biología Celular.

Para hacer corta la historia, en dos días leí ese maravilloso tratado del efecto de las creencias en nuestra biología así como en todas las áreas de la vida y fue como si de repente se hubieran juntado todas las piezas del rompecabezas que yo venía acumulando en mi búsqueda de paz y de respuestas. El Dr. Bruce Lipton, de manera magistral, demuestra que la Ciencia y la Espiritualidad son de hecho dos caras de la misma moneda. De esta manera pude comprender que en realidad una cosa no puede existir sin la otra y que a ese camino de aparente “espiritualidad” que yo venía recorriendo, le hacía falta toda la ciencia que explica por qué la forma de manifestar la realidad que queremos manifestar requiere ‘crear para ver’ en lugar de ver para creer. Este maravilloso hombre de ciencia, con su camino de descubrimiento hacia la espiritualidad, me permitió entender de una manera fácil y amigable que lo que yo llevaba tanto tiempo buscando afuera, en realidad había estado siempre dentro de mí. Pude entender por qué todavía mi vida no se veía así como decían los libros y los talleres, y por qué hasta ahora, si bien todos esos aprendizajes habían sido importantísimos y necesarios, yo seguía “buscando”.

Y al finalizar el libro me encontré con una palabra rara: PSYCH-K®  
En palabras de Bruce:

*“El proceso de PSYCH-K® es simple, directo y verificable. Usa*

*una interface de cuerpo/mente mediante una prueba muscular (kinesiología), que yo había experimentado ya antes en la oficina de un quiropráctico en el Caribe, para tener acceso a los archivos “auto limitantes” de la Mente Subconsciente. PSYCH-K® también usa técnicas de integración de hemisferio derecho/izquierdo con el fin de generar cambios rápidos y duraderos. PSYCH-K® integra el Espíritu en el proceso de cambio, de la forma como yo he integrado el Espíritu con mi comprensión de la ciencia. Usando la prueba muscular, PSYCH-K® nos da acceso a lo que Rob llama la mente “superconsciente” para asegurarse que las metas definidas por la persona sean seguras y apropiadas. Estos protocolos de permiso permiten que se enseñe PSYCH-K® a cualquier persona interesada en hacerse cargo de su vida al salir del miedo y entrar en el amor.*

*Yo uso PSYCH-K® en mi propia vida. PSYCH-K® me ha ayudado a deshacer mis creencias limitantes, incluyendo la que no me permitía terminar mi libro. ¡El que tu estés leyendo este libro es una indicación del poder de PSYCH-K®! Con frecuencia también doy conferencias con Rob. En lugar de ofrecer pensamiento positivo y fuerza de voluntad al final de mis conferencias, le ofrezco a la audiencia la posibilidad de escuchar a Rob. Si bien este libro se trata de la Nueva Biología, creo que PSYCH-K® representa un paso importante en la Nueva Psicología<sup>3</sup> del Siglo 21 y más allá”.*

¡Y así me encontró PSYCH-K®! Al terminar de leer el libro, esta palabra rara se quedó como una lucecita intermitente, recordándome que debía atenderla pronto, y que hasta que no lo hiciera, no me dejaría dormir. Así que comencé la investigación sobre este proceso (aunque una voz en mi cabeza decía “¿y qué tal si resulta ser otra cosa más para la colección?”). Encontré un libro de Rob Williams, Originador de PSYCH-K®, y lo ordené inmediatamente. El solo título sonaba como oro puro: “PSYCH-K®, La Pieza / Paz que Falta en Tu Vida”. Cuando llegó el libro, lo leí de una sentada y la vocecita en mi cabeza fue reemplazada por una voz fuerte y clara en mi corazón (tengo la creencia que ahí reside mi sabiduría), que me decía que esto era lo que llevaba años buscando.

---

3 Biología de la Creencia – Dr. Bruce H. Lipton, Ph.D. en Biología Molecular

Así que busqué en internet y entendí que este proceso se aprendía en un taller presencial. Comencé a escribirle a algunos de los instructores listados en la página oficial de PSYCH-K® ([www.psych-k.com](http://www.psych-k.com)) y tuve respuesta de una persona llamada Saryu Dalal, desde Filadelfia, indicándome que en las fechas que me interesaban, no tenía programado un taller.

Aquí viene otra confesión: Yo también era parte de otro club, el CCA: Club de “Controlítis” Aguda, que parece ser bastante popular. ¿Pertenece acaso o has pertenecido a él? Yo estoy en proceso de retiro. Mi membresía en ese club tenía un solo requisito: mantener la creencia firme y absoluta que es mi deber decirle a todos cuándo, dónde, con quién y a qué hora deben y pueden hacer su vida.

Por lo tanto, de forma consistente con mi controlítis aguda, le indiqué a Saryu que yo tenía mucho interés en tomar el taller Básico de PSYCH-K® pero que tenía que ser un lunes y martes de una semana específica del mes de octubre, que era el único tiempo disponible para mí y que además eso me permitiría después que yo pudiera tomar el taller Avanzado de jueves a domingo (ahora lo escribo y me da hasta vergüenza). Cuando ella me dijo que no era posible, yo no me di por vencida e insistí. Cuál sería mi sorpresa al recibir otro correo de Saryu diciendo: “Siento tu compromiso con PSYCH-K® y voy a organizar un taller en la fecha que me pides; solo que este proceso no se enseña a una sola persona, así que ahora depende de que otras personas quieran y puedan tomar el taller en lunes y martes”.

WOW!!!

En ese momento, un escalofrío recorrió todo mi cuerpo y mi corazón dio un salto de emoción. Tres días después, en otro correo, Saryu muy sorprendida dijo que en ese corto tiempo se habían inscrito otras 4 o 5 personas y que el taller era un hecho. Así que comencé a organizar el viaje a Filadelfia. Le consulté a Saryu dónde podía alojarme y recibí otra sorpresa más: me invitó a alojarme en su casa, ¡sin conocerme, sin haberme visto nunca! ¡Otro escalofrío y otro gran WOW!

De modo que en octubre de 2009, viajé a Filadelfia a tomar el taller Básico de PSYCH-K® y al día de hoy, aún me hacen falta palabras para describir la experiencia. La primera gran diferencia con otros procesos, fue escuchar decir que yo ya estaba perfecta y completa, cuando llevaba años creyendo que algo me faltaba y por eso no me sentía feliz. Mientras vivía los poderosos y efectivos procesos de cambio que nos enseñaron en pocas horas, yo realmente no lo podía creer y pensaba: “¿será cierto tanta maravilla?... ¡de eso tan bueno no dan tanto!”. Se veía tan fácil, tan rápido y tan simple que yo pensaba: “las cosas tienen que ser más complicadas para funcionar; lo bueno no llega tan fácil”. ¿Te suena conocido? ¿Lo has pensando también tú?

Y así, en un estado maravilloso (mezcla perfecta de dicha, perplejidad, incredulidad, confusión mental, emocional y espiritual, cansancio físico, y expectativa), al día siguiente de terminar el taller Básico, tomé otro avión rumbo a Denver, donde conocí a Larry Valmore, quien fue el Instructor del taller Integrativo Avanzado. Cuatro días más de un asombroso viaje profundo a mi esencia; un viaje por los rápidos de los miedos ancestrales, por las oscuras cavernas de los recuerdos escondidos y por los laberintos interminables de la insatisfacción conmigo misma. Cuatro días intensos, tocando las áreas más esenciales de mi humanidad y dejando expandir las alas de un poder espiritual insospechado. Cuatro días que no pueden describirse con palabras porque se quedan cortas frente a una nueva, portentosa y plena realidad, lejos de lo que yo había llamado mi realidad hasta ese momento.

De esa manera, después de 2 días de taller Básico y 4 días de taller Avanzado, regresé a Colombia, con la herramienta más simple y poderosa de transformación personal y espiritual que he conocido. Regresé con la claridad que todo lo que había vivido era tan solo el anuncio de un sin fin de cambios que estaban por llegar, porque ahora podía usar PSYCH-K® para dejar de ser la víctima y comenzar a hacerme responsable de diseñar la vida que yo me merecía.

Al otro día de regresar, tenía cita con una persona que quería uno

de los procesos que yo ofrecía en un Centro de Bienestar que había fundado en Cali, llamado Casa Uraku. Le propuse a esta persona que si estaba de acuerdo, yo le regalaría una hora de mi tiempo a cambio de una hora del suyo para experimentar lo que acababa de aprender. Ella accedió y después de unos pocos minutos de definir qué quería lograr, hicimos uno de los procesos de cambio, que en PSYCH-K® se llaman Balances.

La señora cerró sus ojos y estuvo ahí por dos minutos; al abrir los ojos me preguntó: —¿Usted qué me hizo? Yo pensé: “¡Oh no! ¡La dañé! Este es mi primer Balance fuera de los talleres y algo habré hecho algo mal” (ahí mismo descubrí que tenía otra creencia limitante por transformar). Luego, recordé que nos habían enseñado que a diferencia de otros procesos, en PSYCH-K® no es el Facilitador el que importa, sino la sabiduría de la persona o su Mente Superconsciente dando permiso y guiando el proceso, complementado por la habilidad de su Mente Subconsciente que se compromete a cambiar la creencia a 40 millones de bits por segundo.

Así que respiré y le pregunté: —¿Por qué me hace esa pregunta? A lo cual me respondió: —Es la primera vez en muchísimos años que veo luz y tengo la certeza que mi vida si puede cambiar...

¡Tercer escalofrío y tercer gran WOW!

•••

En ese momento supe que la voz de mi sabiduría realmente me había guiado a encontrar la pieza que me faltaba y que con esta herramienta de PSYCH-K® no solo podía diseñar la vida que merecía como mi derecho natural, sino también apoyar y acompañar a todos aquellos que estuvieran listos para hacerse responsables de su proceso de vida, a quienes estuvieran dispuestos a salir de su zona de comodidad (cautivos del miedo al cambio) y moverse fácilmente a las zonas mágicas de expansión donde encontramos lo que llevamos años buscando: ¡nuestro infinito Poder Personal!



Así, al recordar que tengo un poder interior, encontré la Paz que me faltaba y comencé a creer que “Yo soy la Paz”. A continuación, te comparto algunas de las creencias limitantes que he descubierto con respecto al cambio, el control, la autoestima y la sabiduría, y cómo las transformé en creencias auto empoderadoras con PSYCH-K®:

<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
La sabiduría la tienen otras personas como los gurús, los maestros o los libros.	- Mi sabiduría me guía en todas las áreas de mi vida. - Confío en mi y en mi sabiduría.
De eso tan bueno no dan tanto.	- Yo creo que merezco todas las cosas buenas de la vida. - De lo bueno si me dan tanto y más.
Las cosas buenas son complicadas y requieren esfuerzo y tiempo.	- Yo creo que la verdad es simple. - Yo creo que entre más fácil mejor.
Es difícil cambiar y toma mucho tiempo.	Para mi es fácil y divertido cambiar.
Debo estar en control de todo en mi vida.	Me relajo, hago lo mejor que puedo y eso es suficiente.
Es necesario luchar para obtener lo que necesito.	Todo lo que necesito llega a mi de forma fácil y divertida.
Algo no esta bien conmigo, no soy suficientemente buena.	Estoy completa, soy perfecta y única.
Cuando consiga lo que me falta seré feliz.	Soy feliz y todo lo que me corresponde llega de forma natural.
Por qué hacerlo fácil si difícil también se puede.	Todo en mi vida es fácil y divertido.
La vida es dura y complicada.	Mi vida es fácil y simple.

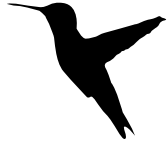
Nunca estaré totalmente en paz, siempre llega algo que me roba la paz.	Yo soy la Paz.
--	----------------

*“Nuestro miedo más profundo no es no ser capaces. Nuestro miedo más profundo es que somos enormemente poderosos. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta.*

*Nos preguntamos, ¿quién soy yo para ser brillante, atractivo, talentoso, fabuloso? De hecho, ¿quién eres para no serlo? Eres un niño de Dios. El disminuirte no le sirve al mundo. No hay nada de sabiduría en encogerse para que otros no se sientan inseguros cerca de uno. Estamos predestinados a brillar, como los niños lo hacen.*

*Nacimos para manifestar la gloria de Dios que está dentro nuestro. No está solo en algunos de nosotros, está en cada uno. Y cuando dejamos que nuestra luz brille, inconscientemente permitimos que otros hagan lo mismo. Al liberarnos de nuestros propios miedos, nuestra presencia automáticamente libera a otros”.*

- Marianne Williamson



## Capítulo 3

LA RELACIÓN YO CON YO

O, el Camino Hacia Ser la Mejor Versión de Mi

*“Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro”. - Albert Einstein*

Del periodo de mi vida entre los 5 y los 11 años, después de la muerte de mi papá, tengo muy pocos recuerdos. Que es casi lo mismo decir que para mí, esa etapa es como un hoyo negro con unos pocos destellos de luz que se basan más en historias que me han contado, que en los propios recuerdos.

Durante esa etapa, creé un mundo interior en donde mis mejores compañeros eran la música que venía de un tocadiscos de 45 rpm y las palabras de los innumerables libros y comics que devoraba con pasión. Era un mundo en el que me sentía más segura estando conmigo misma que interactuando con otras personas, a quienes en realidad les tenía pánico. Era supremamente tímida y si en algún momento mi mamá nos llevaba de visita a alguna parte, yo literalmente me metía debajo de alguna mesa con el libro del momento y salía cuando era el momento de regresar a casa.

Mi vida era ir al colegio, volver a casa, hacer tareas y luego esconderme en mi lugar favorito: un pequeño muro que estaba entre una ventana y una cortina, acompañada de un recipiente gigante de palomitas de maíz, los cantantes en mi tocadiscos – Serrat y Peter, Paul & Mary – y los mundos maravillosos de Julio Verne, las aventuras de Los Siete Secretos de Enid Blyton, los misterios de Hércules Poirot

o Miss Maple de Agatha Christie. Más adelante, mi suscripción al Círculo de Lectores me permitió explorar el mundo de lo oculto, lo raro, la magia: el Mago Merlín y Camelot, las brujas de Salem, los unicornios, los dragones, las hadas, los duendes. De ahí pasé a explorar el mundo extraterrestre con Yo visité Ganimedes, El Triángulo de las Bermudas, los Annunakis y los Caballos de Troya de JJ Benítez en todas sus versiones. Además la historia de las civilizaciones maya, inca, egipcia y griega que me causaba profunda fascinación. Simultáneamente, leí (y releí) El Principito de Antoine de Saint-Exupéry y todo lo que escribió Richard Bach; y comencé a preguntarme si la realidad en la que vivía era la realidad en la que quería vivir, o si podía transformarla para que se pareciera más a lo que proponía la sabiduría simple del mesías moderno en Ilusiones o Juan Salvador Gaviota con sus comportamientos que nos retaban a romper con el condicionamiento heredado de la cultura.

Durante esta época, a mi hermana y a mí, nos habían cambiado de colegio del Colombo Británico al Liceo Benalcázar para optimizar costos en casa. Unos meses después de iniciar, la Directora del nuevo colegio citó a mi mamá y le dijo que yo tenía problemas para socializar, que no tenía habilidades sociales —en pocas palabras me etiquetaron como “asocial”— por lo cual ella consideraba que era mejor que me cambiaran a otro colegio. Mi mamá simplemente les respondió: “—Ella está aquí para que ustedes le ayuden a resolver eso que ustedes llaman un problema. Así que hagan su trabajo y aquí se queda!”. ¡Y así fue! Permanecí ahí hasta graduarme. A mi forma de ser en esa etapa del colegio podríamos llamarle nerd. Era percibida por las demás compañeras como algo rara e introvertida (o al menos yo creía eso), dedicando gran parte de mi tiempo a leer y a estudiar, con pocas amigas y poco —o ningún interés— en desarrollar una vida social.

A los 10 años, apareció en mi mundo el golf, y con este, la exposición a mucha gente nueva: con lo que fue haciéndose evidente que no podía seguir escondida en mi pequeño, limitado y protegido mundo, donde había estado viviendo “toda mi vida”. Así que poco a poco fui encontrando la manera de relacionarme con los demás y empezar a

vivir otras experiencias. Ya que el golf es un tema central en mi vida, por ahora vamos a dejar la historia hasta aquí y les contaré sobre eso en un capítulo más adelante...

La muerte de mi papá, las experiencias vividas en casa y en el colegio y todo lo que leí, tuvieron un impacto importante en la construcción de mi sistema de creencias; y sobre el cual se ha basado la percepción de mí misma así como mi relación con el mundo exterior, mis actitudes, mis principios y valores. Sin duda, muchas de esas creencias eran del tipo expansivo y muchas otras eran bastante limitantes. Por ejemplo, si bien me iba bien en el colegio gracias a la creencia que “estudiar es fácil”, al mismo tiempo creía que no era suficientemente buena en muchas otras cosas. Esto era reforzado por frases como “¿por qué sacaste 4.5 y no 5?” o, “*siempre te quedan faltando cinco centavos para el peso*<sup>4</sup>”. Aunque, me sentía muy segura frente a lo que me preguntaban en los exámenes —porque tenía la creencia que era fácil memorizar la información con estudiar solo un poco—, por otro lado me sentía muy insegura en mi relación con el mundo afuera y frente a otras personas porque percibía todo con el filtro del miedo. La subyacente creencia que vivimos en un mundo amenazador y poco amigable, se encuentra en frases como “no se puede confiar en la gente”, “hay mucha gente mala en el mundo”, “este mundo va de mal en peor (y su versión hermana: ¡tú vas de mal en peor!)”, “nadie te da nada sin esperar algo a cambio”, “cuando las cosas van bien comenzarán a ir mal porque esa es la ley de la compensación de la vida”, etc. Ni hablar de lo que ocurre recién llegamos al mundo y nos dan la maravillosa “bienvenida” con una nalgada y en cuanto lloramos todos sonrían porque el bebé nació bien. Tal vez en ese instante, en la Mente Subconsciente —de la cual hablaremos en detalle mas adelante—, surge la creencia que el mundo en el que hemos nacido es poco amigable y amenazador y se instala ahí un miedo profundo y esencial que más adelante se manifiesta como la desconfianza frente a la gente que nos rodea.

En la medida que crecemos, vamos formando un sistema de creencias aprendido, basado en los eventos de la vida, tanto en los temas

<sup>4</sup> Expresión colombiana comúnmente utilizada para expresar que nunca se tiene, es, o logra suficiente.

que nos impactan de forma significativa como en las pequeñas situaciones cotidianas. Recuerdo el primer día cuando nos cambiaron de colegio después de la muerte de mi papá, al subir al bus del nuevo colegio, este tenía un registro de esos que había que empujar para pasar y yo no supe qué hacer. Era como estar parada frente a un monstruo extraño. Yo daba vueltas sobre mí misma sin saber cómo seguir y todas las niñas del bus se rieron de mí. En mi Mente Subconsciente se registró ese pequeño evento como un trauma y posiblemente instalé alguna creencia referente a mi habilidad para enfrentarme a nuevas experiencias. O, la ocasión en que después de mucha insistencia de mi parte, me permitieron presentarme para el coro del colegio (¡donde las niñas cantaban como ángeles!), y después de cantar, la profesora me dijo: “—mejor párese allá en esa esquina detrás de todas y hágase la que canta!”. Ahora me puedo reír de todo eso (y canto feliz); sin embargo, en la Mente Subconsciente, todas las experiencias que causan impacto se quedan grabadas y van alimentando ese gran filtro llamado MIEDO con el que luego miramos cada experiencia vivida.

Otro de los recuerdos fascinantes de esta etapa escolar son unas “auto-evaluaciones” que nos hacían periódicamente frente a todo el grupo en el que estábamos. Nos pedían que en una escala de 1 a 5, nos calificáramos en aspectos sociales. Después de la calificación que nos poníamos nosotras mismas, las demás niñas del grupo debían opinar si estaban de acuerdo. Resulta que aunque yo me viera bien en un aspecto, la calificación final era algo así como “no es satisfactorio pero ha mejorado” (además dicho en 3ª persona). Esto era acompañado de frases como las que mencioné anteriormente: “siempre te quedan faltando cinco centavos para el peso”, y generó un patrón de comportamiento altamente competitivo, que una de mis compañeras de esa época llama *excelentitis*, condición en la que nunca nada en mí misma ni en los demás era suficientemente bueno. Habrá quienes opinen que esto puede resultar muy útil en el competitivo mundo de hoy. Mi visión hoy, es que en realidad este patrón de comportamiento resulta altamente contraproducente y genera muchísimo cansancio físico, mental y emocional. Ahora, soy consciente de cómo esto generó un poderoso juicio contra mí misma, contra

mi capacidad de aceptar que hago lo mejor que puedo y eso es suficiente, y contra las demás personas en mi entorno, donde nadie era suficiente a mis ojos.

•••

Para entender desde la perspectiva de la ciencia, cómo formamos un sistema de creencias, existen estudios que mencionan que hasta la edad de 6 o 7 años, nuestro cerebro funciona principalmente emitiendo ondas de frecuencias *Delta* y *Theta*<sup>5</sup>. Estos son estados “programables” donde estamos en un estado cerebral conocido como trance hipnótico —el mismo estado que los hipno-terapeutas usan para ayudar a instalar nuevas conductas directamente en la Mente Subconsciente de sus pacientes<sup>6</sup>. Esto quiere decir que, cuando somos niños, vivimos nuestros primeros 6 o 7 años de vida, prácticamente en un trance hipnótico y durante este tiempo, somos literalmente como esponjas, absorbiendo toda la información del entorno que nos rodea, aún sin filtros que nos digan qué creer y qué no creer.

En ese momento, todo lo que percibimos es información que se graba directamente en la Mente Subconsciente, sin la discriminación de la Mente Consciente que se encuentra en estado latente (más adelante explicaré las características que definen y diferencian los diferentes niveles de la mente). Así vamos generando las percepciones fundamentales sobre la vida, antes de tener la capacidad para elegir o rechazar esas creencias. Es una etapa de vida, donde somos altamente sugestionables e influenciables, y es cuando nos “educan” para saber lo que está bien y que está mal, lo que se “debe” hacer y lo que no, si nos hemos portamos bien o mal, si somos inteligentes o tontos, si merecemos amor o no.

*5 Wikipedia: Onda cerebral es la actividad eléctrica producida por el cerebro. Estas ondas pueden ser detectadas mediante el electroencefalógrafo y se clasifican en:*

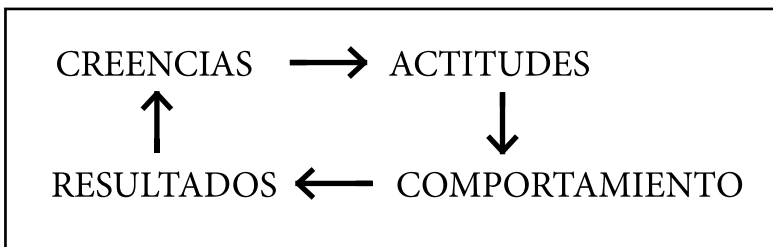
- ondas delta (1 a 3 Hz)
- ondas theta (3,5 a 7,5 Hz)
- ondas alpha (8 a 13 Hz)
- ondas beta (12 a 30 Hz)
- ondas gamma (25 a 100 Hz)

*6 La Curación Espontánea de las Creencias - Cómo liberarse de los falsos límites – Gregg Braden*

De esta manera, lo que llamamos nuestro sistema de creencias realmente está hecho de “programas” grabados por nuestros educadores: padres, profesores, amigos, medios de comunicación, etc. Quizás porque en esa etapa somos tan impresionables, el sacerdote jesuita Ignacio de Loyola afirmaba: “Dame un niño hasta los 7 años y te entregaré un hombre”.

Las creencias son la base de las actitudes y las actitudes son la base de nuestros patrones de comportamiento. La forma como nos comportamos en las diferentes áreas de la vida, genera unos resultados que luego podemos juzgar como adecuados o no. Por ejemplo, si de niños nos dijeron un día “todo lo dejas para después”, esto se instala como un nuevo programa que generará una actitud de “por qué hacerlo hoy, si mañana también se puede” (ver gráfico abajo).

Sobre esta actitud, el patrón de comportamiento será el de “procrastinadores profesionales” y cuando nos asignan un proyecto, postergamos su elaboración hasta la tarde anterior de la fecha límite de entrega. Entonces, se dan situaciones como que un domingo a las 6 de la tarde recordamos que hemos postergado trabajar en un proyecto cuya fecha límite de entrega es el lunes a las 8 am. ¡Entramos en pánico! Y no encontramos la información que necesitamos, la computadora falla, la impresora nos da problemas... Y, el resultado es que entregamos un trabajo a medias, y quien recibe el proyecto nos refuerza la creencia: “¡Seguro esto lo ha dejado para última hora, como lo hace con todo, y el resultado es mediocre!”.



De forma que, si queremos mejores resultados en nuestra vida, necesitamos comenzar por cambiar las creencias que nos limitan, por



creencias autoexpansivas o auto empoderadoras, y así generar nuevas actitudes y por ende, nuevos patrones de comportamiento.

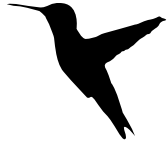
Aquí te comparto algunas creencias limitantes que yo tenía con respecto a mi relación conmigo misma, con los demás y con el mundo, y cómo las transformé en creencias auto expansivas para cambiar los resultados que no me satisfacían y diseñar la vida que sí quiero:

<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
El mundo es amenazador y poco amigable.	- Soy amable y amorosa. - Vivo en un mundo amable, seguro y amoroso.
No se puede confiar en la gente.	- Soy una persona confiable. - Atraigo a mi vida personas en quienes puedo confiar.
El mundo va de mal en peor. Yo voy de mal en peor.	- Para mí, siempre todo va bien y mejorando. - Vivo en un mundo lleno de maravilla.
Si las cosas van bien en algún momento comenzarán a ir mal.	- Todo lo que ocurre en mi vida es perfecto y maravilloso. - Atraigo a mi vida únicamente experiencias maravillosas llenas de oportunidades de crecimiento.
Todo lo dejo para después.	Actúo de manera proactiva y efectiva en todos mis proyectos.
- Siempre me faltan 5 centavos para el peso. - Nada de lo que hago es suficientemente bueno.	- Hago lo mejor que puedo y eso es suficiente. - Logro todo lo que necesito con mis dones y talentos naturales.
Es difícil hacer amigos porque no soy como los demás.	Tengo amigos maravillosos que me aceptan tal como soy.

