

# ***¡Conociéndome, Conociéndote!***

***¿Quién soy yo? ¿Quién eres tu?***  
*Una guía de auto descubrimiento*

*Auto terapia progresiva  
(Terapia sin tiempo)*

Víctor Giordani © 2001

Es un honor para mí poder viajar contigo a través de tu  
pasado y hacia tu futuro.  
Es un honor ayudarte a cambiar tu vida

Quiero demostrarte con hechos, que tanto tu como yo,  
tenemos los mismos deseos, los mismos problemas,  
los mismos sueños y las mismas necesidades.

A esta obra la he titulado  
Conociéndome, Conociéndote  
(¿“Quien soy yo...  
Quién eres tu?”)

Esperando que el solo titulo te haga recapacitar y  
reconocer que tanto tu como yo... somos el mismo en  
el interior.

Tu No eres un extraño para mi, yo No soy un extraño  
para ti. Te conozco desde siempre y desde siempre tu  
me has conocido la pregunta es...¿te conoces a ti  
mismo?

***El temor y la desconfianza solo vienen del desconocimiento  
de nuestro propio ser.  
Las guerras y la inseguridad de nuestro mundo, también  
son las consecuencias de no saber quienes somos.***

*El amor del mundo solo puede nacer en el centro de nuestra propia consciencia.*

### **Inicio**

*Por muchos años fui el director de la “Clínica para el control de las emociones” en la ciudad de Chula Vista California.*

*Muchas personas acudían buscando ayuda para encontrarle solución a sus problemas de trabajo, de salud, de pareja, de adicciones etc.*

*Mi trabajo en la clínica era muy específico ya que siempre trabajé con un sistema de auto descubrimiento, en donde las personas mismas encontraban la solución a sus conflictos mediante la introspección y la guía que yo les brindaba al internarnos en sus recuerdos más profundos.*

*Con el paso del tiempo, mi trabajo empezó a tornarse rutinario y decidí darle un giro a mi especialidad. Comencé a trabajar mas con grupos organizando retiros y terapias colectivas. Luego empecé a ofrecer mis conferencias publicas y a presentarme en segmentos televisivos para la empresa Televisa en Tijuana, México. También escribí editoriales para periódicos y reflexiones que ayudaran a las personas a recordar su potencial dormido.*

*Hoy día cuento con cinco libros escritos y varias cintas de superación personal y auto ayuda, me presento en muchos lugares en conferencias y soy contratado por empresas privadas.*

*Es mi creencia que nadie mas que nosotros mismos podemos hacer los cambios emocionales que precisamos hacer para alcanzar el éxito, el amor y el bienestar en nuestra vida.*

*Mas sin embargo, estoy muy consciente que no lo podemos hacer solos, ya que hasta las personas más capaces requieren ayuda de entrenadores y expertos que les orienten a mejorar su rendimiento y su condición técnica.*

*Por esa razón, desarrolle un método de programación mental llamado “Realidad Verdadera”.*

*Cualquier persona lo puede practicar y en un lapso aproximado de siete meses, la persona que lo realice diariamente sin fallar ni un solo día, se encontrara a sí misma llena de energías, con vigor alegría, y además con muchas ganas de vivir. Se encontrara también con nuevos propósitos y con ganas de realizar sus metas y sus más grandes anhelos. Además como consecuencia de su cambio, buscara solo aquello que la haga feliz y le refuerce sus ideales de justicia, de amor, de abundancia*

*Y por consiguiente vivirá saludablemente en medio del confort. Buscando viajar en primera clase en esta travesía llamada vida.*

**Por supuesto que todo esto no puede ser realizable de no ser practicado diariamente en forma de rutina.**

### **Entrenando al cerebro a la rutina del bien**

*¿Te imaginas a un soldado estudiando un libro por una semana, escuchando una cinta y atendiendo a una conferencia, y creer que ya esta listo para el combate velico?*

*Otras personas creen que con hacerlo de vez en cuando, ya esta bien para llegar a ser expertos en lo que buscan. Bajo esta analogía, pensemos que tú eres un vendedor que quiere subir sus ingresos, o que eres un estudiante que quiere tener mejores calificaciones; ¿crees tu sinceramente que estudiando una vez a la semana sea suficiente?*

*¿Crees tu que dos veces por semana sea suficiente?*

*Te pregunto esto porque todos los días somos bombardeados por información de todo tipo, desde un*

*simple anuncio para medicina antigripal hasta canciones de odio, amor, duda y sin contar los chismes y las noticias que siempre están a la orden del día.*

*Si vamos a entrenarnos a alcanzar lo que deseamos, antes debemos saber que es lo que deseamos.*

*Todos los seres humanos sin importar lo que buscamos, buscamos la máxima meta... ser felices y vivir en placer.*

