



## Rob Williams y el arte de nutrir creencias positivas y transformadoras

Por: Jurriaan Kamp – Editor -- The Intelligent Optimist Magazine

Desde que Rob Williams vio "*Fantasia*", la película animada de Disney, sueña con ser mago y es probable que en este momento lo esté logrando. Williams no usa la magia para limpiar la cocina, como lo hace Mickey Mouse en *Fantasia*. Limpia algo muchísimo más importante: el subconsciente! El cual maneja casi todos nuestros comportamientos y experiencias.

Hoy en día, existe un gran número de gurús para el crecimiento personal; sin embargo, muchas de las técnicas que ellos usan, fallan cuando compromisos conscientes no logran superar las creencias auto-limitantes, que tenemos a nivel subconsciente. Cambiar el subconsciente es precisamente en lo que se basa PSYCH-K, el método implementado por Williams hace 25 años. PSYCH-k ofrece un proceso simple y directo para eliminar la posibilidad de auto-limitarnos.

Rob Williams no empezó como psicoterapeuta; después de estudiar Filosofía en la universidad, e inspirado por una fuerte experiencia que tuvo cuando era adolescente, decidió moverse a posiciones ejecutivas en las industrias de energía y telecomunicaciones hasta que un día se dio cuenta que su trabajo no lo llenaba; por lo tanto, hizo un master en consejería y empezó su carrera como terapeuta.

Rápidamente descubrió que el mundo de los negocios y de la psicoterapia estaban muy separados. En los negocios, él estaba acostumbrado a que los resultados eran lo único importante y por lo tanto debía obtenerlos sin importar las circunstancias. En terapia se dio cuenta que todo estaba centrado en el proceso. "*El proceso es el fin en sí mismo*" dice Rob Williams. "*Lo único que se necesita es una terapia*"

Williams se sentía insatisfecho con esta dicotomía, por lo tanto tomó cursos en Programación Neurolingüística, en hipnosis, Kinesiología Educativa, Reiki y "Touch for Health," en búsqueda de una forma más efectiva de lograr que sus clientes tuvieran cambios más positivos en sus vidas. "*También estaba frustrado por las limitaciones de la fórmula vieja de consejería la cual se basaba en Insight + voluntad = cambio*" dice Williams. "*Muchos de mis clientes estaban llenos de insights sobre cómo y por qué se habían vuelto lo que eran hoy en día, sin embargo, no estaban viviendo las vidas satisfechas que buscaban*".

Entonces, un diciembre muy frustrante, le trajo las respuestas a Williams. Se había pasado todo el día organizando publicidad para sus servicios de consejería y se encontró con todos los retos posibles, enloquecedores para imprimir y fotocopiar. En el momento en el que decidió rendirse, se fue a su jardín y se sentó en una silla medio congelada, aún frustrado, dijo en voz alta *"Bueno Dios, si tu no quieres que haga lo que estoy haciendo, ¿qué quieres que haga?"*

Al no considerarse susceptible a experiencias espirituales, William no esperaba una respuesta. Pero para su sorpresa, nos cuenta: *"En los siguientes minutos los detalles de un patrón para cambiar las creencias subconscientes apareció en mi cabeza como en un tele-prompter"*. Corrió a su computador y escribió lo que había visto; la mayoría de esto era nuevo para él. Ése es el comienzo de PSYCH-K®.

Nosotros nos encontramos en un hotel en San Francisco, el cual tiene vista a la bahía, en la distancia se ve Alcatraz, la cual en el pasado fue una prisión muy conocida. Williams dice que *"muchas personas son prisioneras de sus propias creencias. PSYCH-K se basa en salirse de estas prisiones."*

Williams habla rápido y articuladamente, todavía más como el ejecutivo, que como el consejero calmado, con pausas largas. En sus ojos y en su voz se siente pasión y efusividad.