Le temo al cambio y a las experiencias nuevas.	- Le doy la bienvenida al cambio en mi vida. - Es fácil y divertido vivir experiencias nuevas y diferentes. - Todos los cambios traen solo bendiciones a mi vida.
Nada a mi alrededor es suficientemente bueno.	Todas las personas y situaciones de mi vida son maravillosamente sorprendentes.

*“Se tú el cambio que quieres ver en el mundo”*  
- Mahatma Gandhi

*“Si quieres ver milagros en la vida, se tú el milagro”*  
- Rob Williams – Originador de PSYCH-K®



## Capítulo 4

### MI SUFRIDO IDILIO CON EL GOLF

#### O, Entendiendo Que El Golf es Solo Un Juego

*“El golf es un juego que no puede ganarse...  
solo puede jugarse”.*

*- Bagger Vance, de la película “La leyenda de Bagger Vance”*

La historia del golf en mi vida realmente se inicia en el tenis. Cuando tenía unos 10 años, mi mamá comenzó a llevarnos a mi hermana y a mí, al Club Farallones que estaba apenas empezando. Así que nos inscribió en las clases de tenis y fuimos muy entusiasmadas. Entusiasmo que a mí me duró poco, porque creo que en la segunda o tercera clase, una pelota de tenis me dio directo en la nariz y hasta ahí llego esta exploración. Así que me pasé a explorar el golf y ¡fue amor a primera vista! Comencé a tomar clases y me fui dando cuenta que este deporte me generaba una sensación inexplicable y desconocida: ¡una mezcla maravillosa de alegría y bienestar! Al poco tiempo de comenzar a jugar hubo el primer torneo infantil en el Club y, ¡oh sorpresa! ¡Gané! Y con el primer trofeo venía una invitación a participar en el primer Torneo Nacional Infantil que se jugaría en el Club Campesino Los Lagartos en Bogotá. Entonces, la alegría se mezcló con el miedo. “Bogotá” significaba muchas cosas amenazadoras: viajar sola y conocer e interactuar con gente nueva. Mi mamá trabajaba y si yo quería ir, debía subirme sola en el avión a Bogotá y unas personas desconocidas me alojarían en su casa; además tendría que socializar y jugar el torneo con muchas niñas que eran totalmente extrañas para mí, y como ya les conté conocer gente y socializar no era una de mis fortalezas. Sin embargo, la pasión que yo sentía por el golf fue más fuerte que el miedo y me subí sola al avión para ir a Bogotá. Dar

ese paso fue muy importante, porque fue el primero para comenzar a salir del mundo interior que había construido para protegerme, y permitir a otras personas ser parte de mi vida. Fue bonito ver que este deporte me daba la oportunidad de explorar territorios dentro de mí que desconocía y comenzar a construir amistades que han durado toda la vida. En el Nacional Infantil me quedé en casa de una familia amorosa con quienes fui capaz de vencer mi miedo a hablar con gente nueva. Durante el torneo, conocí otras niñas con quienes compartí la experiencia, mezcla de diversión y el reto de vencer nuestros nervios en la competencia. ¿Y qué creen? ¡Gané! Con todo y el miedo que sentía y pensamientos como “no soy tan buena como las demás”, “en algún momento las cosas van a comenzar a ir mal” o “esto es muy difícil”, seguramente había otras programaciones o creencias en mi Mente Subconsciente, que me permitieron salir adelante y ganar el primer torneo Nacional!

El Torneo Nacional Infantil fue la primera de muchísimas experiencias fabulosas con el golf. Viajé por toda Colombia invitada a los torneos en diferentes clubes y también a varios países como parte del equipo que representaba a mi país en los torneos Suramericanos Juveniles. Cada torneo representaba un reto fabuloso porque siempre me debatía internamente entre cuánto me gustaba jugar y los diversos miedos que a veces me paralizaban, lo cual hacía que este juego fuera una guerra interna permanente.

Cuando tenía unos 12 o 13 años, recuerdo que se llevó a cabo un torneo en el Club Farallones donde yo jugaba y era la primera vez que competía en la primera categoría. Ahora ya no me enfrentaba con las niñas de mi edad, sino con señoras que ya tenían mucha experiencia. El último día del torneo, yo iba en el primer lugar y debía salir a jugar con dos señoras a quienes yo veía como mis héroes en ese momento: unas super jugadoras que se vestían elegantísimas para jugar. Yo me sentía poseída por los nervios y el miedo; tenía las manos sudorosas y sentía mariposas en el estómago, al punto de estar medio mareada. En el primer hoyo, al pararme a ejecutar un golpe que ya había hecho cientos de veces, sentía tal miedo y confusión, que en lugar de pegarle a la pelota, el palo de golf pasó por

encima de ella. ¡Oh no! Eso cuenta como un golpe y se llama “aire”. Yo no lograba entender cómo había podido pasarme eso. Mis contrincantes me miraron desconcertadas y hasta con cierta compasión. Eso fue solo el comienzo... pues en esa ronda, que se juega en 18 hoyos, hice 4 “aires”. ¡Totalmente insólito! Por supuesto, terminé en 3er lugar. En esa época, yo ya había hecho muchos nuevo amigos dentro del Club, y para cuando yo estaba al final del hoyo 18, ellos ya se habían enterado de mi desventura. En la crueldad natural de la adolescencia, que se manifiesta a veces en forma de humor, escuchaba sus gritos desde la sede diciendo: “—Bien por esa, viento fresco!” —haciendo alusión a todos los “aires” que había hecho en esa ronda. Ya terminando, era mejor reírme de lo que había pasado; sin embargo, por dentro, me sentía frustrada y confundida de cómo había podido suceder algo así.

Pasó el tiempo, y cuando era el momento de graduarme del colegio, a los 17 años, surgió otra maravillosa oportunidad con el golf: me ofrecieron una beca para jugar en el equipo de Brigham Young University en Utah, EEUU y al mismo tiempo estudiar mi carrera en Administración de Empresas. En esa época, este tipo de becas eran poco comunes y un gran privilegio. Así que acepte feliz porque en Colombia no habría podido seguir jugando competitivamente y estudiar una carrera al mismo tiempo. Fue todo otro nivel de retos, porque implicaba equilibrar el tiempo para estudiar en inglés (algo que no había hecho antes porque el colegio en Cali no era bilingüe) y practicar golf 3 o 4 horas todas las tardes. El nivel de exigencia para el desempeño con el golf era alto, así como también el tener buenas notas para mantener la beca.

Fue en la universidad cuando empecé a oír que el golf es un “juego mental” y nos enseñaron a visualizar cómo queríamos jugar, a usar el pensamiento positivo y a hacer afirmaciones. Si bien esto para mí tenía ciertos resultados, yo lo encontraba muy difícil de lograr y poco sostenible en el tiempo. La competencia que teníamos con las jugadoras de otras universidades era de muy alto nivel y yo escuchaba la vocecita dentro de mi cabeza que me decía: “las demás son mejores que yo”, “no me merezco ganar”, “no importa cuánto me esfuerce

nunca seré tan buena”, “no importa cuánto me esfuerce, no podré lograr lo que las otras están logrando”, “en el golf , mi mente es mi peor enemigo”, “juego bien la mitad del tiempo y la otra mitad se me olvida cómo es”... En fin, una colección interminable de ideas limitantes, que se mezclaban con las frases positivas o afirmaciones que nos enseñaban a repetirnos una y otra vez para “dominar” la mente: “yo si puedo”, “voy a ganar”, o “soy una excelente jugadora de golf”. Todo esto desataba un diálogo interno permanente, una mente ocupada y ruidosa... ¡una mente loca! Generaba una percepción basada en lo que escuchaba decir a las demás personas: que el golf es difícil y que requiere mucho esfuerzo y mucha práctica para generar resultados. Todo lo anterior se hace aún más retador porque existe la creencia que el resultado en golf depende en gran parte de la suerte. Es más, se suele iniciar una ronda de golf diciéndole a los compañeros: ¡buena suerte!

Este es un pequeño resumen de mi “relación con el golf” con el cual estoy desde hace casi 40 años, más tiempo que la de cualquier otra relación que yo haya tenido en la vida..., ni sumando el tiempo de todas mis relaciones de pareja llegaría a tanto (claro que el tema de la pareja tiene su propio capítulo). Esta larga relación, llena de alegrías y satisfacciones, así como de dificultades y frustraciones, me ha permitido aprender mucho de mí misma, al observar mis reacciones frente a los diferentes retos que se presentaron en la medida que el golf se fue desarrollando en mi vida.

Por mucho tiempo, me definí a mí misma como “yo soy golfista” y por lo tanto, gran parte de mi autoestima se basada en mi desempeño en esa área de mi vida. Esto provocó que perdiera de vista que, en realidad, yo soy muchas otras cosas. Pensaba que ser buena golfista era lo único que importaba, lo único que me definía y perdí de vista que ante todo soy un ser humano. Hoy entiendo que nuestro principal deber es ser el mejor ser humano que podemos ser y que como consecuencia natural, viene un buen desempeño en las demás áreas de la vida..., incluido el golf en mi caso.

Además de mi limitada percepción de ser solo una golfista, tenía la creencia que, para que los demás me tomaran en serio, yo debía

hacer todo muy en serio. Eso hacía que muchas personas me percibieran como distante, seria y hasta antipática. Si bien, gracias al golf, había mejorado mucho mi habilidad para relacionarme con otros, yo no era precisamente una persona alegre, cálida y fácil. El efecto de esta creencia luego se proyectó también a las otras áreas importantes de mi vida: la manera de desempeñar mi profesión, el cómo vivir mis relaciones de pareja y el ser madre. Todas esas áreas donde todo lo veía como “serio e importante” y causaba que las diversas experiencias de la vida se vivieran así, perdiéndome de la posibilidad del verdadero disfrute de verlo todo fácil y divertido.

•••

Ahora observo mi relación con el golf desde una perspectiva científica, y entiendo por qué en lugar de disfrutar plenamente de este “juego”, lo convertí en una constante batalla interior que hacía que en la balanza pesara más lo que sufría que lo que me divertía.

Rob Williams, originador de PSYCH-K®, explica en su libro<sup>7</sup> que durante décadas se ha llevado a cabo gran cantidad de investigación en relación a la denominada “Teoría de Dominancia Cerebral”. Las conclusiones de esta investigación indican que cada hemisferio del cerebro tiende a especializarse en diferentes funciones, en procesar distintos tipos de información, y en enfrentarse a diferentes tipos de problemas. El hemisferio izquierdo se ocupa más del análisis, de la lógica, de las partes y lo secuencial; mientras que el hemisferio derecho es un hemisferio integrador, que sintetiza y funciona más mediante imágenes, emociones e intuición.



<sup>7</sup> PSYCH-K®, *La paz / Pieza que falta en Tu Vida* – Rob Williams – Originador de PSYCH-K®

Estos hemisferios están conectados por una especie de “puente comunicante” llamado cuerpo caloso, que facilita el intercambio de información entre ambos.

Cuando ocurre una situación que percibimos como estresante — como mi anécdota del torneo de golf y los “aires” —, ese puente comunicante -- el cuerpo caloso -- se cierra y se convierte en una barrera, de manera que se interrumpe la conversación cruzada entre los dos hemisferios, enfrentándonos a la situación con “medio cerebro” y perdiendo la posibilidad de acceder a todo nuestro potencial de respuesta frente al reto. Ante dichas situaciones de estrés, tendemos a identificarnos más con un hemisferio que con el otro, y se genera una impronta en el sistema de manera que cada vez que nos enfrentamos a algo similar, esa impronta nos hace vivir la nueva situación bajo el filtro de lo que nos ocurrió en el pasado, identificándonos de nuevo con el mismo hemisferio, para vivirla con medio cerebro y limitando nuestra capacidad para acceder a todo nuestro potencial de respuesta frente al reto.

Si por el contrario, nuestros dos hemisferios están funcionando simultáneamente —lo cual se denomina “Estado de Integración Cerebral” —podemos ver la situación con ojos “nuevos” y encontrar soluciones simples para movernos hacia delante fácilmente.

Durante los procesos de PSYCH-K® —llamados Balances, aplicados para el cambio de creencias limitantes—, se logra que los dos hemisferios manejen la información de manera simultánea; es decir que se alcanza el Estado de Integración Cerebral. Esto ha sido ampliamente demostrado por el premiado neurocientífico Jeffrey L. Fannin<sup>8</sup> del Centro de *Cognitive Enhancement* en Arizona, quien ha realizado investigaciones en conjunto con Rob Williams, con cientos de personas a quienes se les ha realizado un mapeo cerebral previo a aplicar un Balance de PSYCH-K® para transformar algún área de su vida que estuviera causándoles estrés o malestar.

En esta investigación, se realiza un Balance de PSYCH-K®, y se rea-

<sup>8</sup> *What Neuroscience Reveals (Lo que la neurociencia revela) – Artículo de Jeffrey L. Fannin y Rob Williams*



liza un mapeo cerebral posterior. Al comparar las imágenes, se evidencia cómo antes del Balance todos los sujetos del estudio mostraban actividad cerebral solamente en uno de los dos hemisferios y después de realizar PSYCH-K®, el mapa indica que además de la actividad cerebral encontrada en la medición inicial, surge actividad cerebral también en el otro hemisferio.

El Estado de Integración Cerebral, minimiza la resistencia que tenemos a cambiar las creencias limitantes en la Mente Subconsciente y ofrece además beneficios importantes como que el sistema de la persona se relaja y se logra que la sangre fluya mejor por el cuerpo. Asimismo, al reducir el estrés (o conflicto interno), mejora la irrigación sanguínea a la corteza prefrontal, que es donde realizamos los procesos cognitivos, de manera que pensamos mejor y más nítidamente, incrementándose exponencialmente nuestra capacidad de respuesta. A medida que hacemos los procesos de Balance de PSYCH-K®, nuestro sistema acumula la nueva información y crea nuevos patrones neurológicos de pensamiento. Como mencioné anteriormente, al cambiar los patrones de pensamiento o creencias, se genera una nueva actitud, de ahí surge un nuevo patrón de comportamiento y por ende el resultado es ahora lo que queremos para nosotros.

Suficiente sobre el cerebro. Hablemos ahora de la otra parte importante en este proceso: LA MENTE. Como mencioné en la introducción, la mente no es el cerebro; el cerebro es una parte física de tu cuerpo, mientras que la mente es energía, que interpenetra no solo tu cerebro, sino todas las células de tu cuerpo. Y como se explicó previamente, esa mente tiene niveles: **Consciente, Subconsciente y Superconsciente.**

Si recuerdas hace un rato, mencioné que se suele decir que el golf es un juego mental y que por lo tanto hay que “controlar la mente” para ser un buen jugador.

*“El golf se juega en un campo de 10 cms...  
la distancia entre tus orejas”.*

*- Bobby Jones<sup>9</sup>, golfista estadounidense*

Lo que descubrí con PSYCH-K® es lo que nunca nadie me había dicho, ¡qué nivel de mente era el que había que invitar a la fiesta! Con las visualizaciones, la mente positiva y las afirmaciones nos quedamos solo con la Mente Consciente (que procesa información solo a 40 bits por segundo); cuando hacemos PSYCH-K®, comprometemos a la Mente Subconsciente para llevar a cabo el cambio que queremos lograr a ¡40 MILLONES de bits por segundo! Además, al realizar un Balance alcanzamos el Estado de Cerebro Integrado, logrando el cambio en promedio de 2 a 5 minutos. *Esta es la gran diferencia frente a todo lo que yo había hecho antes para jugar mejor al golf.* Además, una vez que se instala una nueva creencia en la Mente Subconsciente, esta se encargará que la vida afuera comience a estar alineada con la nueva creencia. Es así como comenzamos a ver resultados fácil y rápidamente, que además son sostenibles en el tiempo, sin la necesidad de repeticiones, visualizaciones ni afirmaciones. Esto nos permite experimentar el principio de hacer más con menos esfuerzo.

Bien, suficiente ciencia por ahora. Aquí te comparto una lista de creencias limitantes que afectaban mi desempeño como golfista y la percepción que tenía de mi misma y las creencias auto empoderadoras que transformé con PSYCH-K®. Hoy en día, gracias a este maravilloso proceso, el golf para mi es un verdadero y total disfrute, como una meditación; es realmente un “juego” que disfruto plenamente y ya no una batalla que sufro.

Nota: si bien estos ejemplos están aplicados al golf, pueden ser adaptados a cualquier deporte y/o situación donde se involucra tu auto-percepción relacionada con el desempeño.

---

<sup>9</sup> Robert Bobby Tyre Jones (1902 - 1971) fue un golfista estadounidense, que pese a ser considerado uno de los mejores de todos los tiempos, no fue profesional, pues consideraba al golf un placer y no un empleo.

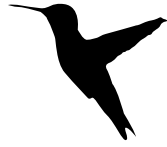
<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
No importa cuanto esfuerzo haga no soy suficientemente buena.	- Soy lo mejor que puedo ser con mis dones y talentos naturales. - Mi vida es fácil y divertida.
El golf es muy difícil.	El golf es fácil y divertido para mi.
Las demás son mejores que yo.	Soy todo lo que necesito ser y eso es suficiente para lograr todas mis metas.
Soy mi peor enemigo.	Soy mi mejor aliada en todos los aspectos de mi vida.
Debo controlar mi mente.	Mi Mente Subconsciente es mi mejor amiga.
Yo soy golfista.	Yo soy un ser espiritual haciendo una maravillosa experiencia humana.
Es difícil mantener los resultados en el golf.	Logro mis metas de manera sostenible en el tiempo.
No soy buena en... (diferentes aspectos del golf).	Tengo toda la habilidad necesaria para... (diferentes aspectos del golf o cualquier tema de la Vida).

*“El golf es la vida. Si no puedes con el Golf, no puedes con la vida”.*

*- Anónimo*

*“Mantén tu sentido del humor. Hay suficiente estrés en el resto de la vida para permitir que un mal golpe arruine un juego que se supone debes disfrutar”.*

*- Amy Alcott*



## Capítulo 5

### MI RELACIÓN CON LA PROSPERIDAD

O, Transformando la Cultura de la Escasez para Permitirme Vivir en la Infinita Abundancia

*Cuando persigo el dinero nunca tengo lo suficiente.  
Cuando mi vida esta concentrada en un propósito y  
dar lo mejor de mí, me vuelvo próspero.  
- Wayne Dyer*

Cuando mi mamá quedó viuda tenía solo 34 años. Era una época en la que las mujeres apenas estaban comenzando a ser parte del mundo de los negocios, y mi madre, con una Maestría en Economía, se estaba haciendo un lugar en una empresa que iniciaba su actividad en la Investigación de Mercados en Colombia.

Al morir mi padre, la situación económica era realmente delicada: quedaron muchas deudas y mi madre tenía a su cargo dos niñas pequeñas. Así que en su rol de proveedora de la familia, trabajaba y viajaba mucho, para generar un ingreso que le permitiera pagar las deudas, darnos de comer y educarnos. Mi recuerdo de esos primeros años es de una vida cómoda porque teníamos casa, comida y educación, y sin embargo, había también muchas limitaciones y solíamos escuchar a los adultos de nuestra familia decir ciertas frases como: “el dinero no crece en los árboles ni detrás de las puertas”, “para eso no alcanza”, “hay que buscar lo más barato para que nos alcance la plata”, “hay que trabajar duro para ganarse la vida”, “cada día el dinero alcanza para menos”, etc.

Así que durante esos primeros años de colegio, dadas las limitacio-

nes económicas, había muchas cosas para las que se buscaba siempre lo más barato. Por ejemplo, íbamos a comprar los zapatos del uniforme de diario y de educación física al centro de la ciudad porque ahí eran más baratos; no había para comprar zapatos tenis de marca como los que tenían muchas de mis compañeras. Recuerdo que había un producto para mezclar con leche que a mi hermana y a mi nos encantaba, llamado *Milo*<sup>10</sup>, pero era muy “caro” así que nos compraban otra marca de menor precio y según los adultos en la casa sabía igual... ¡Pero no era verdad! Nada sabe como el Milo.

Con el pasar de los años y de forma admirable, en un entorno laboral altamente competitivo donde el espacio para las mujeres aún era limitado, mi mamá se fue haciendo una experta en el área del mercadeo y de la investigación de mercados; las limitaciones económicas se fueron haciendo menos evidentes y había posibilidad de ciertos “lujos”. Recuerdo que en algún momento se pusieron de moda unos zapatos Adidas Country y todas mis compañeras del colegio los tenían, así que le rogué a mi mamá que me regalara unos de Navidad (en realidad, en esa época se le pedían al Niño Dios). Finalmente el Niño Dios trajo los Adidas Country y yo muy feliz me los puse para ir al club donde jugaba golf. Me los quité mientras fui a jugar y ¿qué creen? Cuando regresé en la tarde, ya no estaban. Alguien se los había robado. Fue una situación muy desconcertante para mi. Hoy, a la luz de lo que entiendo sobre las creencias subconscientes, me doy cuenta que había programado tantas creencias limitantes de escasez, que había creado una situación que estuviera en línea con creencias como “no merezco lo mejor de la vida” o “es mejor no tener mucho porque lo puedes perder”.

Al ir creciendo, la vida fue cambiando gracias a la dedicación y disciplina de mi mamá en su profesión. De manera realmente asombrosa, ella nos apoyó a mi hermana y a mí para tener toda una serie de experiencias que hoy puedo ver con ojos de gratitud y maravilla. Es realmente admirable, que mi mamá sola, armada de una mente brillante y estratégica y de un corazón generoso, haya sido capaz de salir adelante después de la crisis que se generó con la muerte de mi papá, y que haya creado una vida abundante en la que nos permitió una

*10 Marca de un conocido producto en polvo con sabor a chocolate para mezclar con leche.*

educación privilegiada. Mi hermana y yo, además de estar en uno de los mejores colegios de mi ciudad, pudimos también viajar varias veces a Estados Unidos a campos de verano donde aprendimos inglés y vivimos innumerables experiencias nuevas que nos ampliaron la mente y el corazón, y nos enseñaron mucho sobre nosotras mismas y sobre la convivencia con otras culturas.

Aunque en la adolescencia vivimos con más holgura económica, dado que las creencias limitantes relacionadas con la escasez se habían quedado grabadas en mi Mente Subconsciente en la etapa programable de los 0 a los 6 años, cuando comencé a trabajar, una parte de mí sabía vivir en la abundancia y otra parte de mí vivía en la escasez. Era una interesante contradicción. Así que, cuando me gradué de la Universidad en Estados Unidos y regresé a Colombia, comencé a trabajar en una agencia de publicidad. Como llevaba varios años viviendo sola fue difícil regresar a vivir en casa de mi mamá y decidí que lo que me ganaba me permitiría pagar un lugar para mí y conseguí una habitación en el apartamento de una chica que necesitaba compartir gastos. Fue una época en la que llevaba cuentas detalladas de cuánto me gastaba en renta, servicios y comida y nunca me quedaba suficiente para comprar nada extra. Vivía bien y sin embargo, sentía una ansiedad permanente con el tema del dinero, porque tenía creencias como “hay que cuidar el dinero porque se acaba”, “el dinero se va más rápido de lo que se demora en llegar”, “hay que ahorrar para el futuro porque no se sabe qué pueda pasar” o “la única manera de ganar dinero es con mucho esfuerzo”. Así que, todos los días hacía cuentas de cuánto me quedaba para el mes, cuando iba al supermercado compraba lo más barato (nada del delicioso Milo), y nunca tenía suficiente para comprar ropa o zapatos nuevos porque eso equivalía a derrochar lo que no tenía.

Trabajé unos meses en la agencia de publicidad y después decidí que no tenía sentido inventarme la rueda trabajando para otros cuando mi mamá tenía dos negocios en los que yo podía ayudar a empujar una rueda que ya estaba inventada, así que renuncié y me fui a trabajar con ella a ayudarle a administrar un gimnasio llamado Solaris y a trabajar medio tiempo en la nueva agencia de Investigación de

Mercados llamada Quanta que ella tenía con un socio. Y así también comencé a ganar más dinero. En la medida que fui creciendo como profesional, dada la mezcla de creencias de escasez y las asociadas con la abundancia, comencé a crear una vida que reflejaba esas contradicciones. Si bien ahora tenía más comodidad económica, sentía cierta ansiedad frente a la posibilidad de que el dinero no me alcanzara. Hacia un presupuesto al inicio del año y lo seguía al pie de la letra cada mes para asegurarme de no “despilfarrar el dinero que me ganaba con tanto esfuerzo”. Seguía llevando cuentas detalladas de cuánto gastaba diariamente, alimentando la creencia que el dinero es limitado y que hay que cuidarlo para que no se acabe.

De esta manera, cuando mis hijos crecieron, mi situación económica era significativamente mejor que la que tuvo que enfrentar mi madre cuando éramos pequeñas mi hermana y yo. Eso nos permitía una vida con muchos privilegios. Curiosamente, y aún cuando la vida estaba siendo ampliamente generosa conmigo y con mi familia, yo me escuchaba repitiéndole a mis hijos lo que yo había escuchado de niña: “el dinero no crece en los árboles”, “para lo que pides no alcanza”, “no podemos darnos esos lujos”, “el dinero hay que cuidarlo”, etc. Aunque me decía repetidamente que no iba a ser como mi mamá (con mi Mente Consciente a 40 bits por segundo), en mi Mente Subconsciente estaban todos esos programas grabados en la infancia (funcionando a 40 millones de bits por segundo) y surgían de forma automática cuando me enfrentaba a situaciones donde se ponían a prueba mis creencias respecto al dinero y la abundancia.