*El sistema de aprendizaje de Realidad Verdadera, entrenar a tu cerebro a pensar y a procesar la información, para que esta como resultado o consecuencia, te cause placer.*

*En otra literatura te estaré hablando mas acerca del sistema de entrenamiento y condicionamiento mental llamado "Realidad Verdadera", por ahora solo vamos a enfocarnos en algunos conceptos del sistema.*

*Si tu hubieses venido a la "Clínica del control de las emociones" en Chula Vista California, hace unos años, yo hubiese trabajado contigo con el sistema llamado terapia de transformación interior.*

*Las terapias de 40 minutos dos veces por semana, tendrían un costo aproximado de \$1200 dólares al mes.*

*Estas terapias se extendían por un periodo de 7 meses, pero se garantizaban los resultados.*

*En todo el tiempo que trabaje en la clínica, nunca vi una sola persona que no tuviera ningún cambio positivo.*

*A simple vista, se podría pensar que era mucho dinero y que ese dinero podría haberse empleado en algo más productivo.*

*Ahora yo te pregunto ¿Qué puede ser más productivo que tu felicidad, tu salud, tu bienestar y la realización de tus sueños y de tus metas?*

**RESPUESTA: NADA**

***Nada vale mas que nuestro bienestar y nuestra integración personal.***

*Conozco gente que se gastan miles de dólares en bebidas, en ropa, en vacaciones, en negocios que no funcionan etc. mas sin embargo esas mismas personas jamas se gastarían un solo centavo en mejorar su condición emocional y buscar ayuda profesional.*

*Crean que es tirar dinero y que solo le lavan la cabeza a los que asisten y buscan este tipo de ayuda.*

*Crean que ellos no se dejan timar por nadie y que ellos si saben como gastar su dinero.*

*He visto a muchas personas estar guardando su dinero y hasta casi morirse de enojo cuando gastan algo extra. Un día un conocido mío que es millonario, recibió un regalo muy caro de parte de su esposa, este enfureció al verlo y dijo ¿Cuanto té costo eso?, Aun sabiendo que dicho regalo era para que él lo disfrutara, le molesto gastar dinero.*

*Otro conocido quien es un empresario Mexicano muy exitoso, cuenta con lujo de detalle como él va a las tiendas a Los Angeles a comprar la ropa mas cara que encuentra y luego de usarla una vez, la devuelve y recupera todo su dinero.*

*Es increíble y triste a la vez, pensar que nuestra auto estima este tan baja que pensamos que no valemos lo suficiente para gastar en nosotros mismos.*

*Te puedes imaginar, si nos sentimos mal porque compramos algo inútil, ¿cuanto peor podremos pensar que sea invertir en nuestra educación?*

*¿Precisamos acaso estar sufriendo tanto para darnos permiso a invertir en nosotros?*

*Te digo esto porque cuando trabajaba en la clínica haciendo terapias individuales, mucha gente venia a verme porque ya no aguantaba la vida que llevaba.*

*Después de unas cuantas terapias y al ver la mejoría, dejaban de venir aun en contra de mi recomendación.*

*Al cabo del tiempo, me volvían a llamar y me volvían a pedir cita. ¿Porque no completaste el entrenamiento? Preguntaba a los clientes, a lo que ellos respondían “porque ya me sentía mejor y como se me hace muy caro el tratamiento, decidí ya no venir?”.*

### **¿En que te puedes gastar tu dinero si te sientes mal?**

*Hace unos años conocí a Bill smith, un hombre de 85 años de edad quien tenía una propiedad de 1 millón y medio de dólares, muchos caballos, vacas, pollos y tres perros.*

*Bill dormía en el suelo de su casa, una casa de mas de cien años de edad, con paredes podridas, techo roto y no tenía baño, ni cocina.*

*El piso era tan viejo, que ya se había gastado, por lo que ya no era piso sino tierra, la casa estaba llena de pulgas y objetos sin valor.*

*Este hombre a pesar de todo lo que tenía, vivía como un mendigo.*

*Cuando Bill Smith murió, encontraron dentro de la*

*pocilga donde vivía, muchos sacos llenos de dinero, el gobierno se apodero de sus propiedades y los animales fueron rematados en una subasta publica.*

*Cuando uno vive en un pueblo tan pequeño como Sebastopol en el norte de California, se llegan a conocer varios personajes excéntricos como Bill Smith.*

*Yo conocí a Bill cuando estaba estudiando en el colegio de Santa Rosa. Lo conocí por casualidad, luego nos hicimos amigos y yo lo visitaba y le llevaba provisiones y comida para sus perros.*

*Cuando Bill se enfermaba, no le gustaba visitar a los doctores porque decía que solo eran unos ladrones que le robaban su dinero. A Bill no le gustaba ni siquiera comprarse una chaqueta para el frío, mucho menos comprarse un calentador.*

*En la temporada de invierno cuando la temperatura alcanzaba los cero grado y todo se congelaba, Bill pasaba fríos durmiendo en el suelo tapado con unas lonas viejas yapestosas.*

*Esto le causaba problemas de salud debido a su avanzada edad. Yo nunca pense que él tuviera dinero y como en aquel tiempo yo era estudiante, no lo podía*

ayudar económicamente. Bill murió de neumonía y complicaciones de osteoporosis. Los hospitales no lo atendían porque no calificaba como persona pobre y el no quería pagar por lo que murió en su casa con frío, solo y con mucho dinero.