Después de 25 años, Williams está orgulloso de haber entrenado a un grupo de 40 Instructores de PSYCH-K alrededor del mundo y ellos a su vez han enseñado este proceso a miles de personas. No existe un mecanismo agresivo de publicidad sobre PSYCH-K; el proceso y el entrenamiento están disponibles para quienes lo encuentran y están listos para esto. La autenticidad y la sinceridad son pilares del método de Williams.

Investigaciones han demostrado que el subconsciente dirige las funciones motoras del cuerpo y los movimientos musculares, por lo tanto PSYCH-K usa un test muscular para comunicarse con el subconsciente. Es la misma idea de los detectores de mentiras, los cuales miden la conductividad de la piel; cuando alguien esta diciendo mentiras, se tensionan, lo cual incrementa su presión arterial, después empiezan a sudar y por lo tanto se incrementa la conductividad de la piel. Midiendo las diferencias en la tensión muscular puede traer los mismos resultados, como saber si alguien realmente cree frases de auto-expansión como por ejemplo: "Me respeto a mi mismo" o "Hago lo mejor que puedo y lo que hago es suficiente."

El objetivo: descubrir qué creencias limitantes están en el subconsciente de cada persona. *"Puedes repetir afirmaciones hasta el cansancio"*. Dice Williams. *"y raramente va a haber cambios reales. La mayoría de las veces no es cuestión de tener un pensamiento positivo. No se trata de pensar: 'Cancelar!. Ya no quiero ese pensamiento' porque ya tenías ese pensamiento antes; por lo tanto, cuando logres cambiar el procesador básico del subconsciente, tu disco duro, tu vida va a empezar a cambiar"*

Esto ocurre porque nuestro subconsciente graba experiencias desde los primeros momentos de vida en adelante. *"Llegamos a diferentes culturas en este mundo que tienen una gran cantidad de creencias listas para implantarnos"* Williams explica que *"Empezamos a internalizarlas incluso antes del nacimiento. Tus padres empiezan a tratarte en la manera que encaja en las normas de la sociedad y en sus propias creencias. Generalmente, para cuando tienes 12 años, te encuentras pasivo en el camino de tu vida"*

*porque estas 'en culturado' por las cosas que tus padres y tu cultura dicen que esta bien y que son verdad. Esto no está del todo mal. Pero vas a querer cambiar las creencias que te están limitando de alguna manera."*

Quando el resultado del test muscular muestra un desacuerdo entre tus deseos conscientes y tus creencias subconscientes, el proceso de reprogramación puede comenzar. Para esto, es indispensable *"hablar el lenguaje del subconsciente"* dice Williams. *"La mente subconsciente piensa de forma literal"*, explica, *"Por lo tanto el hecho de pensar 'Quiero ser feliz' es demasiado ambiguo. Es importante ser específico en los detalles, y debes hacerlo en un lenguaje basado en los sentidos. ¿Qué vas a ver en tu vida cuando hayas logrado tu meta? ¿Qué vas a oír de las personas que te rodean cuando esto pase? ¿Cómo te vas a sentir cuando hayas tenido éxito y en donde en tu cuerpo vas a sentirlo?"*

PSYCH-K también usa lo que Williams explica como "puntos de creencia" en el cuerpo. Estos puntos de acupuntura de la medicina China, conectan órganos específicos asociados a ciertas emociones: el corazón con el amor, los pulmones con la auto-estima; al usar estos puntos, se liberan bloqueos físicos asociados con creencias auto-limitantes. *"Hay algo mágico en esta experiencia"*, dice Williams, *"la magia es posible en el mundo, y solo es posible usarla cuando se es lo suficientemente sabio para manejarla de manera apropiada."*

Williams empezó a probar su enfoque nuevo con él mismo y con sus amigos más cercanos. *"Sentí cambios físicos en mi cuerpo"* recuerda, *"Estaba asombrado porque yo no soy muy sensible, no suelo sentir cosas en mi cuerpo, pero en ese momento sí sentí"*. El recuerda claramente su primera experiencia grande con un cliente, una mujer adicta a la nicotina y al alcohol, la cual vino a una sesión después de salir de un centro de rehabilitación. También tenía síndrome de Crohn. Después de aproximadamente 45 minutos de su primera sesión de PSYCH-K en la oficina de Williams, ella dijo: *"No se qué fue, pero algo acabó de pasar."*