Cuando PSYCH-K® llegó a mi vida comencé a tomar consciencia de cuan generosa era la vida conmigo y cómo tenía tantas creencias que promovían la escasez no solo en mi entorno familiar, si no también en mi entorno social. Cuando empecé a ofrecer sesiones individuales en Uraku, el centro de bienestar que había creado para apoyar a otras personas, me decía a mi misma que en Colombia, y particularmente en Cali, la gente no tenía dinero disponible para invertir en este tipo de procesos y por eso debía cobrar muy poco (o incluso regalar las sesiones). Igualmente, cuando me convertí en Instructora Certificada y comencé a organizar los talleres ofrecía todo tipo de

descuentos y promociones para que la gente pudiera tener acceso a esta información, atrayendo a mi vida personas que tenían creencias de escasez similares a las mías y por esa razón siempre me escribían para decirme que querían tomar el taller pero que no tenían cómo pagarlo... o que si podía darles plazos para pagarlo, o que si podía hacerles descuento para poder asistir... ¡Y yo jugaba el juego de la escasez! Así que terminaba regalando el taller a muchas personas porque “pobrecitos no tenían con qué pagar” o daba plazos para el pago que después no se cumplían, y la perjudicada era yo, habiendo entregado mi tiempo y los valiosos materiales de PSYCH-K® sin recibir el pago correspondiente a cambio. Muchas veces, también me daba cuenta con tristeza, que quienes me pedían descuento porque no tenían suficiente para invertir en su proceso de transformación humana, llegaban el día del taller ufanándose de las botas costosísimas que se acababan de comprar, o de cómo la habían pasado de bien en sus vacaciones en un exclusivo resort, o de la cantidad de dinero que le habían pagado a alguien para que les leyera el futuro en un tabaco o en las cartas. En ese momento, yo me sentía muy decepcionada. Ahora, sé que yo era responsable de atraer esas situaciones a mi vida basadas en mis creencias de escasez.

•••

Poco a poco, con PSYCH-K®, fui haciéndome consciente de mis derechos naturales a ser abundante, próspera y exitosa haciendo lo que amaba hacer. Me dí cuenta que mi cultura de escasez se basaba en gran parte porque no creía tener valor intrínseco sino que valía por lo que hacía o por lo que tenía. Además había crecido en una cultura latinoamericana, en la que nos creemos “pobres” y por eso nos “merecemos” que todo nos lo den más barato y tenemos derecho a pedir descuento en todas partes, incluso a la señora que con gran esfuerzo vende mangos en la calle y le ofrecemos menos de lo que pide porque somos regateadores por naturaleza. En esas situaciones en las que una de las dos partes pierde, me hice consciente que las dos partes pierden y promovemos aún más la escasez cuando no pagamos lo que realmente vale lo que estamos comprando — por lo tanto es una situación pierde-pierde.



A medida de que me fui dando cuenta de todo esto, comencé a cambiar mis creencias y Balanceé para vivir en modo gana-gana, de forma que en todos los eventos en los que esté involucrada ganemos todas las partes. Ha sido un proceso con muchas facetas para vivir cada vez más en la abundancia que es nuestra por derecho natural.

Aquí te comparto algunas de las creencias que transformé para ser consciente de que la Prosperidad y el Exito son sinónimos de Abundancia Espiritual y que el dinero es una consecuencia "Divina" de esa energía. Esto me ha permitido generar una relación expansiva con el dinero, en la cual nos amamos y respetamos mutuamente como buenos amigos ("parceros" o "panas" como le decimos en Colombia a esos amigos que sentimos muy cerca en el corazón).

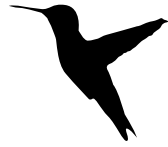
<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
Para ser espiritual hay que renunciar a los bienes materiales.	Mi propósito Divino es La Abundancia Espiritual que se manifiesta generosamente en todos los aspectos de mi vida.
Es mejor pobre pero honrado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo una ocupación mágica, que genera dinero mágico y con la que construyo una vida mágicamente abundante.</li> <li>- Está bien tener todo el dinero que necesito y más.</li> </ul>
La gente que tiene dinero es miserable.	Mi Abundancia Espiritual se refleja de manera amorosa y expansiva en todos los aspectos de mi vida.
El dinero nos lleva por el camino del mal.	El dinero es una fuente maravillosa de crecimiento espiritual y material para mi.

<p>El dinero es sucio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amo el dinero y el dinero me ama.</li> <li>- El dinero y yo somos excelentes amigos.</li> <li>- El dinero es una fuente maravillosa de bienestar en mi vida.</li> </ul>
<p>El dinero hay que cuidarlo para que no se acabe.</p>	<p>El dinero es una energía infinita y maravillosa que fluye conmigo.</p>
<p>El dinero no crece en los árboles.</p>	<p>El dinero es mi mejor amigo y está disponible para mí siempre.</p>
<p>Hay que esforzarse mucho para tener apenas lo que se necesita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haciendo lo que amo el Universo confabula para proveerme todo lo que necesito y más de forma fácil y divertida.</li> <li>- Soy la Abundancia.</li> <li>- La Abundancia es mi derecho natural.</li> </ul>
<p>Entre más gasto menos tengo.</p>	<p>Invierto mis recursos de manera generosa para permitir su expansión natural.</p>
<p>Los lujos son solo para algunas personas (no para nosotros).</p>	<p>Me merezco lo mejor que el amor y la vida tienen para ofrecerme.</p>
<p>No me alcanza el dinero para lo que quiero.</p>	<p>Siempre tengo todo lo que requiero y más para vivir en paz.</p>
<p>Debo cuidar el dinero porque me lo pueden robar.</p>	<p>El dinero es un ángel maravilloso que fluye libremente en mi vida.</p>

<p>Lo que viene fácil, fácil se va.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi derecho natural es vivir en la Abundancia.</li> <li>- Soy el reflejo perfecto de la Abundancia Divina.</li> <li>- Todo lo que llega a mi es en mi beneficio y se multiplica fácil y naturalmente.</li> </ul>
<p>La gente en Latinoamérica es pobre y tenemos derecho a que nos den todo barato o gratis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creo que todos somos naturalmente abundantes.</li> <li>- Atraigo a mi vida personas dispuestas a hacerse responsables de su propia abundancia.</li> <li>- Siempre pago gustosamente el valor justo por los servicios que otros me ofrecen.</li> </ul>

*“El universo quiere darte todo. En el momento que cambie tu vibración para la abundancia, el universo comenzará a enviarte personas, situaciones y oportunidades que reflejen tu estado interior”.*

*- Peggy McColl*



## Capítulo 6

### LOS MENSAJES ESPIRITUALES RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES DE SALUD

O, de Víctimas de los Genes a Creadores de Salud y Bienestar

*“No somos víctimas de nuestros genes; somos maestros creadores de nuestro destino, capaces de crear vidas llenas de paz, felicidad y amor”.*

*– Bruce H. Lipton – La Biología de la Creencia*

Más o menos desde que tenía 11 años, recuerdo tener fuertes dolores de cabeza, y con el tiempo observé que estaban relacionados con el ciclo menstrual. Estos dolores, muy incapacitantes, han tenido una importante presencia en mi vida durante casi 40 años y me han llevado a explorar muchos caminos de sanación, por lo cual, hoy en día los entiendo y agradezco en lugar de sufrirlos. Hubo épocas de mi vida en las que recuerdo sentir dolor de cabeza 3 semanas del mes (antes del periodo, durante el periodo y la semana después). Busqué alivio inicialmente en los medicamentos para el dolor y debo confesar que por un largo tiempo fui “adicta” a estas medicinas, a pesar de que el alivio que me generaban era realmente escaso y poco duradero. Paralelamente a lo que se llama la medicina alópata, comencé a explorar diversas formas de medicina alternativa porque además de los dolores de cabeza, presentaba los males “normales” de nuestra cultura: gastritis, dolor de espalda, reflujo, alergias, estreñimiento, etc. Digo “normales” porque pareciera que se nos hubiera vuelto normal vivir en medio del malestar y es realmente alucinante ver las salas de espera de los centros médicos permanentemente llenas. Todo esto me ha ayudado a construir un estado de salud y bienestar cada vez más sostenible.

Así que en mi búsqueda de sanar esta serie de malestares, me fui desintoxicando poco a poco de mi dependencia de los medicamentos de la medicina común y comencé a explorar las interesantes avenidas de la homeopatía, la terapia neural, la acupuntura, las esencias florales, la herbolaria, complementando con psicología transpersonal, sanación con sonido, constelaciones familiares, terapias de reconexión, etc. También formé parte de grupos de crecimiento personal, participé en muchos talleres e integré el yoga como una parte importante de mi vida..., haciendo así, una preciosa “colección de chamanes” como dice mi mamá. Todos estos procesos trajeron grandes aprendizajes y me fueron ayudando a percibir mi vida y mi conexión con mi entorno de una manera más integral y cada vez más conectada con mi esencia. Gracias a todos estos procesos y a las maravillosas personas con quienes he interactuado al explorarlos, me he ido reeducando en la manera de alimentarme, he aprendido a apreciar las bondades del agua (la cual por años consideré que era para el carro y para las plantas); he descubierto que hay maneras más sanas de respirar y sintonizándome cada vez más con las señales que me da mi cuerpo físico. Todo esto me ha ayudado a construir un mayor estado de salud y bienestar.

Cuando PSYCH-K® apareció en mi vida, fui haciéndome consciente de la gran cantidad de creencias limitantes que tenía heredadas de la cultura (muchas de forma inconsciente) o de lo que podemos llamar la consciencia colectiva: creencias con las cuales nos hemos comprometido como cultura y que generalmente percibimos como hechos porque las vemos suceder una y otra vez. Por esta razón decimos con firmeza que no son solo “creencias”, sino hechos reales y completamos esa frase diciendo “yo lo he visto pasar en mi propia vida”. Sin embargo, resulta que eso que llamamos un “hecho” está basado en una creencia o en una serie de creencias. Es así que me escuchaba repetir o pensar cosas aprendidas de la consciencia colectiva tales como: “las mujeres sufrimos con la menstruación”, “hoy en día todo el mundo tiene gastritis”, “tengo dolores de cabeza heredados y mi hija los heredó de mí”, “la vejez no viene sola”, “a partir de los 40 años aparece la presbicia”, “si ha habido diabetes en mi familia, yo también la tendré”, etc. También me di cuenta de otras creencias que había

aprendido en el camino de lo que llamamos la Nueva Era y de lo que le escuchaba a mi colección de chamanes y médicos alternativos, y que yo repetía a otras personas sin darme cuenta que les imponía a ellos creencias como: “para mejorarse de algo hay que pasar por una crisis curativa”, “lo que estás viviendo es reflejo de cosas sin resolver de tus antepasados”, “la quimioterapia es un veneno y no se debería hacer”, “si estás con tos o con dolor de garganta es porque hay cosas que no has dicho”, “en los riñones se guarda el miedo”, etc.

En mi creencia, este tipo de frases, que llamamos AutoLimitantes, se originan en el miedo. Miedo a que me pase algo hoy, a consecuencia de algo que ocurrió en el pasado, o la angustia que nos genera la incertidumbre del futuro. Este miedo nos hace víctimas porque nos sentimos impotentes, determinados por la herencia, repitiendo los patrones familiares, o viviendo como “todo el mundo vive”, sin ver la posibilidad de crear la salud y el bienestar que es nuestro derecho natural. Hemos olvidado que nuestras células esencialmente son capaces de sanarse a sí mismas y que como dice el Dr. Bruce Lipton, son nuestras creencias las que están controlando nuestro cuerpo, nuestra mente y por ende, nuestra vida.

Con PSYCH-K®, cuando me escucho decir este tipo de cosas, me hago cada vez más consciente y entonces puedo preguntarme si eso es lo que quiero creer. Ahora, puedo decidir lo que quiero creer, en lugar de aceptar todo lo que me dicen y asumir que el terapeuta, el chamán o el médico tienen razón porque saben más que yo sobre mí. Así, en lugar de entregarles mi poder, puedo escuchar mi sabiduría para elegir creer solo lo que resuena conmigo y hacer los Balances necesarios para llevar esas nuevas creencias a mi Mente Subconsciente, y de esta manera diseñar una realidad más amable y expansiva. También me he dado cuenta por qué nos dicen que PSYCH-K® es un proceso hecho a la medida de cada individuo. Cada persona ha llegado a su realidad actual basada en su propia historia y en sus aprendizajes con la familia, amigos, maestros, etc. De esta manera, puede ocurrir que si nos encontramos con 3 personas que creen tener diabetes, es altamente probable que al realizar un Balance de PSYCH-K® con cada una de ellas, se llegue a tres diferentes frases

de creencia, únicas para cada quién. Para una persona la frase de creencia puede ser *“Mi páncreas tiene la capacidad para manejar el azúcar de forma equilibrada”*, para otra puede ser *“Soy una imagen perfecta de la salud Divina”* y para la tercera puede ser *“Tengo hábitos de alimentación sanos que me permiten alcanzar mi estado de salud ideal”*.

•••

Encontrar la frase de creencia para realizar los procesos de cambio (Balance) en PSYCH-K®, tanto en el área de salud como en cualquier otra situación que involucre las creencias (que podríamos decir que es prácticamente en cualquier situación de la vida), solo requiere hacerse dos preguntas:

- ¿Cuál es mi situación actual? (Ej.: tengo diabetes)
- ¿Qué quiero experimentar en lugar de eso? (Ej.: Quiero que mi páncreas maneje el azúcar de forma equilibrada)

Personalmente, encuentro maravillosamente simple este proceso porque con esas dos preguntas definimos hacia dónde se quiere mover la persona y ya podemos proceder a aplicar unos pocos criterios igualmente simples para construir la frase de creencia auto expansiva y hacer el proceso de Balance. Todo esto puede tomar máximo 10 minutos para cada creencia.

Por otro lado, como funcionamos bajo el principio de “hacer todo lo más simple posible”, no se trata de hacer muchos Balances para un tema, sino de encontrar aquellos Balances que le permitirán a la persona moverse hacia una realidad llena de salud y bienestar en todas las áreas de la vida en que desee llevar a cabo los cambios.

Otro bonito aprendizaje está relacionado con los **“Mensajeros”**, en donde cada síntoma y cada condición (lo que comúnmente llamamos enfermedad, y a la que más fortalecemos mientras más energía le damos), puede ser simplemente una manera con la que mi sabiduría (o mi Espíritu) está tratando de darme un mensaje. Un mensaje

que como dijimos anteriormente, es propio de cada individuo y no puede generalizarse. Por ejemplo, antes de PSYCH-K®, ante un dolor de rodilla, habría consultado el libro de Louise Hay para saber qué significa para ella el dolor de rodilla y habría empezado a buscar el significado en mi vida de lo que ella cree al respecto. Ahora, mediante un protocolo muy sencillo, puedo determinar si el dolor de rodilla tiene un mensaje para mí y proceder a encontrarlo fácilmente en cualquier elemento que tenga a mi disposición en el lugar donde estoy. El mensaje puede estar en una imagen, en un juego de tarjetas con mensajes, en un libro que estoy leyendo, en una revista, en un cuadro en una pared o incluso puede entrar una persona en ese momento y entregarme algo que contiene el mensaje. Así, el mensaje que trae la rodilla puede estar indicándome que tengo pendiente perdonar a alguien por una situación del pasado, o que puedo creer en mi poder personal para crear la realidad que merezco, o que la abundancia es mi derecho natural. Con la mirada de PSYCH-K® respecto a los mensajes espirituales que se manifiestan mediante síntomas o condiciones de malestar, es probable que varias personas con dolor de rodilla, tengan mensajes diferentes mientras que con lo que conocía antes, a todos les habría dicho que el dolor de rodilla tiene que ver con su falta de flexibilidad frente a la vida y que “deberían” revisar por qué no quieren moverse hacia delante.

Este enfoque sobre los mensajeros, también me ha permitido agradecer cada síntoma o condición que se ha presentado en mi vida, porque a través de ellos he podido aprender mucho de mí misma. El dolor de cabeza, por ejemplo, ha sido un maravilloso mensajero con el que he recibido información sobre mis creencias respecto a mi feminidad, a mi relación conmigo misma, a la aceptación de mi madre tal como ella es para aceptarme a mi misma tal como soy, etc. Al ir comprendiendo y transformando estos mensajes, los dolores de cabeza han ido disminuyendo en frecuencia y en duración, lo cual es otro gran motivo de gratitud.

Cabe anotar, que es posible que ciertas situaciones o retos que una persona esté viviendo, le traiga varios mensajes y que aun, al recibirlos, todavía el “mensajero” no haya cumplido totalmente su misión y



continúe presentándose. Por ejemplo, desde hace unos 4 años, se me viene presentando una tos seca, que me interrumpe al hablar en un espacio donde hay mucho ruido, o cuando hablo por largo tiempo o cuando como ciertos alimentos. Este mensajero me ha permitido Balancear (transformar) muchas cosas, como por ejemplo creer que puedo confiar en mi voz interior, que con cada respiración profunda que tomo me cargo de energía, que los traumas del pasado están en el pasado, que tengo derecho a una maravillosa relación de pareja, etc. Y parece que aun no he encontrado todos los mensajes asociados, porque aun tengo tos (con menos frecuencia y menor intensidad). Sin embargo, ahora veo la situación con paciencia y tranquilidad, sabiendo que llegará el momento en que ya no necesite más a este mensajero en particular.

Como ves con el ejemplo de la tos, varios de estos mensajes no necesariamente están directamente relacionados con el síntoma o con la condición; son como esas lucecitas que se encienden en tu carro cuando algo no está bien para que le pongas atención. Y una vez que les pones atención a los mensajes y los resuelves, es decir, una vez que recibes el mensaje, es altamente probable que el “mensajero” desaparezca. Cabe anotar además, que los mensajeros no solamente están presentes en los síntomas o condiciones de malestar; puede ser cualquier cosa que ocurra en tu vida, como que se descomponga tu carro, que se te pierdan las llaves o que la computadora deje de funcionar. Si estamos atentos, podemos usar cada una de estas situaciones a nuestro favor para crecer, para expandirnos, para empoderarnos, en lugar de verlas de forma dramática y entregándoles nuestro poder, como habitualmente hacemos.

Aquí te comparto algunas de las creencias que he transformado en el tema de la salud y mi cuerpo físico:

<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
Cada vez que tengo el periodo sufro el síntoma pre-menstrual.	El período es un proceso natural en el que mi cuerpo se mantiene en equilibrio.

Al igual que todas las mujeres tengo síndrome pre-menstrual.	Tengo derecho a vivir en armonía con todos los procesos relacionados con mi feminidad.
Siempre necesito medicamentos para solucionar las enfermedades.	Las células de mi cuerpo tienen la capacidad innata de sanarse a sí mismas.
La vejez no viene sola.	Mi cuerpo se adapta de forma natural al paso de los años.
Estamos determinados por la genética y por lo que heredamos de los padres y la familia.	Cambio mi cuerpo, mi mente y mi vida con creencias expansivas y auto potenciadoras para crear mi realidad.
Después de los 40 años la salud empieza a decaer.	Tengo una excelente salud en todas las etapas de mi vida.
Hay que cuidarse para no contagiarse de los síntomas de otras personas.	Atraigo a mi vida solamente lo que es en mí bien mayor y superior.
Se me bajaron las defensas por el estrés.	Mi sistema inmunológico se mantiene fuerte y poderoso ante los diversos retos de la vida.
Cada vez hay más virus y bacterias de los que tenemos que cuidarnos.	Vivo en un entorno saludable, lleno de bienestar.
La recuperación de una operación toma mucho tiempo.	Mi cuerpo se recupera de forma rápida y fácil de cualquier situación.
Para sanarse hay que pasar por una crisis curativa.	La sanación ocurre de forma fácil y rápida.
Los medicamentos tienen efectos secundarios dañinos.	Cuando necesito un medicamento solo trae efectos benéficos a mi sistema.

Es muy difícil y requiere mucho esfuerzo sanar una enfermedad con la que llevamos mucho tiempo.	Las células de mi cuerpo tienen la habilidad para sanarse de forma fácil y rápida.
---	--

*“A medida que nuestra consciencia colectiva acoja la creencia de que podemos tener la biología de la juventud unida a la sabiduría de la experiencia, esa será la realidad generalizada. En lugar de considerar la segunda mitad de la vida como una época de deterioro progresivo de la mente y del cuerpo, podemos ver el paso del tiempo como una oportunidad para adquirir mayor sabiduría, amor, creatividad, sentido de la vida, alegría y capacidad física y mental. Cada vez es más el número de personas que viven hasta los ochenta, noventa y más años con un cuerpo sano y una mente lúcida”.*

*- Deepak Chopra – Rejuvenezca y Viva Más Tiempo*



## Capítulo 7

LA RELACIÓN CON LA FEMINIDAD Y LA PAREJA  
O, Buscando Menos Cuentos con Final Feliz para Ser Feliz  
sin Mucho Cuento

*“Aprendí una y otra vez en mi vida, que mientras no te comprometes contigo mismo, no estás listo para un Gran Amor. Para lo que estás listo es para una de esas relaciones co-dependientes en la que desesperadamente necesitas un compañero”.*

*- Bruce H. Lipton – El Efecto de la Luna de Miel: La Ciencia de Crear el Cielo en la Tierra*

Yo puedo decir que tengo un doctorado en relaciones de pareja. Aunque suena un poco chistoso, la verdad es que mi experiencia con la vida en pareja ha sido toda una historia llena de muchísimos momentos bellos, de mucho amor así como también de una gran cantidad de drama y llanto como lo que podríamos ver en una telenovela.

Creo que cada ser humano escoge para esta vida retos de diversa índole con los cuales nos expandimos al aprender e ir resolviéndolos; así, para algunos el reto es con la salud, para otros con el dinero, para otros con los hijos. Yo escogí un reto muy interesante: la vida en pareja. He tenido la gran fortuna de conocer hombres maravillosos en mi vida a quienes he amado y quienes me han amado. Sin embargo, debido a una serie fascinante de creencias limitantes de parte y parte, no podría decir que esta haya sido un área fácil en mi vida. La vida en pareja ha sido interesante y llena de color, de matices, de aventura, de crecimiento, ¡pero no fácil! (y mientras escribo esto, se me dibuja una sonrisa en el corazón de recordar cuánto drama innecesario he creado en este teatro que llamamos vida en la obra de las relaciones de pareja).

Como dice Bruce Lipton en su precioso libro sobre las relaciones de pareja, *El Efecto de la Luna de Miel*, mientras no nos comprometemos con nosotros mismos seguiremos atrayendo parejas con las que establecemos relaciones co-dependientes y nos sentimos desesperados por mantener a esa persona a nuestro lado. En esa misma línea de ideas, hace unos años, estaba teniendo una conversación con Abdy<sup>11</sup>, quien es un ser muy especial en nuestro planeta y con quien he hecho todo un proceso de transformación espiritual. En ese momento, le contaba mi situación de pareja y los motivos por los que no me sentía feliz, y Abdy me dijo: “—*mientras no te comprometas contigo misma, no podrás comprometerte con nadie más*”. Para ser honesta, yo asentí con la cabeza como perrito de taxi, pero realmente no comprendí qué significaba lo que me estaba queriendo decir, porque si bien ya había alcanzado un poco más de consciencia y no culpaba a mi pareja por todas nuestras dificultades, aun no me daba cuenta de que no podía esperar tener la pareja ideal si yo no era la pareja ideal primero. Así que, en ese momento, hace unos 4 o 5 años, volví a repetir el patrón, terminando la relación de pareja en la que estaba por las razones ya bien conocidas para mí —porque esas razones, que ahora llamo excusas para no comprometerme, ya las había usado antes muchas veces. “—No estamos creciendo juntos (queriendo decir que yo estaba estancada por culpa de la otra persona), tú vas por un lado y yo por otro (implicando obviamente que mi lado era mejor), tú tienes unos intereses que yo no comparto (porque mis intereses eran mejores que los de él, más “espirituales” y no tan “terrenales”)...”. Ante eso, quien era mi pareja me dijo: “—Tienes un ego como de 5 pisos y no te das cuenta porque estás convencida que eres tan espiritual que eso te da derecho de juzgar a todos los demás a tu alrededor porque no son como tú”. En ese momento el comentario me pareció ofensivo y fuera de lugar. Ahora, me doy cuenta que decirme que tenía un ego de 5 pisos realmente era muy generoso de su parte porque mi ego es bastante más grande que eso y que además él estaba expresando sabiamente la trampa de lo que ahora sé que es el “ego espiritualizado” (de esto hablaré un poco más en un capítulo más adelante).

---

11 Abdy – [www.abdy.info](http://www.abdy.info) para mayor información sobre este importante Avatar que apoya la evolución de la Humanidad con un don muy antiguo.

Como me creía mejor que los demás, claramente, mi pareja nunca era suficientemente bueno para mí, lo cual implicaba que era necesario tener siempre un pie en la puerta para poderme salir de la relación en cualquier momento y estar mirando alrededor para ver si la vida me presentaba a alguien que estuviera a la “altura” de mi gran ser... ¡jajajaja! (escribo esto y realmente me da risa porque ahora me doy cuenta de lo ridículo que suena).

Además de este patrón de creer que nada es suficiente —lo cual no solo ha afectado mi vida de pareja sino también la relación con mis hijos, con mi familia, con mis compañeros de trabajo y claramente conmigo misma—, tenía otra serie de creencias sobre los hombres: *“es mejor irme primero antes que este hombre me abandone, como hacen todos los hombres”, “tengo que ser más fuerte que los hombres para sobresalir en el mundo”, “no se puede confiar en los hombres”, “los hombres son mediocres”, “los hombres son infieles”, “con los hombres todo lo que comienza bien termina mal”*. Consecuentemente, en base a todas estas creencias había desarrollado una “alergia” a los hombres. Esto lo expresaba de forma poco coherente, porque por un lado decía y creía que me encantaba la vida en pareja, pero cada vez que iniciaba una relación, mi Mente Subconsciente comenzaba a crear toda clase de “hechos” basados en esas creencias para que la realidad afuera se alineara con mis creencias subconscientes y la relación se terminara.