Cuando nosotros tenemos el “Pensamiento de la Pobreza”, no importa cuanto dinero tengamos, no lo queremos gastar en nosotros porque pensamos que nos vamos a quedar sin nada.

Además, el “Pensamiento de la Pobreza”, nos hace creer si no tenemos dinero, que no es importante ganar mucho porque como en el fondo creemos que no lo merecemos, sabemos que no lo gastaremos en nosotros sino que lo perderemos en algo sin valor, o que alguien nos lo robara.

Eso es lo que sucede con algunos herederos de fortunas o con gente que se gana la lotería y pierden todo en muy poco tiempo. Saber merecer también implica saber gastar en nosotros mismos y no solo en cosas materiales sin importancia.

La gente pobre sabe gastar lo poco que tiene...NO  
Uno de mis trabajadores Carlos quien es albañil, gana en México un promedio de 70 dólares por semana y al

principio de la siguiente semana ya se lo acabo en cosa que ni necesita. Cosas como herramienta usada, la cual tiene tirada y arrumbada en el patio de su casa. Otra chica quien trabaja en una tienda de ropa, se compra ropa que ni se pone ni necesita, pero sigue trabajando creyendo que así es la vida y que es su destino no tener dinero “yo disfruto de mi dinero” me dice a pesar que nunca tiene mas de unos cuantos pesos en su cartera.

Es preciso aprender a reconocer que merecemos, para que sintamos deseos de producir y atraer dinero y bienes materiales a nuestra vida, de lo contrario solo nos frustraremos creyendo que es difícil e imposible hacerse rico y prospero.

Además debemos de reconocer que merecemos lo mejor y que merecemos la vida, para estar felices, sanos y en balance emocional.

**¿Cómo entonces podemos lograr esto?**

**Programando, entrenando, condicionando, enseñando a nuestro cerebro a pensar ideas de felicidad y placer.** Toda vez que aprendamos a pensar bienestar, materializaremos bienestar, de lo contrario solo estaremos deseando por desear, sin llegar a concretar nada en serio.

## NO HAY OTRA MANERA

*Con esto en mente te pregunto:*

***¿Estas dispuesto a hacer lo que sea por alcanzar tus metas y tu bienestar?***

***¿Cuánto estas dispuesto a invertir en ti mismo y en tu superación?***

*Mientras menos te quieras, menos te querrás superar, menos lucharas y menos motivación tendrás por querer salir adelante.*

*Es verdad que en la vida existe gente que cobra y no brinda los servicios que promete, pero te imaginas si uno va por la vida creyendo que todo es así y no se arriesga a intentarlo de nuevo, bueno pues nunca encontraríamos lo que buscamos.*

*¿Si tu compras un sándwich y no te gusta, pensarías que te estafaron y decidirías nunca mas comprar sándwichs? Yo creo que no, así mismo cuando uno*

*invierte algo en uno mismo y no es lo que se buscaba, simplemente lo sigue buscando en otro sitio, pero teniendo en mente la seguridad de que lo vamos a encontrar.*

Lo importante es aceptar que tu mereces seguir intentando y el dinero para que sigas tu búsqueda continuara fluyendo. Mas sin embargo en el momento en que tu decides ya no intentar y te cierras a continuar buscando las enseñanzas que te llevaran a alcanzar la sabiduría necesaria para vivir en bienestar, al hacerlo, también le estas cerrando la puerta a toda posibilidad de superación.