*"Yo dije, -¡que bueno! yo tampoco se"* Williams dice: *"Al poco tiempo esta persona me contó que los doctores que le habían diagnosticado el síndrome de Crohn, ya no lo encontraban. Los nuevos exámenes y Rayos x no mostraban nada. Los doctores pensaron que probablemente había sido un diagnóstico errado ya que el síndrome de Crohn es una enfermedad "incurable". Ese fue mi primer gran indicador que mostraba que estaba en el camino adecuado."*

Williams explica como él cree que funciona el proceso de sanación: *"Todas estas enfermedades "supuestamente" incurables no son tan incurables después de todo. Ese "incurable" realmente se refiere a incurable desde afuera. Si deseas interrumpir un proceso físico llamado enfermedad, debes empezar a revisar el sistema de creencias que va a activar las respuestas biológicas, desencadenando un resultado auto-sanador. PSYCH-K no cura nada, es un catalizador para que el cuerpo se cure a sí mismo. La mente es el Doctor, la farmacia está en tu cabeza. Con las instrucciones adecuadas de la mente, nuestros cuerpos producen toda clase de cosas similares a los medicamentos realizados por la industria farmacéutica."*

*"Es muy simple: si tienes una enfermedad, y logras tener una creencia subconsciente de que tu cuerpo está en perfecto estado de salud, una tensión dinámica*

*aparece. Esa tensión debe ser resuelta conscientemente pues viene de una dimensión de energía mayor. Y la consciencia va a usar los magníficos recursos del sistema mente-cuerpo para lograr que la nueva realidad aparezca."*

**Según Williams**, en la mayoría de los casos, los cambios son duraderos. Él compara el proceso con un programa del computador: *"tu cambias algo en un documento y lo guardas. Esa es la versión que queda, tu no abres el documento al día siguiente y ves que se volvió a cambiar a la versión anterior. Lo mismo ocurre con PSYCH-K. Se dá literalmente, un proceso de edición y otro de guardar. Puedes tomar eso que hiciste y sobre-analizaste por años y escribes un nuevo "software" y con ese nuevo cambio vas a seguir tu vida en la mañana"*

Con PSYCH-K se ven resultados limitados cuando existe lo que Williams explica como **"ganancias secundarias."** *"Alguien puede decir: "quiero mejorarme y volver a trabajar; pero después, cuando lo logran, se dan cuenta que algo les falta, que perdieron un beneficio. Probablemente estaban recibiendo atención especial cuando estaban enfermos. Una incapacidad era al mismo tiempo la posibilidad de lograr algo más. En esos casos, la gente puede volver a su comportamiento anterior."*

Al escuchar a Williams me di cuenta que mientras las personas están escuchando debates políticos disfuncionales en la mayoría de las capitales occidentales, y leen sobre el daño que le hacen los grandes negocios a la sociedad, también estamos en el camino correcto hacia un mundo más sabio y sano. Piensa por un momento: si más personas se abren a la oportunidad de transformación interior ofrecida por programas como PSYCH-K, cada vez más gente va a ser más feliz y alineada con su misión en la vida. Muchos de nosotros estamos cambiando y por eso, las sociedades a nuestro alrededor van a empezar a cambiar.