•••

Las creencias que tenemos programadas son como una especie de programa de radio: dependiendo de lo que estamos transmitiendo atraemos una audiencia a nuestro “programa” y así se va co-creando el programa retroalimentado por lo que se “emite” y por la respuesta de la audiencia. De esta manera, atraía a mi vida, parejas que resonaban o vibraban en una frecuencia similar a la del programa que yo emitía basado en mis creencias (tanto en las auto empoderadoras como en las auto limitantes), con lo cual al compartir el día a día, íbamos co-creando una realidad en la que nos reforzábamos el uno al otro lo que habíamos ido aprendiendo o programando en la

Mente Subconsciente, tomado de las experiencias de vida así como también de la consciencia colectiva que se encarga de alimentarnos constantemente creencias de todo tipo. Poco a poco íbamos pasando del “idilio” inicial a una realidad que se iba haciendo cada vez más compleja, complicada y dolorosa, en donde cada una de las partes se hace la “víctima” del otro y se dicen cosas como “tú nunca y yo siempre...”, “me haces sufrir”, “tú no me escuchas”, “yo termino siendo la mala del paseo”, “nunca me pones atención”, “tus amigos son más importantes que yo”, “yo no te importo”, etc. ¡Frases que probablemente escuchamos de nuestros papás, familiares y amigos en algún momento cuando éramos pequeños, recibiendo todo sin filtro, y convirtiéndolas en verdades a nivel Subconsciente!

Para entender esto un poco desde la ciencia: nuestros hemisferios cerebrales están conectados por algo llamado el cuerpo calloso, que es una gran banda de millones de neuronas y sirve como puente comunicante para transmitir información entre uno y otro hemisferio. No obstante, ante el más mínimo estrés, este puente comunicante se cierra y se vuelve una barrera. Y supongamos, que ante las dificultades que estamos teniendo con la pareja, decidimos invitarlo a tomarse algo para que hablemos de lo que está pasando. Durante los días previos al encuentro usamos nuestro hemisferio izquierdo (que se encarga de la lógica, lo secuencial, los detalles, lo racional), para hacer una lista detallada de todo lo que desde nuestro punto de vista hace que la relación esté en problemas (“nunca me llama, no tiene detalles conmigo, se le olvida los compromisos que hacemos, se va a tomar cerveza con los amigos y me deja sola”, etc.). En el momento del encuentro, tan pronto el sujeto entra en el cafecito donde quedamos de vernos, volvemos a sentir todo el estrés que nos viene generando la situación, el cuerpo calloso se convierte en una barrera y toda nuestra energía se va al hemisferio derecho (encargado de las emociones, la intuición, la creatividad, las imágenes). Y nos enfrentamos a la conversación con medio cerebro (el de las emociones) mientras que el guion que habíamos preparado tan cuidadosamente se queda atascado en el hemisferio izquierdo sin poderse acceder; consecuentemente, la conversación se torna difícil y altamente emotiva sin llegar realmente a resolver las dificultades porque las dos

personas están viendo la situación desde su propia percepción y ¡con solo medio cerebro!

Cuando hacemos procesos de cambio de PSYCH-K®, llamados Balances, se alcanza el Estado de Cerebro Integrado, en el cual los dos hemisferios funcionan en forma simultánea (los dos hemisferios están equilibrados o Balanceados). Este estado nos permite tener acceso a todos nuestros recursos y a todo nuestro potencial de respuesta frente a los retos de la vida; nos permite “ver” la situación con ojos nuevos. Una creencia limitante está creando un estrés a nivel Subconsciente con lo cual tenemos una percepción de una situación que nos genera malestar y nos hace víctimas de lo que estamos viviendo. Si por ejemplo yo creo que “mi pareja nunca me escucha porque es muy terco”, voy a estar emitiendo ese tipo de programa o de frecuencia en donde yo soy la víctima del comportamiento del otro y estoy reforzando el comportamiento de mi pareja para que esté en línea con mi creencia. Esto genera una continua percepción de estrés y malestar porque la otra persona me hace sufrir porque no actúa como yo creo que debería actuar. La propuesta de PSYCH-K®, es que podemos pasar de ser víctimas a hacernos responsables de nuestro proceso de vida y cambiar la percepción de la situación cambiando nuestras creencias al respecto, con lo cual se podría hacer un Balance para creer por ejemplo que “tengo una comunicación fluida y armoniosa con mi pareja” o “escucho a mi pareja amorosamente”. Al hacer el Balance, se alcanza el Estado de Integración Cerebral y se genera una nueva frecuencia a 40 millones de bits por segundo desde la Mente Subconsciente. Esto me permite comenzar a darme cuenta que las relaciones son de dos vías y que para atraer a la pareja ideal es necesario que yo sea primero esa pareja ideal, revisando mis creencias subconscientes.

**Entender esto me permitió entender eso que me dijo Abdy sobre comprometerme conmigo misma para poder comprometerme con otro.** Ahora entiendo que ese compromiso conmigo significa hacerme cargo de mí misma, revisar quién soy y quién quiero ser, para que todas mis acciones estén en línea con ese compromiso. Ahora me doy cuenta que ese compromiso implica darme cuenta



que si creo que la otra persona no es suficiente para mí, quiere decir que yo creo que yo no soy suficiente; que si creo que el otro me tiene que aceptar como soy, debo comenzar por aceptarme a mí misma; que si creo que vamos por diferentes caminos es probable que sea yo quien esté destruyendo el camino que nos une con mi falta de generosidad; que si siento que la otra persona depende demasiado de mí es porque yo dependo demasiado de él, etc. Ese compromiso conmigo misma significa renunciar al rol de víctima y asumir de forma total la responsabilidad para crear una realidad de mayor armonía interior que se refleje en armonía exterior.

En este proceso he ido aprendiendo a diferenciar también la motivación del compromiso. Cuando iniciamos una relación, todo está muy bonito y lleno del color que le pone el enamoramiento a la vida. Durante esa primera etapa, como dice Bruce Lipton en su libro *El Efecto de la Luna de Miel*, nuestra Mente Consciente esta a cargo de la relación y nos cuidamos mucho de ser la mejor versión de nosotros mismos que podamos ser (y la otra persona está haciendo lo mismo). Sin embargo, en la medida que el tiempo pasa, la motivación inicial que sentimos se va diluyendo porque entramos en la rutina de la vida y la Mente Consciente con su limitada capacidad de atención (40 bits por segundo), se debe encargar de otras cosas del día a día, por lo cual, otra parte de nosotros, llamada Mente Subconsciente con su capacidad expandida de proceso (40 millones de bits por segundo), comienza a responder en “piloto automático” basada en los programas que hemos grabado ahí. De esa manera, cuando estamos enamorados (motivados), actuamos conscientemente y nos ponemos metas de hacer todo con nuestro mejor esfuerzo para quedar muy bien ante el otro y queremos asegurarnos que le gustamos a la otra persona para atraerlo a nuestra vida por lo cual hacemos cosas como llegar a tiempo, comprar flores o regalitos, contestarnos amorosamente, estar pendientes de llamar a dar un saludito, acordarnos del aniversario, etc. Cuando esta fase va pasando y la Mente Subconsciente (de ambas personas) comienza a hacerse cargo, la motivación consciente se va enfocando en los múltiples eventos que conforman la vida y comenzamos a responder y actuar según la “reacción subconsciente” basándonos en los programas

grabados, aprendidos de nuestro entorno —muchos son negativos y desempoderadores. Entonces es probable que respondamos mal si estamos resolviendo una situación y nuestra pareja nos pide algo que no es urgente. En la medida que los eventos de la vida diaria cada vez más ocupan la Mente Consciente, tanto tuya como la de tu pareja, comienzan a aflorar cada vez más los patrones de comportamiento inconscientes que se reflejan en acciones cada vez menos armoniosas. Y de repente ya no solo hay dos Mentes Conscientes en la relación sino también las dos Mentes Subconscientes con sus reacciones inconscientes y esto hace que el brillo de la motivación inicial comience a perderse en la medida que la atención se va enfocando en las reacciones desagradables que surgieron de la Mente Subconsciente de la otra persona y las comenzamos a juzgar basándonos en nuestros propios patrones adquiridos de los comportamientos de la familia y la cultura<sup>12</sup>.

Este análisis nos permite ver la importancia de que revisemos cuáles de esos programas o creencias nos están ayudando a actuar de forma coherente para mantener el compromiso que queremos tener con nosotros mismos para que cuando actuemos sea desde un piloto automático que está a nuestro favor con hábitos y patrones de comportamiento constructivos y duraderos, alineados con nuestras metas. Nuestra única motivación ya no será la de que gustarle al otro, sino el compromiso de gustarnos a nosotros mismos, de ser la mejor versión de nosotros mismos que podemos ser, ya sea solos o en pareja.

Reprogramar los patrones de comportamiento y las creencias subconscientes para ser la mejor persona que podemos ser, nos permite además dejar de ver a la pareja como “la media naranja” que nos hace falta. Nos permite vernos completos para que así, desde nuestra abundancia, podamos atraer a otro que también está completo en lugar de seguir esperando desde la carencia a que llegue la otra media naranja a completarnos. De esta manera podemos movernos hacia una relación más gratificante con nosotros mismos y que si lo queremos, podamos elegir tener una relación de pareja armoniosa e independiente en lugar de la necesidad de depender de otra persona para sentirnos completos.

12 Bruce H. Lipton – *El Efecto de la Luna de Miel: La Ciencia de Crear el Cielo en la Tierra*

Cuando hago sesiones privadas de PSYCH-K® con personas que llegan diciendo que “necesitan conseguir pareja”, cuando les pregunto cómo se van a sentir cuando consigan la pareja que creen necesitar, una respuesta común es que se van a sentir completos. En ese punto, como Facilitadora les pregunto: Qué pasaría en tu vida si pudieras comenzar a creer a nivel Subconsciente que ya estás completo(a) para así atraer a otra persona en la misma frecuencia. Esto nos permite empoderarnos frente a nuestro proceso de vida en lugar de seguir entregándole el poder a la creencia de “seré feliz cuando llegue a mi vida la pareja ideal”, reemplazándola por “me siento feliz y completo” para que vivamos de manera relajada y tranquila y que desde el Estado de Cerebro Integrado, nos veamos a nosotros mismos como la persona ideal.

Aquí te comparto algunas de las creencias que transformé con PSYCH-K® en mi compromiso de ser una mejor persona, lo que me ha permitido comenzar a verme a mí misma con ojos diferentes en este tema, para perdonarme, aceptarme y amarme y así crear una realidad de pareja más armoniosa en mi vida. Cabe anotar, que soy consciente de que en esta área en particular, en y en todas las áreas de mi vida, sigue habiendo espacio para seguir creciendo y expandiéndome, por lo cual agradezco infinitamente tener una herramienta como PSYCH-K® para seguir mirándome con curiosidad y transformando lo que va surgiendo en el día a día.

<p align="center"><b>Creencias AUTOLIMITANTES</b></p>	<p align="center"><b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b></p>
<p>Las relaciones de pareja son muy difíciles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo una relación de pareja armoniosa, fácil y divertida.</li> <li>- Soy la armonía.</li> <li>- Genero situaciones de vida fáciles y divertidas que se reflejan en mi vida de pareja.</li> </ul>

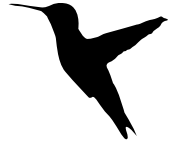
<p>Los hombres no sirven para nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los seres humanos tenemos un propósito maravilloso.</li> <li>- Soy suficientemente buena para mi propósito de vida.</li> <li>- Atraigo a mi vida personas maravillosas para aprender y crecer con ellas.</li> </ul>
<p>Todo lo que comienza (bien) se termina (mal).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creo que todo comienza bien y evoluciona de manera natural y armoniosa para mi crecimiento y el de mi pareja.</li> <li>- Los eventos en mi vida tienen un ciclo natural y armonioso.</li> </ul>
<p>El amor duele.</p>	<p>El amor solo trae expansión y aprendizaje a mi vida.</p>
<p>Enamorarse te hace vulnerable (débil).</p>	<p>La vulnerabilidad es una fuente maravillosa de crecimiento, aprendizaje y expansión en mi vida.</p>
<p>No es posible tener una relación de pareja entre dos personas muy diferentes.</p>	<p>Respeto y honro las diferencias entre mi pareja y yo.</p>
<p>No es posible tener una relación de pareja entre dos personas muy parecidas.</p>	<p>Mi pareja es un espejo maravilloso que me permite ver lo que necesito mejorar y lo agradezco.</p>
<p>Si no tengo pareja estoy incompleta e infeliz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estoy completa.</li> <li>- Soy feliz conmigo misma.</li> <li>- Soy mi mejor compañía.</li> </ul>
<p>Si no tengo una relación de pareja duradera soy un fracaso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tengo derecho a vivir mi vida según mi propia definición del éxito.</li> <li>-Todas las personas que han sido mi pareja han traído bendiciones, aprendizajes y belleza a mi vida.</li> </ul>

Yo soy muy compleja y vivir conmigo es muy difícil.	Me acepto y me amo tal como soy.
La convivencia con otra persona es difícil y solo trae problemas.	Vivir conmigo es fácil y divertido.
Es mejor terminar la relación antes que me abandonen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada relación de pareja tiene un ciclo perfecto y divino.</li> <li>- Vivo plena y libremente cada experiencia de pareja.</li> </ul>
De eso tan bueno no dan tanto (queriendo decir que lo que creemos que es muy bueno en la pareja se va a dañar en algún momento – esto aplica a muchos temas en la vida).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De lo bueno me dan mucho y más.</li> <li>- Me merezco lo mejor que el amor y la vida tienen para ofrecerme.</li> <li>- La abundancia es mi derecho natural.</li> </ul>
Si me quedo en una relación mucho tiempo me puedo estar perdiendo de algo mejor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me enfoco en lo bonito y maravilloso de lo que tengo en el momento presente y lo agradezco.</li> <li>- Me honro y respeto a mi misma y a mi compañero.</li> </ul>

*“Cuando te liberas de los impedimentos de la programación de tu Mente Subconsciente, eres libre para vivir una vida que es un romance creativo, un sueño hecho realidad. Una vez que programas los deseos, metas y aspiraciones de tu Mente Consciente en la Mente Subconsciente, puedes crear una luna de miel perpetua. Así, aun cuando entres en el piloto automático, como lo hacemos todos, los patrones de comportamiento indeseados del pasado simplemente ya no harán presencia porque tus programas subconscientes*

*ahora estarán alineados con los deseos y metas de tu Mente Consciente. Cuando se alinean los cuatro niveles de Mente, tu compañero(a) y tú, se podrán mantener como las mismas personas amorosas de los primeros días de la relación”.*

*- Bruce H. Lipton – El Efecto de la Luna de Miel*



## Capítulo 8

### EL APRENDIZAJE CON LOS HIJOS

O, Cómo Pasar De Vivir En El Miedo De Lo Que Puede Pasar A La Confianza de Todo es como Necesita Ser.

*Pensé que nunca iba enojarme con mis hijos. Y lo hice.  
Pensé que jamás iba a discutir con mi marido enfrente de ellos. Y lo hice.*

*Pensé que a mí no me iban a tener que llamar cinco veces para que vaya a ver qué necesitan, pero me pasó.*

*No estaba en mis planes olvidar comprarles o conseguirles cosas para el cole. Y fallé.*

*No estaba en mis planes convertirme en una máquina de repetir lo mismo día a día, pero así soy hoy.*

*Pensé que iba a tener la misma cantidad de fotos de cada uno de mis hijos, pero no fue así.*

*Juré recordar cada momento de sus vidas, cada primer paso, primera comida, primera palabra, pero no pude.*

*Estaba segura de que jamás iba a llegar tarde a buscarlos en el colegio o en un cumpleaños, o llevarlos el día que no era con el uniforme incorrecto, pero lo hice. Todo lo hice.*

*Yo, la “súper mamá”, iba a encontrar siempre una palabra justa para las preguntas de mis hijos: no pude y muchas veces respondí “porque no”, “porque sí” o “después vemos”.*

*Yo hoy no juzgo a otras, ni por buenas ni por malas.*

*Porque cada mujer es un mundo y cuando se convierte en madre sigue siendo esa persona que era un minuto antes con toda su carga y ahora con la tarea de criar a esta persona tan especial.*

*Cada una lo hace a su modo, con sus formas y con sus*

*tiempos, todas aprendemos de todas, apoyándonos, con solidaridad, con comprensión, con amor. No juzgues a otras madres, así como no quieres que te juzguen a ti.*

- Luciana Torres

Este capítulo comienza con una frase que seguramente solo yo dije alguna vez: “Nunca voy a ser con mis hijos como mi mamá fue conmigo”. Y ante una respuesta de mi hija de 3 años en un tono poco agradable, ¿de dónde creen que vino la respuesta? Del piloto automático (conocido como *Mente Subconsciente*).

Una noche a eso de las 8 de la noche le dije a Valentina:

—Es hora de irse a dormir.

—¡No quiero! —responde ella.

¿Les suena familiar?

Después de insistirle varias veces, de manera tranquila y bonita como hacemos las mamás “conscientes” —porque yo no voy a ser como mi mamá fue conmigo—, se me agotó la paciencia y apareció esta frasecita: “¡Pues te duermes ya porque esta es mi casa y en mi casa las reglas las pongo yo!”. (*Ups!! ¿De dónde salió eso si yo he dicho tanto que nunca diría cosas así?*). Ante esta frase, mi chiquita de 3 años se me cuadra al frente con los brazos en la cintura y pronuncia: “—Pues este es mi cuarto y en mi cuarto las reglas las pongo yo!”. Esta fue una de las primeras de muchas lecciones que vendrían poco a poco con mi primera hija.

Como buena mamá primeriza, yo quería que todo saliera perfecto y que mi hijita tuviera la mejor educación que yo podía darle, tratándola siempre de forma paciente, amorosa y constructiva. Poniendo siempre el mejor ejemplo delante de ella porque yo había escuchado que los niños aprendían más del ejemplo que de las palabras. Resulta que esto es similar a lo que pasa cuando iniciamos una relación de pareja; nuestra *Mente Consciente* está presente, con sus deseos de



ser lo mejor que podemos ser frente al otro. Y en la medida que pasan los días —con los bebés es más como con el paso de unas cuantas horas— están pasando tantas cosas a la vez, que el piloto automático que conforma el 95% de nuestras acciones debe hacerse cargo de lo que la Mente Consciente no alcanza a atender; y entonces sale todo lo que aprendimos cuando éramos pequeños y que quedó grabado en ese gran “disco duro” llamado Mente Subconsciente. Es ahí, donde surge automáticamente todo lo que vimos, oímos o sentimos cuando estábamos creciendo.

Los primeros años con Valentina fueron un gran reto para las dos. Yo vivía bastante ansiosa y neurótica con mi vida de “ejecutiva exitosa” sumada a la “controlitis” y el patrón fuertemente instalado de la “excelentitis” que las conté antes. Así que tenía poco tiempo para otra cosa que no fuera el trabajo, por lo cual me había contado el cuento que yo podía darle a mi hija tiempo de “calidad” aunque no pudiera darle muchas horas (cantidad). Durante esos primeros años, que ahora entiendo eran tan críticos para la formación de la Mente Subconsciente de la niña, aun cuando con mi Mente Consciente decía que quería ser diferente, estaba tan atareada con la necesidad de ser exitosa (excelentitis), que caía fácilmente en los programas aprendidos y repetía los mismos patrones con los que yo había sido educada diciéndole cosas a mi hija como “calladita te ves mas bonita”, “te tienes que comer todo lo que te servimos porque hay muchos niños en el mundo que están pasando hambre”, “las niñas buenas se quedan quietecitas”, “si no haces lo que te digo te quedas sin comer”, “las tareas te tienen que quedar perfectas”, “si sigues llorando te voy a dar una palmada para que tengas una verdadera razón para llorar”, “en esta casa se hace lo que yo diga”, “te tienes que comer lo que hay aunque no te guste y aquí nos quedamos toda la tarde hasta que te lo comas”, “si no te lo comes ahora, te lo volveremos a servir a la comida”, “solo hay postre si te comes todo bien juiciosa”, “para que te vaya bien en la vida tienes que esforzarte mucho”, etc. ¡Uff!... escribiendo esto me duele el corazón de recordar tanta dureza y exigencia con mi niña, lo cual además reflejaba la dureza y exigencia conmigo misma y con mi niña interior. Habrá quienes lean esto y digan como solía decir yo, que esos son los principios de una buena educación porque

los niños de hoy en día son todos unos maleducados a los que no se les han puesto límites. Sin duda, este tipo de educación nos llevo a ser lo que llamamos “gente de bien” porque eso es lo que la cultura esperaba de nosotros; sin embargo, este tipo de educación también nos ha llevado a negar nuestra verdadera esencia para darle gusto a los adultos (padres y maestros), de manera que nos amaran por ser “niños buenos”, aunque no necesariamente nos sintiéramos realmente felices, ni con la capacidad para elegir lo que verdaderamente nos llenara de felicidad. Aprendimos a hacer lo que se esperaba de nosotros y a negarnos las posibilidades de soñar para ser esencialmente felices. De niños, cuando nos expresábamos honestamente, cuando queríamos dejar salir nuestras emociones o demostrarlas abiertamente, cuando quisimos ser solo niños y jugar en lugar de estudiar o comer solamente lo que verdaderamente nos gustaba, nos corregían y nos castigaban para que encajáramos en el modelo de lo socialmente aceptado y para que los adultos se sintieran complacidos con nuestros comportamientos y actitudes. Y yo, repetí ese mismo patrón porque tenía también la creencia que “a nosotras nos educaron así y salimos bien”.

Recuerdo cuando nació Valen y yo quería amamantarla, quedarme con ella en casa y mi mama me decía (desde lo que era su verdad): “—Yo les di tetero y me fui a trabajar apenas pude porque eso era lo que tenía que hacer y ustedes salieron bien”. Así que contrario a lo que mi corazón me indicaba, termine ajustándome de nuevo a los patrones conocidos y le di tetero a la bebe, y volví a trabajar al mes después de nacida para retomar la vida de ejecutiva y confiar en que mi hija iba a crecer bien de manera que yo cumpliera las expectativas de mi madre. Sin embargo, mi hija no dormía y lloraba toda la noche, claramente estaba pidiendo la atención que necesitaba y que yo no le estaba dando. Era un martirio porque en el mejor de los casos me “tocaba” levantarme todas las noches a ver qué le pasaba y en el peor de los casos la dejaba que llorara por horas para que “no se malcriara y aprendiera a dormir sola” (¡uff!, ese dolor en el corazón otra vez).

Seis años después cuando nació mi segundo hijo, Juan Pablo, yo ya

comenzaba a tener otro nivel de consciencia con respecto a la educación de los hijos. Esta vez, decidí buscar mas información y reeducarme en lo que significaba ser mamá. Además, ese bebe que crecía dentro de mí, claramente me hizo saber que si yo había elegido ser mamá, iba a cumplir con mi parte quisiera o no, y se fue haciendo evidente que no podía salir de mi casa a trabajar debido a una delicada situación de salud en la que no tenía energía ni para caminar de una habitación a otra de la casa y mucho menos para ir a trabajar. Así, desde el 5º. mes de embarazo, me dediqué a cuidar de mí y del bebé que estaba gestando y a reaprender sobre varios temas de la maternidad. Esta vez, me reuní con una mujer maravillosa de La Liga de la Leche y aprendí que podía disfrutar el amamantar al bebé, así tuve leche suficiente por mucho más tiempo de lo que había logrado con Valen y me quedé en casa los tres meses completos de la licencia de maternidad. El bebé dormía conmigo y aunque se despertaba en la noche, ya no lo dejaba llorar sino que lo acompañaba hasta que se le pasaba. Todo esto, también fue transformando poco a poco mi relación con Valen, a quien graduamos como “hermana mayor” el día que nació su hermanito y quien seguía siendo mi gran maestra en el maravilloso arte de ser mamá.

A medida que mis dos hijos fueron creciendo, fui aprendiendo a ajustarme a las necesidades de dos personalidades muy diferentes. De una manera muy *causal* (creo que las cosas ocurren de forma causal, es decir por una razón, y no por casualidad), llegamos al colegio Montessori, con Juanpa de 1½ años y Valen ya de 7 años. Ahí, en la Escuela de Padres, me ayudaron a replantear muchos de los conceptos que yo tenía sobre la educación, para apoyar en casa de manera coherente la maravillosa labor que se hacía en el día en el colegio. Así aprendí que cada niño trae su propio plan y que los adultos a su alrededor (padres y maestros) podemos guiarlos para que encuentren ese propósito y crean que pueden seguirlo y cumplirlo. Aprendí a respetar el ritmo de aprendizaje de mis dos hijos, a apoyar sus metas en lugar de imponer las mías, a permitirles explorar cómo alcanzar su propia excelencia en lugar de esperar que llenaran mi expectativa al respecto. ¡Confieso que no fue fácil! Estar en un ambiente educativo tan diferente fue todo un proceso, lleno de altos

y bajos, de dudas, de cuestionar si escoger una educación diferente para mis hijos era lo correcto. Fue toda una confrontación entre mis antiguas creencias sobre la educación exigente, rigurosa y disciplinada, frente a la propuesta abierta y amorosa del Montessori. Esta fue una etapa maravillosa de crecimiento como mamá y como persona durante la cual, poco a poco (con dificultad), fui dejando ir muchas ideas comúnmente aceptadas sobre cómo se educa un niño y darle la bienvenida a un “estilo”, lleno de amor, compasión, aceptación y flexibilidad.

Más adelante, con la adolescencia de Valentina llegaron otros retos y ahora me doy cuenta que gran parte de los “dramas” que vivimos juntas de sus trece a dieciséis años, se originaban en mi miedo, la falta de confianza en ella y en la vida, como resultado de mis creencias limitantes aprendidas respecto a lo que se espera que ocurra cuando un adolescente comienza a vivir esta etapa. Aún cuando ya había soltado muchas ideas durante nuestro paso por el Montessori, cuando Valen comenzó a querer desarrollar una vida social a su manera que iba en contra de lo que yo consideraba “adecuado”, comenzaron toda una serie de discusiones y desencuentros en los que finalmente mi hija terminaba castigada por no portarse como “debía” (cosa que se volvió tan frecuente que la mamá de una compañera del colegio la llamaba “la eternamente castigada”).