### **La necesidad crea la posibilidad**

Si coges una pala y cavas un hoyo en la tierra, dicho hoyo no tardara en llenarse de nuevo con algo. Nada puede estar vacío por mucho tiempo. *Así mismo, cuando creamos una necesidad en nuestra vida, esta **tiene** que llenarse tarde o temprano.*

El juego de la vida, es estar creando necesidades solo para volverlas a llenar

*Cuando creamos necesidades de éxito, salud, amor y*

*bienestar, estas se llenaran con la misma materia que creo dicha necesidad. Es decir que se llenaran con triunfo y satisfacción.*

*Cuando creamos necesidades de venganza, odio, apatía, envidia, pobreza, malestar y negativismo, estas también se llenaran con la misma materia que fueron creadas. Es decir que serán llenadas con toda la gama de emociones y circunstancias que nos hacen sentir malestar.*

*Precisamos crear necesidades de dinero, de salud de felicidad, de paz, de amor y de bienestar.*

*No necesariamente comprando cosas que no necesitamos, ni debiéndole a todo el mundo o enfermándonos, sino buscando alguna comisión o creando proyectos que generen ganancias lucrativas. Para generar la necesidad de salud, precisamos hacer ejercicios y divertirnos.*

### **¿Para que quieres salud, sino para usarla?**

*Vamos a pensar a manera de ejemplo, que tu estuvieras muy convencido y muy serio en buscar tu libertad y la superación de los obstáculos que te han detenido en él pasado a realizar tus metas y tus más grandes sueños y vinieras a consultarme, tendrías que someterte a un sistema muy riguroso de entrenamiento y además te*

*costaría mucho dinero. Vamos a pensar (a manera de ejemplo), que tu ahora mismo estas dispuesto a hacerlo, pero no tienes el dinero, no sabes como hallarme, no puedes dejar de trabajar ni un solo día, tu perro esta enfermo etc. (siempre hay muchas excusas),  
¿Que tanto estarías dispuesto a hacer por ti mismo?  
¿Cuánto te amas para trabajar en ti por siete meses?*

*Si realmente estas dispuesto, aquí lo vas a comprobar ahora mismo.*

*¿Estarías dispuesto a escuchar una cinta diariamente al despertar y al acostarte por un periodo de siete meses?*

*¿Estarías dispuesto a hacer ejercicios que te recuerden tu infancia y buscar en ellos la mala programación o educación que recibiste?*

*¿Estarías dispuesto a alejarte de las malas influencias que te recuerden el fracaso, los vicios, las enfermedades y la pobreza?*

*Si tu respuesta es Si... sigue leyendo, pero si tu respuesta es No... para de leer, tira este libro y la cinta que lo acompaña a la basura y olvídate de todo lo que leíste.*

*No te engañes mas diciendo que te gustaría estar mejor,*

*que quieras ser libre (o que ya eres libre), que darías lo que fuera para cambiar y tener éxito, que algún día lo vas a hacer etc.*

*Si no lo haces hoy... ya no lo harás nunca  
Y si lo haces a medias, es igual que no lo hicieras  
No quiero que gastes tu tiempo, ni tu dinero si aun no estas convencido que tu vales y que mereces el intento de triunfar y tener éxito personal.*

*No vayas después diciendo que los métodos de entrenamiento son una farsa y que lo que realmente necesitas es una limpieza. No te engañes a ti mismo... ¿o quieres estar mejor o solo buscas que te tengan compasión y lastima?*

### **¡Se sincero contigo mismo!**

*Acaso no te has cansado ya de decir y de oír:  
“Hay que dura es la vida” “yo no tengo suerte” ¿“Porque otros tienen y yo no?” ¿Porque no me salen bien las cosas? ¿Porque no soy rico? etc.  
Bien, si tú eres de los triunfadores encaminados a llegar a la cima del éxito, entonces te felicito y con todo respeto te ofrezco mi método para ayudarte a avanzar un poco mas en tu camino hacia tu libertad, porque solo eso puedo darte, aprovéchalo.*

*Las personas de éxito reconocen que no existe un solo*

*método ni un solo sistema que nos lleve a nuestra total integración total.*

*Mas sin embargo, cada paso, cada letra, cada pensamiento, es un peldaño mas en la escalera hacia la cúspide del éxtasis. Por lo tanto, no desperdicies las señales que té esta enviando la vida en cada momento. Se como un detective el cual busca cada segmento de información para resolver un caso. Así pues tu deberás encontrar en cada situación por muy insignificante que parezca, las claves que a lo largo de tu vida te estarán conduciendo por caminos de paz, salud, alegría, amor, abundancia y bienestar.*

*Es solo cuando **no** ponemos atención a las señales, que caemos en el malestar de otros que a veces sin querer nos meten en su realidad de malestar y displacer.*

*Bien lo dice mi amigo y maestro el Dr. Deepak Chopra **“reúnete con aquellos que buscan la verdad, aléjate de quienes ya la encontraron”**.  
La verdad no se puede enseñar, porque la verdad es una aventura personal. Cualquiera que crea haberla hallado, representa un peligro porque te puede detener y limitar tu búsqueda. Recuerda que tu búsqueda, es como recorrer un camino con señalamientos que indican distintas direcciones. Si no leemos los carteles, llegaremos a lugares donde no queríamos llegar y nos desviaremos constantemente de nuestro destino.*