Williams también se ocupa de la comunidad empresarial. *"La mayoría de empresarios tomando decisiones que están dañando nuestro planeta, no lo hacen con esa intención,"* dice. *"Simplemente no conocen otra forma de hacer su trabajo. Para que ellos puedan salir de estos patrones destructivos, deben cambiar sus creencias subconscientes."* Hace una pausa y después agrega: *"En la sociedad actual, el manejo del dinero es la habilidad considerada como la más importante. Eso esta mal, la habilidad más importante debe ser el manejo de la mente. Si manejas tu mente, siempre vas a estar bien."*

*"Hay grandes libros que describen los diferentes trastornos psicológicos, yo creo que realmente solo hay un trastorno, yo lo llamo: 'Ilusión de Separación'; si tú crees que estás separado de la fuente de todo lo que existe y separado de los otros, vas a tener toda clase de problemas en tu vida. La Ilusión de Separación, nos hace creer que podemos hacerle daño a alguien y no hacernos daño a nosotros mismos en el proceso. No podrías bombardear otro país si te dieras cuenta que esos niños son nuestros niños. No podrías tomar una decisión en Sao Paulo o en Nueva York para destruir un bosque, si supieras que ese bosque es parte del eco-sistema del que tu vida depende."*

Para terminar, Williams ve PSYCH-K como un instrumento de crecimiento espiritual: *"Yo creo que todos tenemos un propósito y es manifestar nuestra divinidad en su máxima expresión mientras estamos encarnados en nuestro cuerpo físico."* Al mismo tiempo, él observa que muy poca gente trata de lograr esta gran meta. *"Yo creo que la*

*gente usa PSYCH-K para lograr cosas muy chiquitas. Lo único que quieren es plata o salud o el compañero adecuado; todas esas cosas que la gente cree que quiere. Y cuando las consiguen, se dan cuenta que esas cosas eran totalmente inadecuadas para obtener lo que realmente necesitan. Esas cosas no producen resultados realmente importantes como felicidad, amor, propósito, satisfacción y paz. De hecho son distracciones para lograr esto."*

*"Alguien puede decir, 'Quiero US\$10 Millones.', pero si profundizan, van a llegar eventualmente a una emoción, un intangible. Esa persona lo que quiere es ser feliz. La gente cree que necesita cosas tangibles para lograr lo intangible. Ellos creen que saben lo que quieren; escasamente saben lo que necesitan." Risas y música suenan en la calle abajo de la ventana del hotel. San Francisco disfruta el verano. Mis pensamientos regresan al mago de *Fantasia* mientras Williams concluye: "Decidir lo que vale la pena querer es más difícil que recibirlo. Yo puedo enseñarte como conseguir lo que quieres."*

## **Biografía de Rob Williams**

### **Originador of PSYCH-K® y autor de *PSYCH-K...La Paz / Pieza que falta en tu Vida!***

Robert M. Williams tiene un grado en Filosofía de la Universidad de California en Los Ángeles y un Masters en Consejería y Servicios Terapéuticos de la Universidad de Colorado. Es el Presidente de la Corporación Myrddin y Director del PSYCH-K Centre International. Durante los primeros 14 años de su carrera, el Sr. Williams fue un participante directo del mundo corporativo en Estados Unidos, con diversas ocupaciones en la industria de la administración de energía y de las comunicaciones. Al experimentar un despertar espiritual durante este tiempo, se retiró del ambiente de los negocios a una vida de servicio como sicoterapeuta profesional. Ahí, encontró que la filosofía de consejería actual estaba carente de esencia espiritual así como también de efectividad, así que se dio a la tarea de estudiar diversas modalidades para el cambio, tanto antiguas como contemporáneas. A raíz de estos estudios, se generaron una serie de saltos intuitivos de consciencia que hoy constituyen el proceso llamado PSYCH-K.

Originado en 1988, PSYCH-K es un proceso simple y directo para cambiar las creencias auto-limitantes al nivel de la mente subconsciente, en donde prácticamente se origina todo el comportamiento humano, tanto el constructivo como el destructivo. La meta general de PSYCH-K es alinear las creencias subconscientes con la sabiduría consciente de las grandes tradiciones espirituales e intelectuales del mundo. La aplicación práctica de esta sabiduría en nuestras vidas personales y profesionales, trae un mayor sentido de propósito y mayor satisfacción tanto a nivel mental, emocional, física y espiritual.

PSYCH-K se enseña a nivel mundial por Instructores Certificados – [www.psych-k.com](http://www.psych-k.com)