Un día, me pidió permiso para ir a una fiesta con su mejor amiga. Me dijo que cuando llegara a dormir a la casa de la abuelita de su amiga me llamaría, lo cual debía ser alrededor de 1 de la mañana. A las 10 de la noche la llamé a su celular para ver cómo estaba y la llamada se fue directo al buzón de mensajes, así que decidí acostarme a dormir y esperar su llamada. Cerca de la 1 de la mañana me desperté y como no me había llamado la volví a llamar y de nuevo entro al buzón de voz. ¡Pánico inmediato! En segundos imaginé al menos 10 películas diferentes. En una, la veía tirada en un andén en alguna parte porque las habían robado; en otra, me imaginaba que estaba en un hospital porque se habían accidentado; en otra, estaba en un motel de mala muerte con algún muchachito; en otra, estaba drogada en alguna parte de la ciudad, etc. En ese momento, justo cuando iba a llamar a

la casa de los papás de su amiga, una voz interna me preguntó: *¿Marta, realmente, qué puedes hacer en este momento? Si están durmiendo ya en casa de la abuela, vas a hacer un drama innecesario; si realmente pasó algo, alguien te llamará a contarte. Confía que todo es como necesita ser.* Y de forma realmente inexplicable, en ese momento hice una elección que me cambió la vida: decidí confiar en Valen, confiar en lo que le había enseñado, confiar en la vida que ella estaba haciendo de manera perfecta para sí misma. A las 6 de la mañana sonó el teléfono: era Valen para explicar que se había quedado sin batería y que todo estaba bien y que por favor fuera a buscarla donde su amiga. A diferencia de muchos momentos anteriores donde las dos nos habríamos alterado y yo le daría un discurso que duraría al menos 1 o 2 días (porque creía que decir algo una sola vez no era suficiente), cuando se subió al carro, hablamos calmadamente sobre las razones para no haberme llamado. Llegamos a un acuerdo tranquilo sobre cómo serían las cosas de ahí en adelante y ella misma propuso las consecuencias para su falta de consideración de esa noche. No tengo palabras para explicar cómo esta experiencia nos cambió la vida a las dos, y el efecto que tuvo de ahí en adelante en mi actitud hacia ella y más adelante con la manera como he vivido la adolescencia de Juanpa.

•••

Esta es una de muchas historias que Valen y yo vivimos juntas, en la que las dos hemos ido aprendiendo el delicado balance de la relación mamá—hija, de forma que ahora que ella ya tiene 25 años, nos hemos movido a una relación más de buenas amigas, confidentes y compañeras de viaje. Por todo esto, le digo a Juanpa que puede hacerle un altar a su hermana por todo lo que ella me ayudó a transformar, de forma que mi actitud hacia él, ha sido mucho más armónica, más calmada y más tranquila.

Creo importante aclarar que no existe la mamá perfecta. Cada una de nosotras ha hecho lo que mejor ha sabido, con la información que tenía en su momento y todo ha sido perfecto. Aún cuando hoy creo cosas diferentes, todo lo que viví con las creencias que tenía al

iniciar mi proceso de maternidad, fue tal como necesitaba ser en mi momento de evolución y en el de mis hijos. Sin duda, es fácil decir “yo debería” haber hecho las cosas de forma diferente, pero eso solo me lleva a juzgarme a mí misma y a llenarme de culpa. Me he perdonado a mí misma por la forma como actúe en algunos momentos y por mis imperfecciones, y le he pedido perdón a mis hijos por no saber hacerlo mejor. Todo esto me ha llevado a aceptarme cada vez más tal como soy en cada etapa de mi vida.

Indudablemente podría escribir todo un libro con las experiencias relacionadas con el ser mamá, y para no extenderme mucho más en este capítulo, voy a dejarlo hasta aquí. ¡Qué diferente habría sido mi relación con Valen si yo hubiera conocido PSYCH-K® a los 24 años cuando nació mi hija y no a los 44! Sin embargo, como para la Mente Subconsciente todo ocurre en presente y todos somos parte de un gran colectivo del que somos responsables, les compartiré las creencias que he ido identificando y transformando con PSYCH-K® con respecto a los hijos. Creo que si yo cambio las creencias limitantes que aprendí del colectivo, estoy ayudando a que ese colectivo viva cada vez más de manera más expansiva y con menos culpa y miedo, para así ir creando un mundo más amoroso y compasivo.

<b>Creencias AUTOLIMITANTES</b>	<b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b>
Ser mamá es muy difícil y nos “toca” muy duro.	Elijo ser mamá y le doy la bienvenida a todas las experiencias maravillosas que trae la maternidad.
Los niños necesitan ser disciplinados rigurosamente para que tengan buenos hábitos y sean personas de bien.	Creo que todo bebé puede ser acompañado amorosamente para que descubra su verdadera esencia.

<p>Los niños necesitan exigencia y disciplina porque si no serán unos vagos.</p>	<p>Creo que cada niño tiene un propósito en el mundo que encuentra a su propio ritmo con el acompañamiento y guía amorosa de su familia.</p>
<p>El niño que se porta como se espera de él será un adulto de bien según las normas de la sociedad.</p>	<p>Creo que es sano permitir que el niño se exprese, se mueva libremente para explorar el mundo para que descubra sus dones y talentos naturales.</p>
<p>Si el niño se porta mal merece ser castigado.</p>	<p>Trato a mis hijos amorosamente, incluso en los momentos difíciles, para llegar a acuerdos que promuevan la dignidad y el respeto.</p>
<p>Esta bien alimentar al bebé con tetero / botella para que la mamá pueda volver a su vida normal.</p>	<p>Creo que la lactancia materna hace parte natural de la maternidad y puede integrarse fácilmente en la vida de una madre que trabaja.</p>
<p>-Los niños deben seguir sin cuestionar las reglas que ponen los padres.          -Esta es mi casa y en mi casa se hace lo que yo digo.          -Mientras vivas bajo estas cuatro paredes, harás lo que yo diga.</p>	<p>-Es fácil crear acuerdos de convivencia basados en el amor, el respeto y la dignidad de todos los miembros de mi familia.          - Está bien escuchar y aplicar la sabiduría de mis hijos con respecto a sus vidas y la de nuestra familia.</p>
<p>Los adolescentes siempre traen problemas.</p>	<p>Creo una vida armónica con mis hijos en todas las etapas de nuestra vida juntos.</p>
<p>Hay que cuidar mucho a los hijos porque no se sabe qué les puede pasar en la calle (léase con inflexión de miedo y drama).</p>	<p>Soy creadora de un entorno amigable y expansivo para mí y para mis hijos donde todas las experiencias son para nuestro crecimiento.</p>

Es necesario repetir las cosas varias veces a los niños hasta que entiendan.	Me comunico de forma clara, amorosa y concreta con mis hijos.
Me da miedo que mis hijos vivan experiencias que les causen dolor y tristeza.	Confío plenamente en las elecciones de mis hijos.
Me da miedo que mis hijos elijan mal a sus amigos.	Mis hijos atraen personas maravillosas a sus vidas.
Mis hijos no son capaces de distinguir entre el bien y el mal y por eso necesitan que yo este ahí siempre para evitar que se equivoquen.	Mis hijos son seres poderosos y sabios y tienen todas las habilidades necesarias para ser los diseñadores de su propio éxito.
Mis hijos me hacen sufrir con su comportamiento.	Acepto que mis hijos tendrán comportamientos diferentes a los míos con los cuales tendrán aprendizajes que los lleven a ser la mejor persona que pueden ser.
Me toca hacerlo todo a mí en esta casa porque ustedes son unos irresponsables.	Mis hijos y yo somos responsables de la vida maravillosa que estamos co-creando.
A los bebés hay que dejarlos llorar para que aprendan a no manipular a los adultos.	Está bien acompañar a un bebé hasta que se tranquilice para que crezca sintiéndose amado y comprendido.
Los niños tienen que aprender a comer de todo para que puedan adaptarse en cualquier situación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mis hijos tienen derecho a explorar y elegir los alimentos que su cuerpo acepta naturalmente.</li> <li>- Creo que los niños tienen una guía natural en su cuerpo para alimentarse de forma sana.</li> </ul>



Los niños tienen que comer igual que yo porque yo sé lo mejor para ellos.	Tengo hábitos alimenticios saludables que transmito a mis hijos de manera amorosa.
El niño tiene que comerse todo lo que se le pone en el plato.	- Mis hijos tienen un ritmo natural en su cuerpo que les indica cuánto y cuándo comer. - Mis hijos tienen derecho a comer solo las cantidades que su cuerpo les pide.
Los niños de hoy en día han perdido los valores y van de mal en peor.	Creo que los niños de cada generación tienen la habilidad para adaptarse al cambio social para crear un mundo mejor.
A los niños les tiene que ir bien en todo en el colegio o serán unos mediocres.	Mis hijos tienen talentos y dones naturales que los llevarán por el camino del éxito a su manera.
He sido una madre terrible, por mi falta de información, por mi ignorancia y por dejarme llevar por lo que me decían los demás.	Me perdono a mí misma por mis equivocaciones y las veo como oportunidades para crecer y expandirme.
Me siento culpable de dejar a mis hijos porque tengo que trabajar.	Elijo ser una madre amorosa y al mismo tiempo una mujer satisfecha con su profesión.

Comparto aquí una información bonita sobre el proyecto Treselefantas en Alianza con CTWorking Moms, el cual encuentro admirable y en beneficio de todas las madres de nuestro planeta.

### ***Tregua entre Madres:***

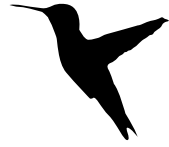
*A algunas mujeres, cuando nos convertimos en mamás, nos cambia la vida en un sentido mucho más profundo del aceptado frente a los otros y frente a nosotras mismas.*

*Nuestro cuerpo cambia, nuestras emociones también. Nuestras certezas se derrumban para dejarnos invadidas por un no saber que nos vuelve frágiles e invisibles. Esta sutil transformación de nuestras vidas y nuestros cuerpos hizo surgir, en nosotras (tres mujeres, tres amigas, tres mamás) la idea de compartir un proyecto colectivo. Surgió así Treselefantes, cuyo objetivo fue darle cuerpo a los maternajes. Desterrar esa maternidad idealizada, mitológica y nombrar, hablar de las prácticas singulares, cotidianas, rutinarias. La maternidad, o más bien las maternidades nos confrontan desde la raíz, desde la entraña a un no saber cómo hacerlo, ya nada volverá a ser lo que fue y nada -o casi nada-, será lo que se pensó que sería. Y una se siente más sola y menos comprendida que nunca.*

*Treselefantes surgió de la necesidad de encontrarse, de hablarse, de desnudarse y cuestionar los tabúes y silencios que guardamos las mujeres cuando el tema del que se trata es el mito de la maternidad idealizada.*

*Llevamos muchos años pensando que la maternidad es sólo parir, cuando todas sabemos que el parto es sólo el inicio de una experiencia única que abre otras puertas y con ellas, otras incertidumbres, angustias y ansiedades. La crianza por ejemplo, nos confronta, desde el primer momento, con nuestro propio desconocimiento. De ahí la necesidad de hacer una campaña como tregua entre mamás. Romper con los cánones, las normas, el deber ser, la madre perfecta, idealizada, omnipotente. Retomar las voces colectivas, las diversas prácticas maternas heteroparentales u homoparentales, enriquecer a partir de los colectivos de mujeres casadas, solteras o en unión libre; heterosexuales u homosexuales. De todos los colores, de todos los sabores. Todas cabemos en un proyecto que pretende romper con los pensamientos únicos, colonizadores y patriarcales. Escucharse, escucharnos, volver de las maternidades experiencias colectivas. Ese sería el principio del proyecto, mas no el final.*

<https://www.facebook.com/treselefanteslacampana>



## Capítulo 9

CUANDO QUEREMOS PERO NO “PODEMOS”  
O, Es Mejor Malo Conocido que Bueno por Conocer  
(Las Ganancias Secundarias)

*Zona de confort:*

*Aparente estado de comodidad que te lleva a la muerte en vida. Justificación perfecta para no hacer, no crecer, no arriesgarse y no vivir. Es un lugar que nos parece seguro y agradable, pero nada crece ahí*

*- Anónimo*

Por 24 años fui esencialmente infeliz haciendo lo que había escogido como profesión: Investigadora de Mercados. Sin duda, fui muy exitosa a muchos niveles y hubo muchas cosas durante esos 24 años que trajeron grandes satisfacciones a mi vida y sin embargo, yo no me sentía verdaderamente feliz. Y si no era verdaderamente feliz, ¿por qué me quede tanto tiempo ahí? ¿Por qué no tome la decisión antes de dejar esa ocupación y encontrar algo que me hiciera querer levantarme llena de entusiasmo y pasión? La respuesta a esta pregunta la encontré un tiempo después de conocer PSYCH-K®.

Inicialmente, hice procesos de cambio relacionados con sentirme tranquila con la decisión de renunciar y resolver la culpa que sentía de dejar a un lado el negocio que mi mamá había creado con tanta pasión y entrega por todos esos años. Sin embargo, el tiempo pasaba y yo seguía diciéndome que ya pronto iba a renunciar, pero no tomaba la decisión final porque no me sentía segura al respecto. Entonces comencé a darme cuenta que había ciertas razones por las cuales no renunciaba aunque quisiera renunciar. Mi Mente Consciente me decía que necesitaba hacer el cambio pero en mi Mente Subconsciente

habían creencias que no me permitían tomar la decisión definitiva, porque aunque no estaba bien en ese trabajo, tenía varios beneficios o ganancias secundarias que me hacían aferrarme a eso que se llama una zona de confort.

Una ganancia secundaria, es algo que obtenemos con ciertos comportamientos o situaciones que aparentemente no nos están sirviendo, y que nos sirven para ganar beneficios relacionados con las necesidades humanas más básicas: seguridad, auto-estima, reconocimiento, amor, compañía, supervivencia, etc. Si bien el comportamiento puede resultar dañino, no logramos dejarlo porque lo que ganamos pesa más que el daño o malestar con el que estamos conviviendo. Con frecuencia no somos conscientes de qué es lo que nos ata, y nos inmovilizamos sin comprender por qué nos resistimos al cambio. Esto va directamente relacionado con la forma como creamos zonas de confort: zonas en las que nos encontramos seguros, en las que controlamos, nada se nos escapa y que conocemos de principio a fin. Es una zona que hemos ido conquistando, donde lo tenemos todo aprendido y que también nos ha conquistado a nosotros. Sin embargo, todo en la zona de confort no es bueno; en la zona de confort tenemos por ejemplo a un jefe que no nos gusta pero del que siempre podremos decir “más vale malo conocido que bueno por conocer”; también es una zona aburrida, sin cosas interesantes o sorpresas pero que nos ahorra muchas preocupaciones.

Así, mi zona de confort era mi trabajo en la agencia de Investigación de Mercados que mi mamá había fundado; y como mencioné anteriormente, era preferible quedarme ahí, aunque no era lo ideal, porque cualquier cosa por fuera de los límites de esa zona de confort era zona de pánico. Si renunciaba me exponía a tener que vivir en un territorio desconocido para mí en el que perdería muchos de los beneficios que me hacían ver una realidad aparentemente cómoda, mas no necesariamente feliz y satisfactoria.

•••

Resolver el tema de las ganancias secundarias ha requerido que yo

sea implacablemente honesta conmigo misma para verlas, aceptarlas y transformarlas. Generalmente, la Mente Consciente que es muy racional, no puede aceptar que podamos tener razones que aparentemente suenan absurdas e incoherentes, lo que hace que sea más fácil ignorarlas o hacerlas a un lado, por no tener espacio en el proceso lógico de la vida. Sin embargo, aquí la lógica no nos ayuda mucho. Nos ayuda más un proceso honesto, que requiere de mucho valor para mirarnos de frente y finalmente aceptar que a algún nivel estamos ganando algo para mantener la zona de confort que nos genera malestar o que nos daña. Y como venimos viendo, solo tomar conciencia de estas situaciones puede no ser suficiente debido a las creencias que tenemos grabadas en la Mente Subconsciente y se requiere un proceso que nos permita transformarlas para llevarnos a un nuevo nivel de libertad y de expansiva creatividad en lo que llamaríamos la **Zona Mágica** donde descubriremos un gran abanico de posibilidades que antes no nos alcanzábamos a imaginar.

Para explicar el sutil y poderoso tema de las ganancias secundarias, les voy a contar varios ejemplos de mi proceso personal con respecto a mi trabajo. Aclaro que esto no pasó todo en un día, sino fue un proceso que fue presentándose de forma gradual, en la medida que mi sabiduría interior se aseguraba que fuera seguro y apropiado ir viendo por qué no lograba moverme hacia la clara meta que mi Mente Consciente tenía: renunciar a 24 años de un trabajo en el que a diario me sentía ahogada, exhausta e insatisfecha, para iniciar una nueva forma de VIDA.

El primer beneficio o ganancia secundaria que descubrí, tenía que ver con la necesidad de mantener la seguridad económica mía y de mis hijos.

<b>Situación Limitante</b> →	El trabajo que hago no me hace feliz.
<b>Ganancia Secundaria (o NECESIDAD HUMANA que quiero mantener)</b> →	Seguridad económica para asegurar la SUPERVIVENCIA de mi familia: si no tengo dinero, no puedo comprar alimentos y sin alimentos morimos.

<b>Creencia Subconsciente Limitante</b> →	La única manera de ganar el dinero necesario para tener seguridad económica es estar empleada en una compañía.
<b>Creencias Autoexpansivas usadas para transformar la creencia limitante con PSYCH-K® y mantener la ganancia secundaria</b> →	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haciendo lo que me apasiona genero todo el dinero que necesito y más.</li> <li>- Cuando hago lo que amo, el Universo confabula para asegurar mi estabilidad económica.</li> <li>- Confío en mis habilidades para tener siempre todo lo que necesito y más.</li> </ul>

Después pude reconocer que gran parte de mi autoestima venía de las gratificantes palmaditas en la espalda que recibía a diario, no solo de la gente que trabajaba conmigo en la oficina sino también de mis clientes. Solía decir con frecuencia que me iba a ir de la empresa, y ante esos comentarios recibía a cambio expresiones como “sin usted la empresa no sería lo mismo”, “si usted se va la empresa quedaría huérfana”, “es maravilloso que tengas toda la historia del cliente en tu cabeza para cuando lo necesitamos”. De forma que como necesitaba seguir fortaleciendo mi autoestima, desde afuera, estas frases originadas en mi día a día laboral, alimentaban mi ego y me hacían creerme indispensable.

<b>Situación Limitante</b> →	El trabajo que hago no me hace feliz.
<b>Ganancia Secundaria (o NECESIDAD HUMANA que quiero mantener)</b> →	Alimentar mi VALOR PROPIO o AUTOESTIMA.
<b>Creencia Subconsciente limitante</b> →	Valgo por lo que hago, no por lo que soy.

<p><b>Creencias Auto-ex-pansivas usadas para transformar la creencia limitante con PSYCH-K® y mantener la ganancia secundaria →</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valgo por lo que soy.</li> <li>- Mi auto-estima viene de mi propia percepción de valor.</li> <li>- Mis dones y talentos naturales me permiten ser exitosa siendo independiente.</li> <li>- Me siento contenta y bendecida de ser quien soy.</li> </ul>
---	---

Luego apareció otra ganancia interesantísima, como parte de mi patrón de “por qué hacerlo fácil si difícil también se puede”. Para reforzar ese patrón de comportamiento, mi Mente Subconsciente creaba muchas complicaciones en mi vida, tanto a nivel profesional como personal. En la empresa esto se manifestaba con proyectos complejos, que nosotros orgullosamente llamábamos “chicharrones”. Mi AUTOESTIMA se alimentaba de nuevo desde afuera porque el tener que resolver esos proyectos tan complejos requería ser muy inteligente para generar soluciones de alta complejidad, para que después los clientes me dieran la palmadita en la espalda.

<p><b>Situación Limitante (en este caso dos aspectos combinados)→</b></p>	<p>El trabajo que hago no me hace feliz. Tengo muchas dificultades en mi vida.</p>
<p><b>Ganancia Secundaria (o NECESIDAD HUMANA que quiero mantener) →</b></p>	<p>Alimentar mi VALOR PROPIO o AUTOESTIMA.</p>
<p><b>Creencia Subconsciente limitante →</b></p>	<p>Para que los demás me vean como alguien muy inteligente y capaz debo ser capaz de resolver situaciones muy difíciles con soluciones muy complejas y me aprecian por eso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las cosas simples son estúpidas, no requieren inteligencia.</li> </ul>

<b>Creencias Auto expansivas usadas para transformar la creencia limitante con PSYCH-K® y mantener la ganancia secundaria →</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi vida es fácil y divertida.</li> <li>- Lo simple refleja la Divinidad en mí.</li> <li>- Tengo derecho a vivir una vida fácil.</li> <li>- Las soluciones más simples surgen de mi creatividad natural.</li> </ul>
---	---

Como ven, mucho de este tema en particular tenía que ver con el gran tema de la auto-estima. Entonces, para sumarle un poco más a este delicado tema, me di cuenta que una de las principales razones por las que hacía uso significativo de mi capacidad de “controlitis” es porque yo pensaba que las demás personas en mi empresa no eran capaces solas (claro, esto aplicaba también en otras áreas como las relaciones de pareja o con mis hijos). Quienes trabajaban conmigo necesitaban que se les dijera cuándo, dónde, con quién, cómo y a qué horas, o las cosas no se hacían. Entre más errores cometían los demás, más se alimentaba mi creencia de ser mejor que ellos, porque entonces yo tenía que resolver lo que ellos no podían.

Además, si bien le decía a mi “hermanita” que me quería retirar y que le entregaría a ella mi puesto en la empresa, pasaban los meses y yo no me iba, porque una parte de mi creía que ella no sería capaz de hacer lo que yo hacía y eso afectaba de manera significativa que ella encontrara su lugar en la empresa.

<b>Situación Limitante (en este caso dos aspectos combinados)→</b>	El trabajo que hago no me hace feliz.
<b>Ganancia Secundaria (o NECESIDAD HUMANA que quiero mantener) →</b>	Alimentar mi VALOR PROPIO o AUTO-ESTIMA.
<b>Creencia Subconsciente limitante →</b>	Soy mejor que los demás. Los demás no son capaces de hacer el trabajo solos y necesitan de mi ayuda.



<p><b>Creencias Auto expansivas usadas para transformar la creencia limitante con PSYCH-K® y mantener la ganancia secundaria →</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las personas de mi empresa son poderosas y capaces.</li> <li>- Mi hermana es sabia, poderosa y capaz.</li> <li>- Permito que cada persona a mi alrededor sea la mejor versión de si misma que puede ser.</li> </ul>
--	--

Noten como una misma situación limitante me llevó a transformar varios temas y como mencioné antes, esto no se logró de la noche a la mañana. Fue todo un viaje, en el que tuve momentos de muchísima incomodidad al salir de mi muy conocida zona de confort (para esto me ayudó hacer otro Balance: “estoy cómoda con la incomodidad”). Este viaje hacia la zona mágica del cambio y el crecimiento, requirió una constante, implacable y compasiva observación de mí misma, para mirarme de forma honesta y lograr coherencia entre lo que mi Mente Consciente deseaba y las creencias auto-expansivas necesarias a nivel Subconsciente.

En febrero de 2012, pude sentarme con mi jefe de 24 años (mi madre), y con mi HERMANA (con mayúsculas porque ahora la veo grande y poderosa), para poder expresarles, desde el Estado de Cerebro Integrado generado por los Balances de PSYCH-K®, que les agradecía todos los aprendizajes durante los años que trabajé en nuestra empresa, y que era el momento perfecto para retirarme e ir a hacer lo que realmente me apasiona, que es enseñar a otros que sí es posible ser felices, que sí podemos crear el paraíso en la tierra y que la vida es fácil y divertida. Poder decir esto a dos personas tan importantes en mi vida, desde la paz total, desde la coherencia de mi Mente Consciente y Subconsciente, generó en ambas una respuesta bellísima, animándome a ir a hacer lo que realmente me hace feliz y a apoyar totalmente mi decisión, sin cuestionarla en absoluto.

Como ven, resolver las ganancias secundarias me permitió salir de una situación limitante, que se había convertido en una zona de confort que no me permitía crecer, que no me permitía explorar mis

dones y mis talentos haciendo lo que me hace esencialmente feliz. Y, este es un ejemplo en solamente un área de mi vida. He hecho Balances para resolver ganancias secundarias en otras áreas muy importantes como las relaciones de pareja y la salud con resultados realmente asombrosos, al resolver patrones de comportamiento que no había logrado resolver de ninguna manera. Espero que esto les resulte útil, y que les permita mirar su propio proceso de vida para descubrir en dónde puedan estar esas sutiles y poderosísimas ganancias secundarias.

Les comparto aquí algunas frases de creencia que fueron importantes para lograr con mayor facilidad identificar y resolver las ganancias secundarias en mi vida:

- Soy implacablemente honesta conmigo misma.
- Identifico fácilmente las ganancias secundarias que apoyan las situaciones limitantes en mi vida.
- Identifico fácilmente las creencias auto-expansivas necesarias para transformar las ganancias secundarias.
- Estoy lista para dejar ir las ganancias secundarias en mi vida.
- Tomo las acciones necesarias para poner en acción mis nuevas creencias.

*“Un barco atracado en un puerto está seguro,  
pero no es la finalidad para la que fue construido”.*

*- William Shedd*

*“No podemos convertirnos en lo que queremos ser, permaneciendo en lo que somos en la actualidad”.*

*- Max DePree*

*“Sal de tu zona de confort. Sólo se puede crecer si estás dispuesto a sentirte incómodo al intentar algo nuevo”.*

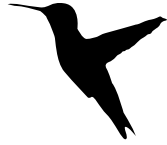
*- Brian Tracy*

*“Un sueño es la visión creativa para tu vida en el futuro. Está bien salir de tu zona de confort actual y sentirte cómodo con lo poco familiar y lo desconocido”.*

*- Denis Waitley*

*“La vida comienza donde termina tu zona de confort”.*

*- Anónimo*



## Capítulo 10

LO QUE YO CREÍA QUE SIGNIFICABA “ESPIRITUALIDAD”  
O, Comenzando a Identificar la Trampa del Ego Espiritualizado  
Para Ganar Humildad y Saber que es Mejor No Saber

*Si quieres alcanzar un estado de felicidad, ve más allá de tu ego y del diálogo interno. Toma una decisión de renunciar a la necesidad de control, a la necesidad de ser aprobado, y a la necesidad de juzgar. Esas son las tres cosas que el ego hace todo el tiempo. Es muy importante ser consciente de ellas cada vez que surgen.*

*- Anónimo*

Como les conté en un capítulo anterior, hace unos años, alguien me dijo: “Tú tienes un ego como de 5 pisos y no te das cuenta, te crees mejor que los demás”. En ese momento, el comentario me impactó mucho y precisamente por el ego, me sentí ofendida e incomprendida. Con el tiempo, me he dado cuenta que en realidad el comentario era bastante generoso ¡porque mi ego tiene mucho más que 5 pisos! Este comentario fue un gran regalo porque me llevó a tomar consciencia de la trampa en la que estaba metida, que ahora sé que se llama **ego espiritualizado** o como le escuche decir a un amigo, la trampa de la ‘espiriDualidad’ .