*¿Cuál es tu destino sino la libertad?*

*Yo no te puedo enseñar el camino de tu libertad, pero si te puedo guiar a que lees las señales y a regresarte al camino.*

*Debes de entender que todos nos desviamos y que requerimos guías que nos regresen a nuestro andar.*

*Este método, ya ha ayudado a miles de personas e incluso a mí mismo. Por lo que con toda confianza y seguridad te lo ofrezco.*

*Si lo que buscas es sentirte mejor y tener mas entusiasmo por la vida, este método te lo puede ofrecer, pero solo tú es quien debe encontrar su propia verdad.*

*Es por eso que con mucho respeto yo te ofrezco mi método, para que encuentres en tu línea de la vida (desde tu infancia hasta el presente), los momentos donde alguien mas influyo en tus decisiones y detuvo tus pasos hacia tu libertad.*

*Es como si con cada segmento de información contraria a nuestra libertad, fuera un ladrillo que finalmente formo las paredes que hoy nos detienen a ser felices y a disfrutar plenamente de esta maravillosa vida.*

**Si tu y yo somos libres, ¿Porque entonces no disfrutar de esa libertad?**

*Simplemente porque creemos no tener libertad.*

*Nuestro cerebro tiene conexiones que generan hábitos, rutinas y comportamientos cotidianos. Si estos hábitos o comportamientos no nos están dando los resultados que deseamos, es solo porque las decisiones que se toman en fracciones de segundo por nuestra consciencia, son tomadas sin detenernos a pensar. **Es decir que las decisiones las tomamos automáticamente.***

*Para cambiar estas decisiones que se toman en milésimas de segundo, deberemos cambiar nuestras creencias. No podemos cambiar en momentos de decisión automática, sino que debemos entrenarnos a cambiar nuestras creencias para que las nuevas decisiones de bienestar sean tomadas por nuestra consciencia sin pensar, automáticamente.*

*Para cambiar esas creencias, es necesario crear nuevos caminos neuronales en nuestro cerebro.*

*Es por eso que cuando queremos cambiar alguna conducta y crear un nuevo habito, se nos hace tan difícil porque el cerebro solo sigue los caminos ya existente.*

*Los caminos neuronales son conexiones entre varias partes del cerebro. Es como una ciudad con distintas autopistas, así que si queremos hacer una autopista nueva, deberemos planearla bien y poner mucha acción.*

*Estoy seguro que es igual de fácil hacer una autopista en una ciudad, que hacer un nuevo habito mental.*

*Nadie puede hacer una autopista con solo desearlo y medio trabajar... se requiere mas que eso, se requiere organización y constancia.*

*Entonces ¿porque creer que se puede hacer una autopista mental de esa manera?.*

*Si ya entendiste esto... entonces aceptaras que debes tener constancia, dedicación y confianza en hacer tus nuevas autopistas mentales que te conducirán al bienestar y al éxito personal.*

*Me he enfocado mucho en hacerte ver que no es cosa de un día, porque no quiero que pienses que con escuchar la cinta y leer este libro una sola vez, sea suficiente para que cambies. Además, no quiero que pienses que los métodos de programación mental no funcionan, de hecho, ya le han funcionado a miles de personas al rededor del mundo.*

*No es una nueva moda, ni algo que se ira con la venida de algo que lo sustituya.*

*El analizar y recapitular lo que ha entrado por nuestros sentidos, será lo único que nos haga ver donde están los bloqueos que nos están deteniendo en nuestro camino al éxito.*

*Lo que entra por tus sentidos le da forma a tus pensamientos y son tus pensamientos los que le dan forma a tu realidad. ¿Quieres cambiar tu realidad? Cambia tus pensamientos mediante el análisis de los mismos y la auto programación positiva. Demuestra tu valor personal, limpiando las impurezas adquiridas en el camino de la niñez.*

*Bien, comencemos:*

*Hagamos de caso que tu vienes a mi consultorio y me dices que quieres cambiar.*

*- Lo primero que debemos hacer, es averiguar que es lo que quieres cambiar.*

*Ejemplos:*

*“Quiero quitarme mis miedos etc”*

*“Quiero dejar de fumar, de tomar etc”*

*“Quiero dejar de ser tan enojon”*

*“Quiero dejar de ser inseguro”*

*“ya no quiero tener mala suerte”*

*“Quiero quitarme una enfermedad” etc.*

*- Luego deberemos saber exactamente lo que quieres instalar. Estar seguro de tu meta.*