Debido a que había hecho tantos cursos, talleres y seminarios, había leído tantos libros y había vivido toda una serie de experiencias “espirituales”, me había puesto encima un gran cantidad de creencias tomadas de cada uno de esos caminos, muchas de las cuales han sido muy útiles y muchas que ahora encuentro eran tan limitantes como

las recibidas inconscientemente durante los primeros años de mi vida. Y por eso me había creado una imagen de mi misma como una persona “muy espiritual”, y lo decía así con gran orgullo. Esta imagen estaba basada en una serie de CREENCIAS; algunas expansivas y varias muy LIMITANTES. Las creencias limitantes eran el soporte de una ACTITUD de superioridad y juicio frente a los demás porque como no eran espirituales como yo, eso me daba derecho a juzgarlos y a creer que eran menos evolucionados que yo. Esa ACTITUD me llevaba a COMPORTAMIENTOS en los que me encantaba imponerle a los demás mis creencias, diciéndole a la gente a mi alrededor cómo “debían” comportarse y por qué lo que estaban haciendo no les hacía bien. El RESULTADO de actuar así, era alimentar mi ego y desempoderar a las personas con quienes interactuaba.

PSYCH-K® es un proceso que nos invita a tomar consciencia que todos los seres tienen su propio poder y a apoyar a quienes están dispuestos, a recuperarlo para ser los diseñadores de su propia vida. Cuando comencé a hacer PSYCH-K®, yo creía entender lo que esto significaba; sin embargo, ha sido un camino interesante el poder ir interiorizándolo y realmente viviendo de forma que cuando todavía me “pillo” en el antiguo patrón de comportamiento de querer imponer mis creencias, puedo detenerme un poco y encontrar la manera de devolverle el poder a las personas que me hacen el honor de ponerse en mi camino.

En la medida que he ido internándome en el territorio resbaladizo y sinuoso del ego, poco a poco, he ido tomando consciencia de esta interesante paradoja, en la que entre más me auto-etiqueto como una persona espiritual menos espiritual realmente soy. ¡Qué pesada me ponía!

Para ilustrar un poco lo que estoy queriendo transmitir, cuando alguien me comentaba que estaba por iniciar un tratamiento médico, como por ejemplo una quimioterapia, yo me tomaba todo el tiempo necesario para convencer a la persona que la quimio es un veneno y que no “debía” hacérsela, diciéndole que era mejor que buscara un médico alternativo que le dijera cómo cambiar sus hábitos de ali-

mentación y su estilo de vida. Inundaba a la persona con mi conocimiento al respecto para que ella pudiera tomar una decisión basada en mis creencias —en otras palabras, le quitaba su poder al imponerle mi manera de ver su situación. Hoy en día, con PSYCH-K®, le pregunto a la persona qué cree con respecto a la quimioterapia y la apoyo para que lleve a nivel Subconsciente las creencias que potenciaran el efecto de su tratamiento, de forma que pueda vivir su tratamiento de la mejor manera posible. Si me dice que cree que le ayudará a sanarse del cáncer, apoyaré a la persona para crear una frase de creencia para integrarla a nivel subconsciente. Si dice que tiene temor de los efectos secundarios podemos Balancear para que crea que puede recibir su tratamiento libre de este tipo de manifestaciones. Podemos además mirar qué mensajes espirituales trae su condición para que la persona descubra qué tiene por aprender de ella y complementar con un proceso que le ayude a estar en paz (Estado de Cerebro Integrado), con su proceso. Así la persona puede pasar de ser la víctima y sentirse impotente por la enfermedad que está viviendo, a empoderarse y sentir que puede ver lo que está viviendo como una bendición, usando sus propios recursos: su sabiduría interior o Mente Superconsciente, su poderoso Subconsciente y las metas establecidas por sí misma con su Mente Consciente —no con mis recursos.

¡Y esto es muy liberador! Porque ahora me doy cuenta que el ego espiritualizado me llevaba a querer hacerme cargo de todas las personas, a querer salvar al mundo, para quedar bien ante los demás, para verme bien ante sus ojos. Y al decirles o mostrarles a los demás que yo podía hacerme cargo de sus procesos de vida, lo que realmente les decía era “tú no puedes, déjame que como yo soy más poderosa, yo me hago cargo”. ¡Qué cansado! Con razón vivía exhausta. Además como con este patrón de comportamiento yo recibía frases como “—¡Ay doctora, usted me arregló la vida, Dios la bendiga!” —mi ego se fortalecía aun mas porque vivía convencida que yo había logrado mejorarle la vida a las personas. Ahora, mi respuesta ante este tipo de frases es “yo no hice nada, todo el proceso lo hiciste tú, con tu maravilloso poder” para que la persona reconozca que sí es capaz de diseñar su propia vida.

Otro lado de la trampa de la vida *espiriDual*, es la creencia muy común que para ser espiritual hay que dejar de lado lo material. Entonces nos encontramos con muchas personas en el camino de la espiritualidad que tienen una pobre relación con la abundancia material. En mi comprensión actual del tema, lo material y lo espiritual son simplemente dos caras de la misma moneda. Nuestro sabio e infinito Espíritu, escogió esta vida humana como la manera para continuar expandiéndose en su eterno e inmortal viaje. Es así como se hace claro que somos seres espirituales en un viaje humano, no seres humanos en búsqueda de la espiritualidad. Es a ese nivel de nuestro Espíritu que ya somos perfectos, completos y únicos, y es a nivel de nuestra magnífica humanidad donde hay espacio para evolucionar.

Ahora creo que la mejor manera de honrar el bellissimo regalo que nuestro Espíritu nos hizo, es ser el mejor ser humano que podemos ser, lo cual incluye todos los aspectos de nuestra humanidad. Como escuché decir al conferencista Steve Maraboli, “al Balancear nuestra espiritualidad con nuestra humanidad, encontramos felicidad, éxito, salud y amor inconmensurables”.

•••

Comprender esto me ha ayudado a soltar una gran cantidad de ideas que me había puesto encima, mismas que pretendía imponer a otros. Por ejemplo, que una persona en el camino espiritual no debe cobrar por sus servicios y debe mantenerse en la humildad (entendiéndose como la negación de los lujos y bienes materiales de todo tipo, para vivir siempre apenas con lo mínimo).

Hoy, después de transformar muchas creencias sobre este tema de lo espiritual y lo material, creo que PSYCH-K®, que es un proceso esencialmente espiritual, tiene gran valor, dado el profundo impacto que causa en la gran mayoría de las personas que están dispuestas a hacerse responsables de su propia vida y dejar de jugar un papel de víctima para llegar a la paz interior. ¿Y... cuánto estarías dispuesto a pagar por un gramo de paz?

Gracias a este viaje por mi humanidad, he ido aprendiendo a estar más en contacto con mi cuerpo físico, a tener una maravillosa relación con el dinero y a disfrutar del éxito y sus beneficios. Ahora me permito realmente disfrutar de todo lo placentero que significa ser un ser humano y VIVIR la vida con todos los sentidos: saboreando al máximo cada delicioso alimento que llevo a mi cuerpo, oliendo el fascinante aroma de un perfume fino, degustando un vino de una excelente cosecha, sintiendo la suavidad de una camisa de seda, escuchando el inmenso talento de un músico desde el mejor lugar de una sala de conciertos, viendo cómo pasa el paisaje por la carretera sentada en un excelente carro o las nubes sobre el mar caribe desde un excelente asiento en un avión. VIVIR con la atención plena en cada irreplicable momento es sin lugar a dudas la mejor manera de crear el paraíso en la tierra como nos dice Bruce Lipton.

En mi manera de entender mi mundo hoy, creo que seguir un camino espiritual negándonos los placeres de la vida y obedeciendo reglas impuestas por otros para “ganarnos el cielo” y evitar ir al infierno en otra vida, no es realmente espiritualidad. Es una de las enfermedades del ego espiritualizado, en la que nos imponemos una serie de mandatos que deberíamos cumplir y asumimos ciertas posturas frente a la vida, como hacer ayunos, o meditar, o asistir a talleres, o ser buenos y amorosos todo el tiempo para ser una mejor persona y para hacer lo que los demás están haciendo. Una gran cantidad de “deberías” que se convierten en cargas porque se hacen desde un lugar de culpa y de miedo: “si no actuó así no alcanzaré la iluminación y los demás no me amarán y no me aceptarán; no podré ser especial”.

Desde un lugar de gratitud, me alegra saber que comencé por aceptar que estaba en la trampa del ego espiritualizado y ahora voy en el camino de verme, de observarme a mí misma con compasión, para ir saliendo de ella... Para permitir que cada persona recorra el camino que sabiamente ha elegido sin la necesidad de inundarla con mi “sabiduría”; para soltar gran cantidad de creencias limitantes que me autoimpuse en mi camino exploratorio por el mundo de la “Nueva Era”; para dejar la necesidad de poner las velas de cierto color para atraer la abundancia, o de usar la túnica violeta para transmitir espi-



ritualidad, o el incienso para limpiar el espacio contaminado por la energía de otras personas, o de usar cristales o símbolos para protegerme de las malas energías... Si todos somos uno, si todos hemos sido hechos a imagen y semejanza de la Divinidad, con la misma genética de la Fuente, ¿de qué necesitamos protegernos? Si podemos creer que vivimos en un paraíso portátil, al que atraemos la bondad, la alegría y el bienestar, ¿qué puede hacernos daño? Hoy en día pongo las velas porque me parecen bonitas, pinto las paredes de los colores que me gusta porque me causa placer visual, tengo collares con piedras y cristales bellísimos que cualquiera puede tocar con su bonita energía y uso esencias con deliciosos aromas porque me dan paz. Más desde el amor y menos desde el miedo.

Te comparto algunas de las creencias que transformé en este gran capítulo de la espiritualidad:

<p align="center"><b>Creencias AUTOLIMITANTES</b></p>	<p align="center"><b>Creencias AUTOEMPODERADORAS</b></p>
<p>Para ser una persona espiritual debo renunciar a todo lo material.</p>	<p>- Mi espiritualidad y mi mundo material son dos caras de la misma moneda. - Honro mi espiritualidad siendo el mejor ser humano que puedo ser.</p>
<p>Debo protegerme de las energías de otros para no contaminar la mía.</p>	<p>-Yo soy tú, tú eres yo, somos uno. -Atraigo a mi vida únicamente aquello que es en mi bien mayor y superior.</p>
<p>Soy más espiritual que otras personas porque hago yoga, ayunos, talleres de crecimiento espiritual, etc</p>	<p>Soy un ser espiritual haciendo una experiencia humana, al igual que todas las personas en este planeta.</p>

Soy mejor que los demás porque he recorrido un gran camino de crecimiento y eso me da derecho a decirles como deberían hacer su vida.	Creo que cada persona es libre de elegir su camino para encontrar su propia verdad y recordar su poder interior.
Necesito elementos externos para fortalecer mi proceso espiritual (como velas, incienso, etc).	Confío plenamente en mi Divinidad, en mi poder interior.
Debo ayudar a los demás a encontrar su verdad.	Tengo certeza que todas las personas son seres poderosos con todo lo que necesitan para encontrar su propia versión de la verdad.

A continuación te comparto la adaptación de un escrito interesante<sup>13</sup> sobre algunas enfermedades de transmisión espiritual. Este escrito me resultó muy útil como un llamado a la reflexión sobre diversas actitudes y posturas originadas en la trampa del Ego Espiritualizado:

*Les compartimos algunas tendencias, que nos separan del camino espiritual y que son escollos a superar por el buscador comprometido consigo mismo, para dejar de lado el autoengaño con el que se ha identificado.*

#### *1. La espiritualidad de imitación:*

*La espiritualidad de imitación es la tendencia a hablar, vestirse y actuar como nos imaginamos que una persona espiritual, lo haría. Se trata de un tipo de espiritualidad que imita la realización espiritual en la forma en que la tela de piel de leopardo imita a la piel real de un leopardo.*

---

<sup>13</sup> Fuente: Mariana Caplan, adaptado de *Eyes Wide Open: El cultivo de discernimiento en el Camino*

## *2. Motivaciones confusas:*

*Si bien nuestro deseo de crecer es genuino y puro, a menudo se mezcla con otras motivaciones, entre ellas el deseo de ser amado, el deseo de pertenecer, la necesidad de llenar nuestro vacío interior, la creencia de que el camino espiritual nos liberará de nuestros sufrimientos, y la ambición espiritual (el deseo de ser especiales), ser mejor que, y ser “el elegido”.*

## *3. Identificarse con las experiencias espirituales:*

*En este caso, el ego se identifica con nuestras experiencias espirituales y las toma como propias, y empezamos a creer que estamos encarnando ideas que han surgido dentro de nosotros en determinados momentos. Lo vemos en personas que se expresan sobre sí mismos como iluminados y/o que funcionan como maestros espirituales.*

## *4. El Ego Espiritualizado:*

*Ocurre cuando la propia estructura de la personalidad del ego se mezcla arraigada y profundamente en conceptos espirituales e ideas. El resultado es una estructura del ego que es “a prueba de balas”. Cuando el ego se espiritualiza, somos invulnerables a la ayuda, nueva información o retroalimentación constructiva. Nos convertimos en seres humanos impenetrables y estancamos nuestro crecimiento espiritual, todo ello en nombre de la espiritualidad y además entramos en el “orgullo espiritual” : una sensación de “superioridad espiritual” que se manifiesta como una sutil sensación de que “yo soy mejor que otros, más sabio, y por encima, porque yo soy espiritual”. Así, nos separamos de los demás porque nosotros somos espirituales y las demás personas no están a mi nivel.*

## *5. Los maestros espirituales de moda:*

*Hay una serie de tradiciones espirituales de moda en*

*la actualidad que producen personas que creen estar a un nivel de iluminación espiritual, o maestría, que está mucho más allá de su nivel real. Lo complejo de este tema no es que estos profesores instruyan sino que se presentan como si hubiesen alcanzado la maestría espiritual y tienen derecho a decirle a otros cómo “deberían actuar” o que “tienen que hacer”.*

*6. La mente del grupo:*

*También se conoce como pensamiento de grupo, la mentalidad de culto, o la enfermedad de Ashram. La Mente de grupo contiene muchos elementos de la co-dependencia tradicionales. Un grupo espiritual tiene acuerdos sutiles e inconscientes con respecto a la forma correcta de pensar, hablar, vestirse y actuar. Los individuos y los grupos con “Mente de grupo” rechazan los individuos, las actitudes y circunstancias que no se ajusten a las normas no escritas del grupo.*

*7. El complejo del pueblo elegido:*

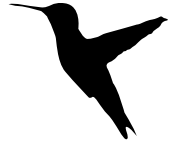
*Es la creencia de que “Nuestro grupo está más evolucionado espiritualmente, es más potente, inteligente y, en pocas palabras, mejor que cualquier otro grupo”. Existe una importante distinción entre el reconocimiento de que uno ha encontrado el camino correcto, el profesor adecuado, o la comunidad correcta para sí mismos, y el haber encontrado “al elegido”.*

*8. El virus mortal: “Yo He Llegado”:*

*Esta enfermedad es tan potente que tiene la capacidad de ser terminal y mortal para nuestra evolución espiritual. Esta es la creencia de que “he llegado” al objetivo final de la senda espiritual. Nuestro progreso espiritual termina en el punto donde se concreta esta idea en nuestra mente, porque el momento en que comenzamos a creer que hemos llegado al final del camino, un mayor crecimiento se detiene.*

Según Marc Gafni “La esencia del amor es la percepción, por lo tanto, la esencia del amor propio es la percepción de uno mismo. Sólo te puedes enamorar de alguien a quien puedes ver claramente (incluido a tí mismo). Amar es tener ojos para ver. Es sólo cuando tú puedes verte claramente que puedes comenzar a amarte a ti mismo”.

Es en el espíritu de esta enseñanza que creo que una parte fundamental del aprendizaje de discernimiento en el camino espiritual es descubrir las enfermedades del ego que nos llevan al autoengaño. Ahí es cuando necesitamos un gran sentido del humor y el apoyo de los verdaderos amigos para mantener la fe en nosotros mismos y en otros, con el fin de hacer realmente una diferencia en este mundo.



## Capítulo 11

DE “NO PUEDO” A “TODO ES FÁCIL Y DIVERTIDO”

O... No me Creas a Mi: Historias Contadas por Otras Personas Que Se Han Atrevido A Recordar su Esencia y Ser La Mejor Versión de Si Mismos

**CARTA A ROB WILLIAMS (ORIGINADOR DE PSYCH-K®)**

**Ana María Rodríguez - Costa Rica**

Querido Rob!

Mi nombre es Ana María Rodríguez Montero. Vivo en Costa Rica y deseo expresar mi más profundo agradecimiento hacia la vida, hacia la divinidad, a Dios, a PSYCH-K® como herramienta de vida y a usted. De verdad que son tan impresionantes los cambios que yo he permitido que sucedieran desde el momento que recibí la información tan completa, fácil, divertida y efectiva en octubre del 2014 con el Taller Básico y en marzo 2015 con el Taller Avanzado y el Retiro con la Divinidad.

Yo nunca había escuchado la palabra PSYCH-K®; a decir verdad no sabía ni a qué iba el día que comenzó el taller básico, solo sabía que no quería más de lo mismo. En la búsqueda de respuestas y de sentirme mejor, con paz, serenidad, plenitud, feliz y libre, viví experiencias realmente fuertes y dolorosas desde mi realidad, que hoy puedo decir sirvieron de gran aprendizaje para lo que soy hoy como persona. PSYCH-K® permite que cada proceso se viva de manera armoniosa de acuerdo a las capacidades de cada individuo, de cada ser. PSYCH-K® es una ceremonia espiritual de mucho respeto y luz. Para mi, cada Instructor y cada Facilitador es guardián de un conocimiento sagrado que se transmite con amor y luz. Yo recibí informa-

ción sagrada, a través de este proceso; así lo veo y así lo siento en mi corazón. YO ME CURÉ a mi misma siendo mi propio gurú; recobré mi poder personal y me siento feliz!

En PSYCH-K® encontré primero todo el respeto hacia mi mente Super Consciente, hacia mi misma y hacia lo que en ese momento estaba preparada para vivir; definitivamente, ese fue el mejor regalo que encontré. Ese respeto de definir "si es seguro y apropiado" hacer un cambio (Balance) y luego si todas las partes del sistema están listas, dispuestas y capacitadas para que la Mente Subconsciente se comprometiera al cambio; simplemente me encantó. Me dije a mi misma: ¡Nadie me impone nada que yo no esté preparada para vivir! ¡Qué es esto tan hermoso? ¡Tan lleno de amor y de luz! El mejor regalo del universo hacia mi misma.

PSYCH-K® como herramienta de vida en conjunto con mi mente Superconsciente y con las personas que han estado conmigo en este camino, me ayudaron a recuperar el respeto por la vida, la confianza, la seguridad, la plenitud conmigo misma y el regalo más hermoso: reencontrarme con mi divinidad, reencontrarme conmigo misma. Esto me ha permitido dormir serena y llena de paz cada noche, con la certeza que estoy bien y que nada ni nadie tiene poder sobre mi porque soy una chispa divina.

Por todo eso expreso mi agradecimiento hacia la vida, hacia usted Rob y hacia los maestros, guías y mensajeros que trajeron a mi vida este mensaje tan fácil y divertido, a través de usted. Deseo abundante luz hacia esta comunidad y hacia su persona. De verdad que este proceso hizo que mi vida tuviera de nuevo sentido.

Gracias, Ana María.

## **SANANDO LA DEPRESIÓN, RE-ENCONTRANDO LA CONFIANZA EN MI MISMA Y LA FELICIDAD**

**María R. – Costa Rica**

Gracias infinitas a Rob Williams por su profundo compromiso y claridad espiritual en escoger a los instructores de este maravilloso y transformador proceso. Le doy gracias a Dios por haber puesto a Marta Vargas en mi camino. Marta dirá; "no fui yo, fuiste tú". Siento

que el Universo nos envía estos Ángeles que nos guían cuando estamos listos para hacer un cambio en nuestras vidas.

Hace 6 años hice el primer taller de PSYCH-K®; en ese momento no me interesó practicarlo porque este fue uno de los tantos métodos que aprendí y deseché como "no sirve". ¿La razón? Mi constante búsqueda de métodos para sanar a mi hermano que tenía la enfermedad de Parkinson. Años más tarde tomé consciencia del tema de las ganancias secundarias o beneficios ocultos y me di cuenta que mi hermano encontró que a través de su enfermedad lograba que nosotros, su familia, le diéramos la felicidad y el amor que él estaba buscando. Yo, por supuesto en ese tiempo creía que yo no tenía problemas y que mi deber era sanar a mi hermano en lugar de ocuparme de mí misma.

En octubre pasado PSYCH-K® me encontró de nuevo. Esta vez mi hermano ya estaba agonizando y yo fui al taller pues sentí que de alguna manera me ayudaría a lidiar con mi dolor. PSYCH-K® efectivamente llegó a mi vida de nuevo cuando más lo necesitaba. Desde entonces he tomado también el Taller Avanzado y PSYCH-K® Pro. Este maravilloso proceso cambió totalmente la forma en que percibo mi vida. Me di cuenta que yo vivía una vida de total negación de mí misma, de mis sentimientos y de los traumas pasados. La inseguridad, la depresión, los ataques de pánico y mucho temor, eran mis constantes patrones de vida, pero por supuesto yo no lo asumía.

En 8 meses, con PSYCH-K® he sanado la depresión que fue parte de mi vida por muchos años y encontré y transformé la raíz del trauma principal que fue un abuso sexual en mi niñez. Con PSYCH-K® recuperé mi poder personal y mi fe en creer y confiar en otras personas y hacer amigos por primera vez en mi vida (tengo 63 años). Este maravilloso proceso le ha dado total sentido a mi vida, me reencontré con mi felicidad y la confianza en mí misma.

**PERDONANDO SALÍ DE LA DEPRESIÓN, SANÉ MI RODILLA, BAJÉ DE PESO Y TRANSFORMÉ LA RELACIÓN CON MIS HIJOS. YO CAMBIO Y EL MUNDO CAMBIA!**

**- Anónimo**



Hace 15 años, cuando mi esposo perdió su empleo, decidió irse a EE.UU. como inmigrante y yo me quedé en mi país con mis hijos, la menor de 10 años y el mayor de 15. En ese momento entré en una depresión profunda y subí 40 kilos debido al estrés que vivía por la falta de dinero. En ese momento conocí a quien sería mi líder en un negocio y ella me prestó dinero para que iniciara y me pidió que cumpliera una meta de liderazgo; sin embargo, cuando era el momento de comenzar a cumplirla me di cuenta con horror que mi rodilla izquierda se me inflamaba y no podía caminar bien. El diagnóstico fue artritis y aunque seguía las indicaciones disciplinadamente con la comida que me prohibieron -- los lácteos y las carnes rojas -- hacía los ejercicios, realizaba las terapias y tomaba todas las medicinas, no sólo no mejoraba si no que a veces ni siquiera podía dormir del dolor!!!

Fue en ese momento que PSYCH-K® me encontró y decidí tomar el Taller Básico, con la intención de mejorar mis ventas para cumplirle a mi líder. Al hacer los primeros Balances, mi rodilla comenzó a desinflamarse y yo estaba en shock! No había tomado el curso para curarme de la rodilla sino para poder vender. Terminé el Taller feliz y llena de esperanza. Ya en casa quise hacer Balances sobre creencias de éxito, pero mi Yo Superior no me los autorizaba y en la noche me llegó la información -- en sueños -- que tenía algo que hacer con respecto al perdón. Mi sorpresa fue enorme pues la separación con mi ex-marido era de más de 15 años y yo lo daba como asunto saldado; en la medida que hacía Balances relacionados con el perdón, mi cuerpo me dolía menos y yo bajaba de peso. ¡No lo podía creer! Después de haber gastado tanto en doctores, ahora con PSYCH-K® todo salía mucho mejor de lo esperado en la medida que yo ganaba consciencia, libertad y fuerza. Lo que más me sorprendió y me generó profunda gratitud, fue descubrir que mientras yo transformaba mis emociones, mis hijos mejoraban también sus vidas. La relación con mis hijos mejoró y dejé de pelear con mi hija mayor; las cosas que antes me provocaban ira con ella, ahora ni siquiera me importaban. ¡Después de 3 años, sigo sorprendida y agradecida por la fortuna de vivir este maravilloso tiempo en el que existen procesos tan mágicos y maravillosos como PSYCH-K®!

## CÓMO CAMBIÓ MI VIDA CON PSYCH-K®

Marce Negrete – México

Con el paso del tiempo uno se da cuenta de lo que la mente puede hacer con uno mismo; en mi caso, fue sabotearme repetidas veces. Me preguntaba, ¿Qué hago para merecer esto? ¿Por qué a mí? Quejándome día a día por cualquier cosa que sucedía, vivía en una constante crítica conmigo misma y con los demás. Lamentándome de la difícil infancia que me había tocado vivir, de lo injusta que había sido la vida conmigo, justificando siempre mis actitudes, enojo y mal humor, enjuiciándome por todos los errores que había cometido, al grado de castigarme por las cosas que no salían como yo quería y pretendiendo controlarlo todo a mi alrededor. Perdí muchas cosas y no me refiero nada más a las materiales. Me entristecía mi pasado, cargaba con dolores y sentimientos ajenos que solo me llenaban de odio y resentimiento...hasta que toqué fondo. Mi cuerpo -- y ahora digo mi alma -- ya no soportaron más; me llevaron a vivir años con dolores corporales insoportables que no me dejaban disfrutar de la vida, incluida la maternidad y mi familia que es lo que siempre había querido. A todo le encontraba un pero, un NO, un por qué... Me afligía la idea de no encajar con la gente, el que dirán, y claro, mi ego se encargaba de sobresalir sin importar las consecuencias.