*Ejemplo:*

*“Quiero ser mas seguro”*

*“Quiero ser mas sano”*

*“Quiero tener mucha suerte”*

*“Quiero ser libre de vicios”*

*“Quiero ser un mejor estudiante”*

*“Quiero ser un mejor vendedor” etc.*

- Una vez que ya sepamos lo que no quieres y lo que sí quieres, procederíamos entonces a averiguar de donde viene lo que no quieres. Para eso necesitaríamos entrar en tu pasado mediante la recapitulación de tu línea de la vida. Es decir que entraríamos en una sesión de preguntas y tu empezaría a extraer las respuestas de tus bancos de memoria.*
- Luego tendrías que re vivir lo que te paso en tu infancia de una manera muy vivida (usando los cinco sentidos), para identificar claramente donde es que esta el error informativo en tus memorias (existen malas interpretaciones que nosotros aun tomamos como verdades absolutas, “ten cuidado con el hombre del costal, el coco, la llorona etc.), A pesar que no creamos conscientemente en monstruos, el miedo que esa información nos causaba, aun esta*

- presente en nuestro inconsciente y debemos quitarlo de nuestro cerebro para que hoy no nos detenga a triunfar y a ser libres.*
- El siguiente paso seria, hacer consciente lo que esta en el inconsciente, para hacerlo más lógico y claro.*
- Una vez que esto se ha logrado, el siguiente paso es programarnos al éxito con ideas y frases de alegría, de triunfo, de paz, de amor, de salud y bienestar. Es ahí donde entra la cinta que acompaña a este libro para que la escuches diariamente por un periodo de siete meses, sin fallar ni un solo día. Necesitas saber que el primer pensamiento de la mañana es muy importante para la forma en como te desenvuelves durante el resto del día y que él ultimo pensamiento en la noche pasara a ser parte integral de tu cuerpo durante la noche. Es decir que se crea un circulo vicioso en donde el ultimo pensamiento se procesa y se digiere durante la noche, para dar paso al primer pensamiento que le dará forma a nuestro día y así continua creándose un circulo vicioso donde si uno cae en malestar, no puede salir tan fácilmente porque durante el día actuamos y pensamos malestar... esto nos hace que el ultimo pensamiento sea de malestar, ya que durante la noche antes de caer en un*

- *profundo sueño, al bajar el ritmo acelerado del cerebro, este comienza a recordar nuestras acciones del día, haciendo que el ultimo pensamiento, sea de malestar.*

*En torno, si nuestro ultimo pensamiento es de malestar durante la noche, nuestro cerebro estará digiriendo en forma de sueños el malestar que vivimos durante el día y lógicamente que nos hará soñar y vivir nuevamente (de manera inconsciente), el malestar del día. Al despertar de un nuevo día...*

**¿Que clase de primer pensamiento crees que tendrás, si tu ultimo pensamiento fue de malestar?**

*La respuesta es muy obvia... nuestra vida será un caos de malestar del cual no será muy fácil salir.*

*La solución...*

*Realizar los pasos de recapitulación de nuestra línea de la vida, examinar los hechos y educación obtenida, hacer consciente lo inconsciente y programarnos al éxito.*

## ***La pregunta nuevamente es...***

***¿Estas dispuesto a hacerlo? Y... ¿Por cuanto tiempo?***

***Bien, si ya llegaste hasta este punto... empecemos con la auto terapia transformacional.***

***Terapia regresiva*  
***Terapia sin tiempo*****

*¿Que es este tipo de terapia?*

*La terapia regresiva, es poder introducirnos en nuestra mente usando los 5 sentidos mentales y recorrer nuestros bancos de memoria, esto hace consciente aquello que esta inconsciente, haciendo lógica de lo que nos pueda estar afectando sin que lo sepamos.*

*Esto nos permite reconocer parte de la educación con la que fuimos criados y descubrir aquellos datos erróneos que despiertan emociones reactivas y al azar en nuestras vidas. Cabe recordar que son las emociones reactivas las que nos detienen en nuestro camino al éxito y a vivir una vida plena de auto descubrimiento.*

*Si es posible cambiar recuerdos destructivos que usamos en el presente como cimientos para crear nuestra realidad actual mediante la terapia regresiva.*

### **Terapia sin tiempo**

*Este tipo de terapia, es una manera innovadora de introducirnos en nuestros bancos de memoria futuros y darle nuevas dimensiones a lo que pudiera llegar a ser “traumas futuros”.*

*Funciona de la misma manera que la terapia regresiva. Se emplean los 5 sentidos mentales y se extraen recuerdos del centro de nuestro ser, la única diferencia... es que los recuerdos son del futuro... mas bien, de nuestro futuro.*

*Yo tengo la firme creencia que nosotros podemos ayudarnos a sí mismos, desde cualquier punto del espacio tiempo.*

*Esto es debido a las enseñanzas de los grandes científicos modernos que nos han introducido al conocimiento de la naturaleza atómica.*

*Si nosotros percibimos el pasado como algo que quedo atrás, es solo porque lo estamos observando desde un*

*punto imaginario que nos crea la ilusión de estar en una línea o una escala donde el pasado esta atrás y el futuro adelante. La realidad es diferente, ya que tanto el pasado, como el presente o el futuro, solo existen sin orden o secuencia lineal como se llevo a creer en siglos pasados.*

*Si tu estuvieras viviendo en el siglo 14, mirarías al siglo 21 como si este fuese el futuro. Mas sin embargo al estar en el siglo 21, miras al siglo al siglo 14 como algo muy lejano.*

*La física moderna nos enseña que ambos momentos están ocurriendo simultáneamente y que es solo la limitación de nuestra percepción la que nos impide observarla como tal. Mas sin embargo el presente, el pasado y el futuro, son el presente, son la realidad, dependiendo del punto en el que estemos.*

*Si esto es verdad, tu puedes ayudarte a ti mismo desde cualquier punto del tiempo.*

*Y por esta razón te invito a que con mi ayuda viajes en el tiempo a ayudarte en tus momentos de prueba.*

**Empecemos *Primer paso: Tu participación.***  
*Escribe todo lo que no te gusta en tu vida y que quieres*

*cambiar hoy. Si no haces los ejercicios, nadie podrá enseñarte lo que se esconde en tu inconsciente.*

*Así, que por favor escribe tal como si estuvieras con un doctor.*

*Puedes usar papel separado*

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-

## **Segundo paso:**

*¿Que es lo que quieres tener, hacer, sentir, pensar de ti, instalar en tu mente y cambiar en tu vida hoy?*

**Define tus metas:**

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-

### **Tercer paso:**

*Escribe nombres de personas que te hayan enseñado diferentes cosas en tu vida. Desde el día en que naciste hasta el tiempo presente.*

*Ejemplo: mi tío Miguel me enseñó a gritar cuando uno se enoja, a manejar bicicleta, a quemar cohetes etc. si es necesario, usa otra hoja de papel, pero escribe todo cuanto hayas aprendido de la persona de la cual estas hablando. ¿Quién te enseñó a hablar, a bailar, a bañarte, a besar, a nadar, a comer etc.?*

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-

- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-

*Ahora entremos en la línea de tu vida a recordar y vivir el pasado. Usa todos tus sentidos recordando tu vida, usa olores, sabores, sonidos, fotos mentales, sensaciones y hasta emociones.*

*Piensa como si estuvieras viendo varias fotos de tu infancia. Míralas detenidamente y recuerda esos momentos... entonces metete en ellos y re-vive lo ocurrido.*

*Hazlo, lo mas vivido posible, piensa que te vas en una maquina del tiempo y que vuelves a vivir tu vida desde el primer día de existencia, hasta el presente.*

*Esta guía llega hasta los 90 años, pero tu hazlo hasta tu presente. Todo esto es parte de la terapia de auto conocimiento, es decir que te estas re conociendo, recordando lo que realmente y quien realmente eres.*

***Es como si te estuvieras presentando tú a ti mismo...***  
*¿Raro verdad? Bueno, es que nos perdimos a lo largo*

*del camino entre la infancia y la adolescencia ahora, no sabemos quienes realmente somos y actuamos como más le convenía a quienes nos criaron. Ahora nuestra tarea es encontrar la liberación personal.*

*Aunque no lo recuerdes conscientemente, piensa como si lo hicieras y escribe lo que venga a tu mente.*

*Este ejercicio deberás hacerlo dos veces por semana por el primer mes, luego solo 3 veces al mes por los siguientes seis meses.*

*Te dará mejores resultados si te encierras en un sitio donde nadie te moleste.*

*No uses las paginas del libro para responder, sino que escribe tus respuestas en un cuaderno que sea como tu "diario" con la fecha del ejercicio y la descripción de lo que hallaste en tu línea de la vida.*

*Es muy importante que analices todo cuanto vayas recordando. Desde quien te enseñó a caminar, comer, hablar, patinar, creer en algo, hasta quien te enseñó a creer que tú eres lo que crees ser.*

*Mientras más rápido te des cuenta que tu aprendiste a pensar que eres una cosa u otra, más rápido podrás cambiar tus temores e inseguridades.*

*¿Cuántas veces escuchaste decir? :*

*eres un bueno para nada  
no pierdes la cabeza solo porque la tienes puesta  
que malo eres  
que guapo eres  
que inteligente eres  
que inseguro, tímido, miedoso eres*

*Debes de entender que desde el día en que naciste, se te ha estado llenando la cabeza con creencias de lo que eres y no eres. Se te ha comparado y se te ha calificado como capaz e incapaz. Se te ha dicho además, lo que puedes y lo que no puedes hacer.*

*Todas estas palabras le han dado forma a lo que hoy día tu crees que es tu personalidad.*