Y encontré “PSYCH-K®”, este divino, mágico y maravilloso proceso que cambio mi vida al que llamo mi maestro, y ahora me atrevo a decir que mi aliado. No me daba cuenta que todo lo que pasaba y atraía a mi vida, simplemente era el resultado de mis pensamientos. Tan solo bastó un Balance para descubrir que la vida se vive sin dolor, que es fácil y sencillo. En verdad PSYCH-K® cambió radicalmente mi vida. Ahora disfruto al máximo cada momento y cada acontecimiento, lo tomo como una experiencia más y le doy la vuelta viéndole siempre el lado positivo, un aprendizaje constante. Me amo y soy plenamente feliz con lo tengo, no hay limitaciones. ¿Saben? No fue fácil al principio, sin embargo, me di cuenta con el tiempo que todo lo que veía difícil era por mis creencias.

Aprendí que nos convertimos en aquello que pensamos y que construye nuestro futuro y que sufrimos por lo que imaginamos y no por lo que sucede. También que muchas veces perdernos, es la mejor

forma de encontramos y que todo lo que nos sucede es una lección que tenemos que aprender; sin embargo, ahora sé también que la intención sin acción, no sirve de nada.

Con PSYCH-K®, ahora acompaño a otras personas de manera sencilla a reescribir el software de su mente a nivel subconsciente para cambiar todo lo que hasta ahora les había estado limitando. Ahora tengo un compromiso y un reto personal para ayudar a las personas a reconocer su divinidad, descubrir su grandeza y la búsqueda de ser el mejor “YO” que puedan ser, encontrando el equilibrio para lograr ser la mejor versión de sí mismos.

“Uno mismo crea su propia realidad” -- Todo lo que nos sucede en la vida, es el resultado de nuestros pensamientos. Muchas veces buscamos ser felices, y no nos damos cuenta de que la felicidad está en nuestras manos, en nuestros pensamientos y en todo lo que nos rodea. Cada acontecimiento, cada persona, cada desafío que llega a nuestra vida, son enseñanza para encontrar a esa mejor versión y está en nosotros encaminarla al trabajo personal agradeciéndole a Dios día a día por esta nueva oportunidad de trascendencia. Me encanta este proceso, porque se basa en poner la atención en lo que si está bien y ver la solución simple de lo que se está viviendo. No se vale quejarse, ser víctimas y mucho menos engancharnos con los problemas. Porque si tú cambias, el mundo cambia. Espero que para ustedes también sea tan útil como lo es para mí y logren ser la mejor versión de si mismos. Gracias, infinitas gracias; a cada persona que he conocido durante estos años de vida, porque por ellas soy la mejor versión de mí misma. *“Pon tus pensamientos en aquello que crees, para que se conviertan en aquello que piensas”.* Anónimo

## **COMO CAMBIÉ MIS CREENCIAS PARA VALORARME, ACEPTARME Y AMARME TAL COMO SOY**

**Leyla Risi – Panamá**

El deseo de cambiar siempre estuvo presente en mi vida. Empecé por estudiar carreras que me ayudaban a comprender la dinámica de las relaciones humanas y a entender desde el punto de vista de los estudios de comportamiento, qué esperar o no de una relación en la que

me involucraba, como podía reaccionar una persona ante los diferentes estímulos/experiencias que se le presentaban y mas aún como podía utilizar ese conocimiento para “tener ventaja” y poder salir airoso en las relaciones desde el manejo del conocimiento humanístico. ¡Nada más lejos de la realidad! A lo largo de este camino, tuve relaciones que me ayudaron crecer y otras que me hacían aferrarme a juzgar y evaluarlas, haciendo análisis constantes de por qué me han dicho esto o aquello, por qué esta persona actúa de esta forma y no de la que “debería”.

Al iniciar mi camino como Facilitadora de PSYCH-K® empecé a darme cuenta de que podía cambiar muchas cosas internas que me lastimaban y alejarme de creencias que no hacían mas que complicar mi vida y así decidí tomar las riendas de mi vida y seguir los consejos de mi guía superior y poco a poco fui despertando a la realidad que ahora acojo con alegría y amor. Todas somos seres perfectos y capaces de desarrollar nuestro mayor potencial; ahora elijo ver a las personas con ojos de amor y apreciar sus cualidades buenas. Aprendí que mientras más te permites ver la luz en cada persona las cosas oscuras se vuelven imperceptibles y al final puedes sentirte libre de amar a cada quien por sus bellas cualidades. Ante todo, el mayor aprendizaje que he tenido es a aprender a amarme y aceptarme tal cual como soy, a ver mi luz interna y con ella potenciar mis cualidades. Si en algún momento hay momentos de oscuridad, con la magia de este proceso sé que la puedo cambiar en un instante. PSYCH-K® me ha permitido conectarme con mi ser interior y estar segura día a día que cuento con la ayuda mas maravillosa, sencilla y transformadora, simplemente tomada de la mano por Dios.

Algunas de las creencias que transformé:

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
No soy valiosa.	Soy valiosa, me amo y me acepto tal como soy.
Veo siempre lo negativo.	Veo las cualidades positivas de las personas en todo momento.

Dependo de la opinión de otras personas.	Soy independiente y escucho la guía de mi ser superior en todo momento.
--	---

## **SOBRE MI OPERACIÓN DE RODILLA Y MI CARRO – TODO ES FÁCIL Y RÁPIDO CUANDO CREEMOS QUE ES ASÍ**

**Luz Helena Vargas - Colombia**

Les comparto brevemente dos experiencias significativas en mi proceso con PSYCH-K®: La primera tiene que ver con una cirugía de reconstrucción de ligamento cruzado anterior y menisco. Durante un taller de PSYCH-K® en el mes de junio, hice un proceso de Balance para creer “me recupero fácil y rápido de la cirugía de rodilla” en lugar de creer que este tipo de procedimientos son dolorosos y toman mucho tiempo para recuperarse. La cirugía fue al mes siguiente y cuando fui a control a los 15 días, el médico se quedó sorprendido de lo rápido de mi recuperación. Fue maravilloso darme cuenta que nunca llegué a sentir el dolor que se suponía causaba la cirugía; fue un proceso manejable y fácil.

Durante ese taller en junio, también hice Balances para transformar la creencia de no tener dinero para comprarme un carro por “con-sigo de manera fácil y divertida el dinero para comprar un carro y sostenerlo”. Mi carro lo compré a finales de agosto.

## **CÓMO PASÉ DE CREER QUE EL CÁNCER ERA HEREDITARIO A ESTAR EN CONTROL DE MIS GENES**

**Clara Inés Galvis - Colombia**

Empiezo contándoles que me encanta PSYCH-K®; es un estilo de vida y hoy ese es mi estilo: yo soy PSYCH-K®! Este proceso llegó a mí por “causalidad” aunque tengo claro que nada es casualidad. En noviembre de 2014, me pensioné y desde entonces salgo a trotar todos los días; acostumbro a escuchar charlas, conferencias, o audiolibros mientras troto, y en una de estas escuché una conferencia de un reconocido científico llamado Bruce Lipton. Empezó a hablar

sobre la epigenética, contrario al determinismo genético, explicando que podemos controlar los genes. Dicho en otras palabras: si en mi familia existe el gen hereditario del cáncer, yo puedo evitar tener cáncer. ¿Cómo? Influyendo positivamente en mis pensamientos y en el medio ambiente. Así que seguí averiguando sobre este gran personaje y él aconseja hacer PSYCH-K®. Causalmente, más o menos en los siguientes 15 días, Marta tenía programado un Taller Básico en Bogotá, y por supuesto me inscribí. Fueron tres días de un crecimiento personal absoluto, sentía una alegría inmensa de saber que había encontrado un sistema sencillo y divertido para transformar mi vida y por ende la de muchas personas, si están dispuestas a permitir que sus vidas cambien.

Yo soy la quinta entre 8 hermanos. Dos fallecidos: uno de cáncer y el otro del corazón; de mis 3 hermanas, 2 tuvieron cáncer de seno y yo también, razón por la cual me interesó mucho investigar sobre Bruce Lipton. Entonces, una de las razones por las que hoy digo que “yo soy PSYCH-K®” es porque el miedo más grande que tenía era que se volviera a repetir esa enfermedad. Ahora tengo la creencia que: “mi cuerpo está sano, fuerte, y vital”, en lugar de la que aprendimos: que el cáncer es hereditario y por lo tanto que puede volver a repetir. Quiero manifestar mi agradecimiento a Dios y a PSYCH-K® porque de una manera muy fácil transforme una creencia tan limitante por una auto-expansiva que me cambió la vida.

Ahora, aunque estoy felizmente pensionada, combino muy bien mi quehacer profesional como Trabajadora Social con PSYCH-K®; actualmente soy totalmente dueña de mi tiempo gracias a otra nueva creencia: “tengo el tiempo suficiente para realizar todas mis actividades”.

Además, soy abuela de cuatro nietos, y he tenido la oportunidad de compartirles cosas maravillosas, como que DIOS está dentro de cada uno de nosotros y que la vida es para encontrar la felicidad. Antes yo buscaba a DIOS afuera, pero a través de PSYCH-K®, entendí que solo fue permitirme abrir mi corazón y sentirlo dentro de mí, porque “Dios es mi protector y mi proveedor”, y por lo tanto no tengo por qué preocuparme pues el mañana no existe, solo existe el aquí y el ahora.

Como pueden ver, hoy en día tengo una vida totalmente feliz! No

he cumplido un año de pensionada y he logrado cosas maravillosas gracias a mis Balances con frases de creencia que me dan la certeza que la vida es una maravilla, solo hay que vivirla y disfrutarla: ¡QUÉ VIVA LA VIDA!

Estoy organizando mi vida profesional, de manera que pueda ser facilitadora no solo con las personas cercanas sino que pueda llegar este proceso a muchas personas. Por ahora he realizado Balances con mis hijas quienes confían totalmente en el proceso y han obtenido resultados grandiosos. También he realizado PSYCH-K® con mis hermanas, mi mami y mis amigas, quienes me llaman para agradecerme las transformaciones que han vivido. Tengo clarísimo que yo no soy quien las transforma sino que simplemente facilito un proceso y que son ellas quienes con su disposición y su apertura de mente se han permitido mirar la vida con ojos nuevos.

Para terminar, quiero agradecerle a Marta la oportunidad de poder contar mi experiencia; son muchas las cosas que he transformado tanto a nivel físico como emocional y espiritual. Gracias por enseñarme que podemos ser totalmente conscientes, que el aquí y el ahora es lo único que importa, y que todos somos UNO y que si cambiamos nuestros pensamientos y transformamos nuestras creencias cambiaremos nuestras vidas.

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
Tengo miedo que me vuelva a dar cáncer.	- Me siento segura y mi salud es excelente. - Mi cuerpo está sano, fuerte y vital.
El tiempo no me alcanza para hacer todas mis actividades.	Tengo el tiempo suficiente para realizar todas mis actividades.
El dinero no me alcanza.	Dios es mi proveedor.
La gente que se une a mi negocio no lo desarrolla a gusto.	Atraigo las personas indicadas para desarrollar mi negocio.

No encuentro a las personas para que desarrollen su propio negocio.	Yo tengo lo que usted busca.
No se me ocurre nada.	Mis posibilidades son ilimitadas.

## **SOY AMOR VIVIENTE CONMIGO MISMA Y CON EL MUNDO - MI EXPERIENCIA CON PSYCH-K®**

**Mónica Escobar - Colombia**

Sorprendente: ¿Cómo así que existe la forma de transformar creencias de forma rápida, aplicable en mi vida diaria y que a la vez está alineada con invocar la energía más alta y elevada que existe; la energía divina que controla para el bien mayor lo que decidimos hacer en esta encarnación?

Práctico: lo puedo aplicar a lo que me sucede en mi vida, en mi realidad. Sé y creo que soy algo mucho más que este cuerpo físico, pero lo cierto es que encarné aquí, y aquí debo sentir, pensar, actuar y experimentar, entonces, ¿qué tal si puedo hacerme de herramientas para aplicar en mi día a día que me ayuden a disfrutar esta etapa de la evolución de mi alma? Pensándolo bien, PSYCH-K® es como una compañía en este diario vivir, que frecuentemente se presenta con desafíos que varias veces me llevan a experimentar sentimientos de soledad y cansancio.

A la mano: no es que tenga que cumplir años y requisitos para acceder a este proceso. Entiendo que PSYCH-K® me llegó en el momento en que estaba lista, y ahora es como tómalo y úsalo; así de fácil.

Ilimitado: Aha! Si... no es que me sirva hoy y mañana ya no. PSYCH-K® Siempre puede serme útil. Es mi elección usarlo o no. Si la vida es un proceso en el que siempre estamos pensando, en mayor o menor medida siempre hay creencias susceptibles de transformar o crear. Todo lo anterior me lleva a compartirte que hoy acepto que PSYCH-K® no era una meta o punto final, siempre hay mas y más. Mientras esté en esta vida, hay niveles de consciencia por despejar y a PSYCH-K® lo veo como un compañero permanente, ideal para este proceso.



¡Muchas cosas han cambiado! Podría decirse que hoy, gracias a PSYCH-K®, cuento con una convicción reforzada de que en mi está el poder para crear felicidad, cuidado, tesoros, abundancia, salud y riqueza para mi vida. Ahora, más allá de ser una sensación de euforia positiva, me ha llevado a lugares internos de confrontación conmigo misma. Y entonces me pregunto: ¿Qué estás creando? Y ahí, todavía me pierdo en un mar inmenso de juicios acerca de todo lo que hay depositado en mi subconsciente y de las limitaciones que siento para filtrar aquello que más me apoya, porque de alguna forma he creado, promovido o permitido todo lo que tengo grabado. Sigo avanzando, sigo descubriendo mi luz y mi sombra, con las cuales convivo de la mejor forma que puedo y cada vez me hago más responsable; es decir, cada vez soy más consciente de que puedo elegir responder de la mejor forma ante las situaciones para mejorarlas, y en estas respuestas ya está PSYCH-K®.

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
Nunca se sabe lo que va a pasar en el futuro.	Vivo feliz en el aquí y en el ahora y todo es perfecto.
No puedo expresarme libre y creativamente.	Acepto a Dios como la verdad de mi ser creativo y libre.
Soy una mala persona.	Soy amor viviente conmigo misma y con el mundo.
Siempre necesito apoyo y respaldo económico de otros en mi vida.	Me hago cargo de la creación de riqueza económica en mi vida.

## **ME SIENTO SEGURA Y EN PAZ CONMIGO MISMA Y MI ENTORNO**

**Mariana Pérez – México**

Mi historia con PSYCH-K® comenzó hace como tres años cuando leí "La Biología de la Creencia" y al final del libro, encontré descrito este maravilloso proceso que prometía cambiar mi vida fácil y rápi-

damente. Para ser sincera en su momento lo cuestioné, pero me dejó muy intrigada. Dos años después recibí una llamada telefónica de mi hermana comentándome que había un curso y me preguntó que si quería ir con ella; mi reacción en ese momento no fue tan entusiasta. Después volvió a marcarme y simplemente me dijo: "espero que haya hecho espacio, porque ya te pagué tu curso de PSYCH-K®".

Hoy, después de un año y tres cursos de PSYCH-K® (Básico, Avanzado y Salud y Bienestar) no sólo ha cambiado mi perspectiva general de la vida, sino que también he tenido el placer de facilitar con otras personas el proceso y maravillarme con los cambios que han hecho en su vida.

Gracias a PSYCH-K® hoy me siento segura y en paz conmigo misma y mi entorno y descubrí que soy capaz de lograr cualquier cosa que me proponga. Estoy en armonía con la abundancia en todos los aspectos de mi vida y he transformado mi relación de pareja y familiar de manera muy satisfactoria.

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
Tengo que hacer dieta y ejercicio hasta el cansancio para sentirme bien.	Me es seguro, fácil y divertido estar delgada y sana.
Tengo que trabajar mucho y diario para ganar el dinero que necesito, porque es difícil.	Trabajo poco, gano mucho y amo lo que hago.
Mis pacientes dependen de mi para sentirse bien.	Mis pacientes son libres de decidir lo que necesitan y somos mutuamente independientes.

## **TRANSFORMACIÓN SIGNIFICATIVA DE UNA VIDA TRISTE Y DOLOROSA A UNA VIDA LLENA DE SENTIDO**

**Anónimo**

Antes de conocer PSYCH-K® me sentía triste, solo, desanimado y desesperado tras la separación de mis padres, de mi ruptura sen-

timental con una chica que me importaba, enemistad y peleas con mis hermanos/as y de las consecuencias del bullying que permití en el colegio a la edad de 15 años. Empecé a consumir drogas, tomar alcohol y a trapichear con cannabis para llenar el sin sentido y la falta de Dios. Creía que me sentía bien, completo e importante llevando esa vida así y continúe con ella hasta los 20 años, como en caída libre hasta que toqué fondo al dejar de estudiar, cortar con todas mis amistades sanas y ser expulsado de mi casa familiar sin conciencia de a dónde me estaba dirigiendo. Un buen día, cerca de las fiestas de Navidad, decidí parar y cambiar de vida. La condición para volver a casa era ingresar en un centro de tratamiento durante 90 días. Lo hice y comenzó mi agarre al carro de mi recuperación; salió a la luz todo el dolor, la lástima y la maldad hecho y/o recibida de otros a presión. Me llevó unos cuantos meses para tranquilizarme y calmarme. Al año conocí PSYCH-K®, en mi búsqueda espiritual de hacer cambios al nivel de mi Mente Subconsciente. Hice varios talleres en los dos años siguientes y me enamoré por completo de este proceso de cambio tan fácil, ameno y divertido. Así, mi viaje continúa con PSYCH-K® para la recuperación de una vida dolorosa y adictiva gracias a la transformación de creencias AUTOLIMITANTES por creencias AUTOPOTENCIADORAS que han generado un cambio significativo en mi vida.

Aquí les comparto algunas de las cosas que he cambiado:

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
Mi cuerpo me da asco.	Mi cuerpo es mi templo sagrado de sanación y cultivación interior.
Mi autoestima no gusta a las personas que me importan.	Mi autoestima gusta y encanta adorablemente a las personas que me importan.
No soy dueño de mis acciones autopotenciadoras.	Soy dueño y responsable de mis acciones autopotenciadoras.

## PSYCH-K® Y YO

**Lorena Ochoa – Colombia**

Quiero compartir contigo una parte muy especial de mi historia que marcó mi vida para siempre. Gracias al Corazón y la Intuición de Marta Vargas un día cualquiera, a través de una llamada telefónica, me brindó la oportunidad más linda de mis últimos tiempos y llegó a mi vida el maravilloso proceso espiritual de PSYCH-K®. Desde ese día milagrosamente mi vida empezó a tomar un giro lleno de sorpresas, conocimiento, inquietudes, preguntas, respuestas y pude ver claramente que había otra manera de vivir la vida, otra manera de enfrentar nuestros retos y fue así que me adentre en un mundo que no conocía pero que me atraía profundamente. PSYCH-K® era todo lo que había esperado; tocó a mi puerta, y más aún, penetró mi alma. PSYCH-K® es un proceso simple, profundo y real que me reafirmó algo en lo que siempre había creído y que solo con PSYCH-K® lo pude ver, sentir y palpar: somos los únicos creadores de nuestra propia vida, somos DIOSES y podemos lograr cada cosa que nos proponemos. Puede sonarles muy trillado, pero es mi verdad.

PSYCH-K® hay que vivirlo, es un estilo de vida; en el que me quedé y vivo feliz. Gracias a la vida, a Marta Vargas y a mi disposición, mi vida es otra después de realizar los talleres de PSYCH-K®. Pude ver dentro de mí y empezar a cambiar cosas tan simples, como dejar de vivir en el drama, mirar y tomar cada acto de la vida como llega sin culpa y sin victimizarme y aprender el para qué de cada cosa. También alejé el miedo de mi vida y cada que trata de hacerse presente, recurro a mis Balances, me fortalezco y sigo adelante. ¡Además he bajado 11 kilos de peso!

Algo que me sorprendió mucho fue con uno de los procesos de cambio que se aprenden en el Taller Avanzado, llamado Balance de Relación, logré sanar de manera bellísima la relación con mi padre; perdonarlo y perdonarme, aún 20 años después de haberse ido del planeta. Creo que con PSYCH-K®, todos tenemos una historia nueva que contar y en mi caso mi vida es una antes y otra después de PSYCH-K®. Podría seguir llenando este papel de cosas maravillosas que han pasado a mi alrededor; con esto no quiero decir que no sucedan situaciones que traigan dolor o tristeza, pero para eso

tenemos una herramienta poderosa con la que salir adelante y ser una persona nueva. Así los hechos toman otro matiz y se empiezan a ver de otra manera de forma que en lugar de quedarse en el porque se empieza a ver el para que, para seguir adelante sacando provecho de la situación, fortalecida y lo que es mejor aún, feliz.

Gracias PSYCH-K®, gracias infinitas Marta Vargas, por haberme invitado a ser parte de este selecto grupo de personas que elegimos hacer algo diferente para vivir felices y de esta manera contribuir a hacer un mundo diferente alineado con los principios de la Naturaleza. No hay palabras para describir el sentimiento que alberga ser Facilitador de este bello y profundo proceso. Te invito a que lo vivas: haz tu taller Básico y sabrás de que te hablo.

Desde mi Corazón Azul Esmeralda, Lorena

## **COMO PASÉ DEL HORROR QUE SENTÍA AL HABLAR EN PUBLICO A SENTIRME UN EXCELENTE ORADOR**

**Marcel Blanco - Nicaragua**

Nací, crecí y vivo en Estelí, una pequeña ciudad al norte de Nicaragua. Realicé el Taller Básico de PSYCH-K® con Marta Vargas en Costa Rica en julio del 2015 y desde ese momento mi vida ha tomado el rumbo que he querido para ella. Por eso quiero compartir con ustedes un poco de mi corta trayectoria en este maravilloso mundo del PSYCH-K®. Después de realizar el Taller Básico en julio, con todo el entusiasmo del mundo, decidí iniciar una serie de charlas introductorias acerca de este bonito proceso así que comencé por hacer Balance para creer que “Soy un excelente orador”, ya que me daba horror hablar en público y sobre todo de un tema tan nuevo e importante.

La primera charla fue con familiares y amistades cercanas y pensé que me había ido bien dada la confianza que tenía con la audiencia. En la segunda fue algo similar, pero ya en la tercera ya había 25 personas de las cuales 15 no conocía. Comencé la charla y me sentía un poco intimidado porque habían asistido personas que manejan terapias alternativas y temas como constelaciones y asuntos

similares. Tenía mi computadora conectada a una pantalla y estaba presentando unas diapositivas que me había facilitado mi querida amiga Marta, pero comencé a ver las diapositivas e intente seguirlas pero no me sentía a gusto; al final cerré la computadora y comencé a hablar. En ese momento fue que sentí que era un excelente orador, hablé con fluidez y deje todas las preguntas posteriores aclaradas. Luego, como parte de la demostración hicimos un proceso en el que se transforma la percepción de estrés, pero el test muscular con la persona que quiso pasar a vivir el proceso no me daba señales claras y yo sentí que perdía el control de la situación. Al final todo resultó bien, pero no me gustó sentir que perdía el control y la calma. Al día siguiente decidí hacer otro Balance: Me mantengo calmo y asertivo cuando facilito PSYCH-K®.

El 30 de septiembre recibí una llamada de una persona que necesitaba que la atendiera; hasta ese momento solo había tratado con personas conocidas así que este sería mi primer “cliente”. Anteriormente había visto a personas tristes y hasta con depresión, pero como esta persona nunca: no podía hablar sin estallar en llanto, hablaba de miedos y hasta de suicidio. En ese momento, sentí como me llenaba de calma y no sentía la necesidad de tener control; solo dejé que la persona retomara la respiración e iniciamos el proceso. Como es costumbre para mi iniciamos comprobando si la persona creía la frase “PSYCH-K® funciona para mí” a nivel subconsciente y luego hicimos un Balance de transformación de la percepción de estrés que tenía sobre su estado actual. Al terminar la sesión, la persona tenía otro semblante y su acompañante me dijo que era la primera vez que lo veía sonreír en mucho tiempo.

Ahora, después de esas experiencias, mi vida ha ido cambiado paso a paso y siento que trabajo para DIOS y que cada vez estoy más cerca de Él. Además de las creencias que mencione en mi historia, les comparto algunas otras que he transformado en mi proceso personal:

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
Tengo mala relación con mi padre.	Tengo una excelente relación con mi padre.

No me gusta que me critiquen.	Me mantengo curioso y calmado ante la crítica.
No me gusta el relajamiento de los niños desconocidos.	Soy tolerante con todos los niños.

Estas creencias han traído a mi vida mucha paz y espero que mi historia les sea de mucha utilidad. Un abrazo grande y mucho amor para todos.

## **VIENDO LA VIDA CON CLARIDAD COMO UNA “SUPER ESTRELLA INTERNACIONAL”**

**Liliana Montes - Colombia**

Después de casi 2 años de haber hecho el Taller Básico de PSYCH-K®, han sido muchas las experiencias y los cambios, así que es un buen momento para recapitular. Antes que nada, tengo que decir que PSYCH-K® es un regalo que llegó a mi vida de manera mágica, entendiéndose por mágico aquello que ocurre sin que hagas absolutamente nada para lograrlo, salvo haber tenido un enorme deseo. Por eso cada vez me convengo y reconfirmo que no hay nada más potente que el poder de la intención que surge de lo más profundo de tu ser.

Yo había leído el libro de la Biología de la Creencia y había deseado con todo mi corazón tener acceso al conocimiento de la herramienta que el Doctor Lipton menciona al final del libro, pero después de buscar y darme cuenta de que aquella información estaba lejos por el momento, simplemente lo olvidé. Un buen día, por obra y gracia de la vida, Marta entró por la puerta de mi casa y 3 días después estaba yo como llegada en paracaídas, sin saber siquiera a qué iba, en medio de un salón junto a 9 personas que habían viajado desde muchos lugares para tener este encuentro. Cuando escuché que se trataba de PSYCH-K®, me sonó familiar pero fue solo después de un rato que comprendí la magnitud de lo que estaba ocurriendo: ¡Mi deseo se había hecho realidad! Estaba absolutamente maravillada y no salí de mi asombro por mucho tiempo, pues nunca había sido de esas personas que se ganan la lotería o algo así, y la verdad es que de ahí en

adelante fue como un vórtice de acontecimientos, que se sucedieron vertiginosamente durante varios meses antes de empezar a calmarse. Una de las cosas evidentes, entre muchas que ocurrieron, fue la consecución de un carro. A mí nunca se me había ocurrido tener ese deseo pero mi hijo me pidió que hiciera un Balance para eso cuando le conté en lo que estaba. La idea de una deuda no me simpatizaba en absoluto así que Balanceé una frase para creer que el carro se pagaba fácil y rápido. Primero, a los pocos días mi hermana me ofreció prestarme el dinero; y al mes exacto ella me llamó a decirme que me regalaba el dinero que me había prestado -- ¡Fácil y Rápido!.

Esas son cosas que pueden pasar sin necesidad de un Balance de PSYCH-K®; basta un golpe de suerte pero lo que voy a contar ahora no es tan sencillo. Durante el taller, escuché a alguien que quería mejorar su vision y su frase fue "Tengo una visión 20/20". Yo, que he usado gafas toda mi vida y que tenía un diagnóstico de cataratas, dije: ¡venga ya! Esto sí que no me lo creo. Hice el test muscular de esa frase para mi y, obviamente, salió débil, que significa que no me lo creía a nivel subconsciente; después de hacer el Balance ya quedó fuerte que significa que ahora era verdad en mi Mente Subconsciente. Esto fue en enero de 2014 y en febrero cuando me hice un examen, las cataratas estaban allí. ¡Obvio!

Luego, en septiembre me hicieron un chequeo de ingreso a una medicina pre-pagada y pensé que era un golpe de suerte que no me hubieran puesto una preexistencia por cataratas. En marzo de 2015 me hice un chequeo de rutina y le pregunté a mi óptica como iba el tema, en vista de que no lo mencionó. Me dijo que no tenía cataratas pero como no le creí, me hice hacer un examen por una oftalmóloga, que me confirmó que mis cristalinos estaban perfectamente transparentes. Le pregunté si unas cataratas se podían curar solas y me dijo que no conocía el primer caso. ¿Qué opinan? Además, me curé de una cistitis crónica.

Les voy a contar también una anécdota fabulosa, tengo una amiga que siempre jugando me decía: "recuerda que estás hablando con una superestrella internacional". Como podrán suponer, aquello terminaba con una carcajada (de incredulidad claro).

Después de un año, durante el que ella se fue a vivir a Nueva York porque era la pianista de un cantante muy famoso, nos encontramos



y le pregunté si quería hacer algún Balance. Imagínense cuál no sería mi asombro cuando la frase a Balancear era: “Yo soy una súper estrella internacional”.

Como a los 3 días pensando en mi amiga me dije: “¿Como será de-sear eso?” y al revisar con el test muscular, me di cuenta, con gran asombro, que esa frase también había quedado incorporada en mí. Al principio me asusté y pregunté si podía reversar eso ya que no era mi deseo pero después me calmé y decidí dejar que la vida me siga sorprendiendo como lo ha hecho hasta ahora. Finalmente en PSYCH-K® solo se permiten los cambios si son seguros y apropiados. Pensé además que mi meta no es tan ambiciosa como la de mi amiga, pero, si me gustaría viajar y hacer conciertos en otros lugares, así que lo tomé como un regalo. Al poco tiempo me contrataron para hacer una gira “internacional” por el Valle del Cauca... (jajaja!): 7 conciertos en 15 días. Eso jamás me había pasado en todos los años que llevo cantando profesionalmente.

Curiosamente, al mismo tiempo, a mi amiga le cancelaron 7 conciertos con el cantante para el que ella toca; cuando me lo dijo, pensé que tal vez basado en su nueva creencia, ya no es el momento de estar a la sombra de nadie y que tal vez el universo está moviendo sus fichas para concederle su deseo.

Resumiendo: creo que los procesos son como capas que vamos elaborando por etapas y que después de subir a una montaña alta nos encontramos con una visión más amplia y al mismo tiempo, un horizonte con el reto de otras montañas que escalar. Así que, después de casi 2 años, puedo decir que en este momento hay creencias en las que aún me siento dentro de una caja, solo que ahora es una caja mucho más grande. Como un gran juego geométrico que me ha permitido expandir mis posibilidades, extender mis fronteras y limpiar mucha de la basura mental que tenía. Y, sobre todo, me ha dado esperanzas al permitirme experimentar que puedo cambiar una creencia y ver los resultados en el corto y en el mediano plazo. Antes era consciente de que tenía mucho por hacer pero no tenía como verificar si mi trabajo producía un efecto que se pudiera comprobar. Ahora siento que puedo confiar en que el poder de mi intención con mis nuevas creencias, me irá llevando por el fascinante camino de mi alma, de retorno a mi verdadero hogar.

## **LA LIBERTAD LA CONVERTÍ EN UNA AVENTURA EN LA QUE MI MENTE ES UN LIENZO LLENO DE COLORES SORPRENDENTES**

**Mariela Quintero - Guatemala**

Como en una ruleta, que la bolita cayera en el lugar correcto era solamente cuestión de tiempo. Así ha sido para mi reconocer el lugar de PSYCH-K® en mi vida. Di muchas vueltas y en determinado momento decidí que era momento para parar, relajarme y escuchar mi propia sabiduría. Inicé este camino de cambio conmigo misma desde antes de estar consciente de ello. Creo que desde niña he estado comprometida con ser mi propia heroína. No buscaba componerme, solo buscaba sentirme feliz la mayor parte del tiempo. Pretendía aprender a dejarme de buscar defectos y cambiar eso por una aceptación incondicional de quién soy.

Buscaba ser libre y ser más “yo”, aunque no sabía exactamente qué era eso. Solo sabía desde siempre que el gran premio en mi vida se llama Libertad. Cuando que le abrí las puertas de mi vida a PSYCH-K® y estuve lista para recibir su gran regalo, la experiencia de ser yo se convirtió en un constante descubrimiento. La libertad la convertí en aventura. Me emociona descubrir cosas de mi que no “sabía” que estuvieran ahí. Ahora sé que no necesito ser rebelde para ser libre. Ahora sé que lo único que necesito es reconocirme libre, porque lo soy. Tengo el poder de cambiar y liberarme de las nociones equivocadas de lo que por mucho tiempo pensé que “debía ser”. Ahora sé que la libertad se lleva dentro y que puedo elegir sonreír aún cuando esté cansada y aparentemente derrotada. Ahora sé que la mayor libertad es no necesitar el “sí” de alguien para decirme sí a mi misma: “No necesito ser rebelde, porque ya soy libre”.

Cambié mis estándares. Ahora me dejo guiar y no pretendo que todo esté escrito, me dejo sorprender. Mi mente dejó de ser una prisión, ahora es un lienzo lleno de colores que se organizan para mostrarme lo que deseo ver. Mi mente es mi amiga, decidí hacer las pases con ella y ahora vivo en paz con sus tres niveles: consciente, subconsciente y superconsciente.

Resumir qué ha hecho PSYCH-K® en mi vida es muy ambicioso. Aun puedo ver solo una arista de todo lo que está sucediendo, y aún así

sin saber todo lo que haya que saber, tengo la plena confianza de saber todo lo que necesito, aquí y ahora. Mañana se ocupará de su propio afán. Sin embargo, puedo compartirles cinco creencias que han hecho la diferencia en mi vida de formas incalculables:

- Soy suficiente.
- Todo es perfecto.
- Dios y yo somos uno mismo.
- Yo soy la creadora de mi vida.
- Estoy segura y protegida en todo momento y lugar.

Gracias a la Inteligencia Divina por cruzar PSYCH-K® en mi camino.

## **PENSANDO, SINTIENDO Y ACTUANDO MAS COHERENTE Y CONSCIENTEMENTE**

**Mario López – México**

Les platico los cambios que he experimentado al hacer PSYCH-K® parte de mi vida diaria. Realizar Balances de PSYCH-K® es en apariencia rápido y fácil, pero se requiere realmente querer cambiar, ser muy honesto con uno mismo, entender lo importante que son nuestras palabras y el impacto que tienen nuestras expresiones en nuestro interior así como en nuestro entorno.

En una ocasión realicé un Balance para hablar con mayor propiedad, de forma mas positiva y expansiva. En un par de minutos se había realizado y guardado el cambio en mi subconsciente. Unas cuantas horas después, se comenzaron a presentar oportunidades para maldecir y hablar de manera negativa, lo cual en general era entre mis amigos, y pensé: “toda una vida de ser mal hablado, no se corregirá fácilmente”. Comencé a expresarme como siempre lo hacía, pero cada mala palabra me brincaba internamente y se me hacía muy notorio que me estaba expresando de una manera inapropiada. Continué sin importarme, expresándome así, pero seguía con esa sensación de que estaba haciendo algo mal. Inicialmente pensé que PSYCH-K® haría que yo hablara correctamente, sin esfuerzo de mi parte, pero camino a mi casa, una voz interior me condujo al siguiente razonamiento; “Si en verdad quiero hablar apropiadamente, creo

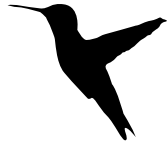
que debo poner de mi parte, hacer el 100% en lo que a mi respecta”. Entonces, comprendí que PSYCH-K® nos corrige malas costumbres y hábitos, pero es hipócrita realizar un Balance y esperar que nuestra Mente Subconsciente realice todo el trabajo. Nosotros somos la guía, el ejemplo por así decirlo; de manera que si de forma consciente no realizamos las acciones que corresponden, entonces nuestro subconsciente no tiene porqué esforzarse tampoco (ni como mostrar el efecto de lo que cambiamos). Así que, en ese momento decidí yo, conscientemente mejorar mi forma de hablar y los resultados fueron excelentes, pues cuando hablo, me “escucho”, estoy consciente de lo que estoy diciendo y las frases que estoy utilizando. Cada que “me quejo” o que comienzo a darme a la crítica o a expresarme de una manera negativa hacia una persona, me doy cuenta de ello y entonces, está en mí el hablar correctamente o no. Una que otra vez se me escapan palabras incorrectas o negativas, otras las digo muy consciente de que las estoy diciendo, pero la mayor parte del tiempo, fluyo y me expreso de la mejor manera de mi, de mis amigos y conocidos.

Otro Balance interesante que recuerdo es el de tener empatía con mi novia. Los hombres por lo general decimos que “no entendemos” a las mujeres, por más de que nos hagan señales de humo, simplemente nuestro proceso mental es tan ajeno que no llegamos a las mismas conclusiones. Se me ocurrió entonces, ya que tenía mi fabuloso PSYCH-K®, que pudiera finalmente comprender lo que ella me quería transmitir.

De nuevo, no fue tan fácil como parecía el simplemente realizar un Balance y continuar con mi vida diaria como si nada. No... de pronto, en mis actos, aún cuando estaba lejos de ella, me daba cuenta que ciertas acciones le podían molestar, acciones tan inocentes como no avisarle si iba a la farmacia o al super. De pronto, me encontré enviándole mensajes preguntándole si se le ofrecía algo de estos lugares y en mas de una ocasión me contestó que sí, que qué bueno que le había avisado pues no tenía tiempo de ir y le urgía algún producto. Como este, muchos detalles que antes ni se me hubieran ocurrido y ahora sé que son importantes para ella. Ahora estoy más consciente de lo que ella puede estar sintiendo en esos momentos y me ayuda mucho a ser una persona más comprensiva.

Al hacer los procesos de PSYCH-K®, comenzamos a “ver” las circunstancias, a aclarar mas nuestras acciones o nuestras intenciones y en nuestro camino se presentarán oportunidades para reafirmar nuestras nuevas creencias. Muchas veces la oportunidad es un verdadero reto, pero debemos entender que es algo que queremos lograr y que nuestra sabiduría (o mente superconsciente) nos está mostrando maneras de cambiar o de entender cómo éramos y cómo deseamos ser. Es entonces nuestro momento de demostrar que realmente deseamos ese cambio.

<b>CREENCIAS AUTOLIMITANTES</b>	<b>CREENCIAS AUTOEXPANSIVAS</b>
Me llegan proyectos difíciles.	Adquiero nuevos conocimientos fácilmente y los aplico a mis proyectos.
Constantemente pienso en problemas y me enfoco en ellos.	Los pensamientos que tengo conducen al logro de mis metas.
Pienso una cosa, pero actúo de otra.	Mis actos son congruentes con mis pensamientos.



## IV. AGRADECIMIENTOS

*“La gratitud es la llave que abre la puerta al poder de la sabiduría, de la creatividad y del universo”.*

*- Deepak Chopra*

Gracias a mis padres por ser los vehículos que mi Espíritu eligió para darme el regalo de esta experiencia humana maravillosa. Sin ellos dos, yo no habría tenido el privilegio de hacer este viaje *fantabuloso* llamado VIDA.

Gracias papá, por la elección que hiciste de dejar esta vida para seguir tu camino de evolución (algunos la llaman muerte, yo la llamo transición a otra forma de vida). Esa experiencia de vida me ha permitido explorar territorios dentro de mí y me impulsó a buscar, primero afuera de mí, la paz que no sentía, para después llegar a la vivencia total de sentirla dentro de mí.

Gracias mamá, por ser un ejemplo permanente de tenacidad, de generosidad, de perseverancia. Gracias por mostrarme que podía ir más allá de lo que me creía capaz para descubrir talentos que ni sabía que tenía. Gracias por ser el espejo que me permite verme para seguir transformando lo que me limita. Gracias por tener la paciencia para permitirme explorar la vida a mi manera aun cuando muchas veces esa manera no era la que tu esperabas o querías para mí. Gracias por darme el maravilloso e invaluable regalo de la independencia desde que tenía 11 años, para que yo pudiera explorar la pasión que sentía por el golf y saber que contaba con tu apoyo, pero que no te necesitaba a mi lado para ser exitosa. Gracias por perdonarme mis errores, mi intensidad, mis momentos de incomprensión, mis exigencias, mis intransigencias y mis locuras. Gracias por estar ahí siempre, a tu manera; por haber sido la maravillosa mamá con la

que elegí hacer mi tránsito por este planeta y por suplir lo mejor que has podido, el vacío que quedó cuando mi papá ya no estaba. ¡GRACIAS!

Gracias Valen, por elegirme como tu mamá y por todo lo que hemos pasado juntas. Gracias por la risa que hemos compartido y por los momentos de tristeza que co-creamos para aprender la una de la otra. Gracias por entender que yo hacía lo mejor que sabía y por permitirme encontrar que había una mejor manera. Gracias por aceptar las decisiones locas de llevarte de colegio en colegio hasta que tu sabiduría nos guió para encontrar el que era mejor para ti. Gracias por acompañarme de manera amorosa y generosa en mi exploración de las relaciones de pareja y por darle la bienvenida a quienes han hecho parte de nuestra familia en esa exploración. Gracias por perdonar mis momentos de histeria, mi impaciencia, mi intolerancia, mi ignorancia. Gracias por ser mi preciosa principesa y por enseñarme pacientemente (y a veces un poquito más impacientemente), a ser cada día una mejor mamá y una mejor persona. Gracias por tu madurez para ver los eventos de la vida y por ser mi gran amiga, por escucharme, por ser una maravillosa compañera en el viaje de la vida, y por darme tu opinión honesta y sincera cuando la he necesitado.

Gracias Juanpa, por dejar ese lugar en el que eras una pequeña llamita de fuego al lado de la gran llama de la Divinidad para venir a explorar la experiencia humana conmigo (esto me lo contaste tú cuando tenías como 4 o 5 años). Gracias por mostrarme que podía ser una mamá más amorosa y comprensiva. Gracias por tu sensibilidad e imaginación con la que has tocado la vida de muchas personas a nuestro alrededor. Gracias por enseñarnos a nosotros y al mundo lo que significa para tí tener una hermana y media en lugar de una hermana-media (también en tus palabras en una carta escrita a Valen cuando ella se graduó del colegio y tu tenías unos 11 años). Gracias por la armonía que has traído a nuestras vidas y por tu ecuanimidad. Gracias por demostrarnos que hay muchas maneras de aprender y por ser un ejemplo vivo de cómo explorar los dones y talentos de múltiples maneras, encontrando tantas formas creativas de expresarte a través de la danza, el cine, la música, el dibujo, la fotografía

y la sanación con tus manos mágicas. Gracias por ser esencialmente tú.

Gracias Angie, hermana amorosa y comprensiva, por estar a mi lado siempre, apoyándome aún cuando había cosas de mí que no comprendes o que no compartes. Gracias por ser un ejemplo maravilloso de dulzura, de unión familiar, de generosidad, de maternidad, de perdón, de vulnerabilidad, de fortaleza y de mujer.

Gracias Annie Guerra, por ser mi gran amiga y hermana durante todos estos años. Gracias por tener siempre la capacidad para ayudarme a poner mis locuras en perspectiva, por aceptarme tal como soy, por ser una escucha incomparable ayudándome a escucharme a mí misma y por tu inigualable e inteligente humor que me ha hecho reír tantísimas veces.

Gracias a todas mis “frendsitas” (Sandra, Elisa, Petu, Aleja, Alicia) por estar y por ser. Ustedes hacen parte importantísima de la extraordinaria experiencia de caminar por esta preciosa tierra y han sido mi apoyo, mi espejo y mis cómplices. Gracias también a mis NBS (Non-Biological-Sisters o Hermanas No Biológicas), amigas-hermanas con las que compartimos los años del colegio y con quienes seguimos creciendo, apoyándonos, riéndonos, llorando, chismoseando!

Gracias a quienes han sido mi pareja en diferentes momentos de mi vida por el gran regalo de ser mi espejo para verme en cada uno de ustedes y crecer de la mano durante el tiempo que estuvimos juntos. Sin su presencia en mi vida, no sería quien soy hoy. Cada uno de ustedes ha aportado a mi proceso de manera generosa y abundante su sabiduría, su buen humor, su energía masculina, su compasión, su comprensión, su paciencia. Gracias por su risa, por su complicidad, por su pasión y por el amor. Gracias por los aprendizajes desde su humanidad y desde su espiritualidad.

Gracias Ñatica y Élide por acompañarnos a mi hermana y a mi, y después a nuestros hijos, en el proceso de vida; gracias por su com-



pañía amorosa, por su entrega y por su generoso tiempo para cada uno de nosotros.

Gracias Tata y Beni, por ser ejemplo de amor y entrega permanente. Gracias por estar en mi vida, en la de mis hijos, en la de mi familia. Gracias por cuidar de nosotros incondicionalmente y por ser las personas excepcionales que son. Les confié el cuidado de mis hijos desde hace más de 15 años y sin ustedes yo no podría haber vivido como lo he hecho. Son parte importante de mi familia, las honro, las admiro y las amo. Gracias por su entrega, por su servicio, por su amor incondicional.

Gracias a todas las personas que han hecho parte de mi vida profesional y laboral en lo que fue Quanta y en lo que ahora es Inspira Research. Han sido mis grandes maestros, mi apoyo, mi inigualable ejemplo de humanidad.

Gracias Abdy, por moverme el piso y expandir mis zonas de confort, desde que nos encontramos en agosto del 2015. Gracias por tener claro que nadie necesita un maestro, sino que se trata de encontrar la maestría dentro de nosotros mismos. Gracias por ser un canal para recordar que el poder está dentro de mí y dentro de cada ser humano. Gracias por el regalo de tu maravillosa familia (Emily, Kye, Kyon, Aurom y Shala) que ahora también son mi familia. Gracias por ser el hermano mayor que nunca tuve y por estar a mi lado cuando he necesitado de tus palabras simples, concretas y sabias.

Gracias a todas las personas que conforman mi familia de la Asociación Mundial para el Desarrollo del Ser, grupo al que pertencí por 11 años y que fue un escalón esencial en mi proceso de crecimiento personal y espiritual. Gracias por enseñarme a respirar, a conectarme con las bendiciones del agua, a alimentarme sanamente, a limpiar mi cuerpo. Gracias por enseñarme a observarme a mí misma con paciencia y con amor para transformar lo que iba encontrando en el camino interno en la búsqueda de mi paz. Gracias por haber sido mi familia por 11 años; los llevo siempre en un lugar muy especial de mi corazón.

Gracias a quienes mi mamá llama mi colección de chamanes. Gracias a Julio Calonge, Mauricio Castellanos, Alejandro Díaz, Guillermo y Fernando Ramírez, Tatiana Sosa, José Cruz, Arantxa Martínez, Gabor Lednyiczky, Duccio Locati (y perdón si se me quedó alguno por fuera). Ustedes me han ayudado a recordar mi poder personal y han estado presentes para ayudarme a restablecer el equilibrio cuando lo necesitaba. Gracias por traer a mi vida las bondades del yoga, de la medicina alternativa, de la magia, del par biomagnético, de la biorregulación, de la osteopatía, de la terapia cráneo-sacral. En cada uno de ustedes he encontrado bendiciones y aprendizajes que me han movido a nuevos territorios en mi ser físico, mental, emocional y espiritual.

Gracias al golf, a mis profes, a mis amigos en Colombia y en los países donde tuve el gran privilegio de jugar representando a mi país. Gracias por ser el vehículo que mi espíritu escogió para ayudarme a salir de mi pequeña cueva interna y transformar el miedo de conectarme con otras personas en la habilidad para socializar, para creer en mi y en los demás, para fortalecerme emocionalmente y para encontrar de nuevo la alegría que se había perdido ante la muerte de mi papá. El Golf me ayudó a ir transformando una forma de vida introvertida, llena de miedo a una vida llena de alegría, satisfacciones y personas maravillosas que serán mis amigos siempre, aún cuando hace muchos años que ya no nos veamos. Recuerden que tienen una casa en Cali para cuando quieran ir de visita. Así fue cuando jugábamos y así será siempre —mi casa es su casa. ¡Los amo!

Gracias Rob Williams, por ser el canal de PSYCH-K® para la evolución de nuestra humanidad. Gracias por tener la habilidad para organizar de forma fácil y divertida este maravilloso proceso que nos permite recordar que somos seres espirituales haciendo una experiencia humana. Gracias por tu compromiso con la evolución humana y por no haber desistido en el camino. Gracias por tu generosa contribución y tu entrega desde el amor para apoyar a todos aquellos que estamos en el camino de recordar que tenemos un poder interior y enseñarnos a usarlo en el día a día para ser la mejor versión de nosotros que podemos ser.

Gracias Bruce Lipton por contarle al mundo sobre PSYCH-K®; por haber sido el vehículo que mi sabiduría interior usó al leer tu libro, La Biología de la Creencia, en junio de 2009, para descubrir de la existencia de PSYCH-K® y así encontrar dentro de mí la paz que llevaba tantos años buscando afuera.

Gracias Saryu Dalal, por ser mi maravillosa instructora del Taller Básico, por entregarme esta herramienta y por insistir y persistir para que me hiciera instructora de PSYCH-K®. Gracias por tu amorosa hospitalidad y por ser mi hermana espiritual incondicional. Sin tí, no estaría donde estoy hoy.

Gracias Larry Valmore, por ser el gran instructor que eres y por apoyarme en mi proceso de certificación como Instructora del Básico, Avanzado y Pro. Has sido un ejemplo maravilloso de lo que representa la esencia espiritual de PSYCH-K®.

Gracias Eva Sandoval, por ser mi maestra de la simpleza. Por permitirme recordar que la verdad está en lo simple y que si es posible vivir de manera fácil y divertida.

Gracias a todos mis compañeros instructores de PSYCH-K® por atreverse a salir de sus zonas de confort para compartir con muchas personas su experiencia de vida y apoyar amorosamente el proceso de crecimiento espiritual de cada individuo que se presenta en sus talleres. Los admiro a todos y en particular agradezco la presencia en mi vida de Robin Graham, Stan Hall, Katherine Moyer, Karen McKy y Lena Skud-Valmore.

Gracias a todas las personas que han asistido a los Talleres de PSYCH-K® conmigo y que ahora como Facilitadores de este proceso se han convertido en parte de esta Tribu maravillosa en la que nos hacemos cada vez más conscientes de que somos Uno. Gracias por tener el valor de mirarse de forma honesta, para dejar ir lo que los venía limitando y continuar construyendo su camino de crecimiento interno, su paz, su felicidad, su abundancia, su capacidad de liderazgo, su entusiasmo por la vida, su esencia Divina. Sin ustedes, sin sus

experiencias, sin sus bonitos procesos de cambio y transformación, PSYCH-K® no existe. Gracias por enriquecer mi vida con sus anécdotas, con sus procesos, con sus sonrisas, con sus abrazos, con su apoyo y con su amor.

Gracias a mis hermanos del alma que he encontrado en el camino con Abdy. Gracias por mis locos “abdysianos” como dice un amigo mío. Gracias Carmen Hincapié, Mónica Fuquén, Olguita Salinas, Esperanza Niño, Claudia López, Connie Guillén, Sananda... en fin ... la lista es larga y ustedes saben que estamos conectados por hilos antiguos y amorosos.

Gracias Mariela Quintero, mi querida editora, amiga y Facilitadora de PSYCH-K®, por creer en mí y por apoyar la co-creación de este libro. Gracias por tu guía, por tu paciencia y por tu amorosa y divertida presencia.

Gracias Darío Bolívar, por conectarte con la esencia de lo que quiero comunicar en estas páginas y por diseñar una portada bonita y simple que transmitiera claramente mi sentimiento de ser Siento % Feliz.

Gracias a tí, que estás leyendo estas palabras, por querer ser esencialmente tú. Sin tí, este libro no tiene sentido.

Gracias a todas las personas que en algún momento han hecho parte de mi experiencia de vida. De todos he aprendido y con todos he crecido. Es gracias a ustedes que puedo contar esta maravillosa e irrepetible experiencia de vida.

¡GRACIAS!

*La gratitud da sentido a nuestro pasado,  
trae paz al presente,  
y crea una visión para el mañana.  
- Autor desconocido*

Para más información sobre PSYCH-K®  
en español y Marta Vargas,  
visita mi página web [www.martavargas.org](http://www.martavargas.org)