*Te imaginas a un chico a quien le dicen  
"Aquí no se hace tu voluntad"  
Cuando este chico crezca, le será muy difícil atreverse a*

*hacer su voluntad, porque pensara que rompe las leyes al hacerlo.*

*Todo fuese más sencillo si estas creencias estuvieran a flote en la mente consciente y las pudiésemos ver, el problema es que están ocultas en la memoria inconsciente y pasan desapercibidas. No sabemos que fueron tan solo unas frases o unos hechos los que nos hicieron ser como somos.*

*Por otro lado, si la programación fue positiva, también fue implantada en nuestra memoria por otras personas, pero si no nos esta afectando y nos ayuda en nuestro andar hacia el éxito personal, no necesitamos quitarla sino reforzarla.*

*Así que...  
Empecemos recordando...*

*El día que naciste:*

*¿Cómo estaban tus padres?*

Madre: \_\_\_\_\_

*Busca todo recuerdo que te lleve a recolectar información acerca de las condiciones en como se encontraba tu madre durante su embarazo y al momento de tu natalidad.*

Padre \_\_\_\_\_

*Busca todo recuerdo que te lleve a reconocer las condiciones en que tu padre se encontraba desde el momento de tu concepción y después de tu nacimiento. Salud, economía, estado de animo etc. Encuentra también las condiciones de la familia cercana a tus padres, ya que la influencia de parientes cercanos influye en el hogar y en el comportamiento de ellos.*

Familiares \_\_\_\_\_

Hermanos \_\_\_\_\_

Primos \_\_\_\_\_

Tíos y amigos \_\_\_\_\_

Abuelos etc. \_\_\_\_\_

Describe condiciones sociales, de salud, económicas, culturales etc.

*El país donde naciste también ha influido en que seas como eres, por lo tanto es importante que analices las condiciones de:*

### **El país donde naciste:**

*¿Cómo estaba al momento de tu nacimiento?*

**Agrega información adicional a esta. Busca todo lo que aporte más información que te muestre el camino de tu libertad.**

*(Te recomiendo que no des nada por sentado, ni lo veas absurdo, ya que todo sirve en nuestra búsqueda hasta lo más simple y gracioso... recuerda que si fuera fácil, todos estuviéramos mejor y viviríamos felices).*

*Recuerda o pregunta como estaba tu país el día en que naciste.*

Frío \_\_\_\_\_

Caliente \_\_\_\_\_

Sano \_\_\_\_\_

Fuerte \_\_\_\_\_

Posibles problemas \_\_\_\_\_

Economía \_\_\_\_\_

Política, condición social etc.

*Ahora describe al lugar a donde te llevaron luego de tu nacimiento.*

Describe tu casa \_\_\_\_\_

¿Quienes vivían en ella \_\_\_\_\_

¿Cómo era el ambiente? \_\_\_\_\_

¿Casa propia, rentada, prestada?

Es posible que no recuerdes esto, así que hazlo a manera de imaginación hipotéticamente, describe lo siguiente.

¿Cómo te sentiste y que pensaste al momento de nacer y de llegar a tu casa? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste y que pensaste al momento de nacer acerca de tus padres? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste y que pensaste al momento de nacer acerca de tus hermanos? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste y que pensaste al momento de nacer acerca de tu ciudad? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste y que pensaste al momento de nacer acerca de ti mismo? \_\_\_\_\_

¿Que podrías pensar del mundo, en tu primer día de vida? \_\_\_\_\_

*Observaciones adicionales*

*Escribe todo cuanto venga a tu mente, por muy tonto que te parezca, podría ser información muy relevante.*

*Antes de proseguir, escribe todo lo que se te venga a la mente con respecto a ese día tan especial. Escribe y escribe hasta que salgan cosas que ni te imaginabas que saldrían.*

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

13-

14-

15-

16-

17-

18-

19-

20-

**Para que demuestres al mundo y a ti mismo que eres un ser único y que nadie es como tu, es preciso limpiar tu consciencia de impurezas y comportamientos aprendidos por azar, sin deseos de hacerlo y por obligación.**

*Ahora escribe acerca de tu primer año de vida. Escribe como si estuvieras hablando del presente, esto*

*ayuda a tu cerebro a recordar mucho mejor.*

*¿Que has aprendido en un año?*

---

*¿Que haces durante el día?*

---

*¿Quién te cuida?*

---

*¿Cómo te sientes aquí?\_\_\_\_\_*

*¿Que te enseñan?... RECUERDA MAS*

*Existen quienes dicen, así me educaron mis padres, eso aprendí y es parte de mi moral, no tengo porque cambiar.*

*Otros piensan que lo que aprendieron de niños, es la única manera de vivir y que no se puede cambiar.*

*La verdad es que cuando averiguamos quien nos enseñó lo que sabemos y que nos esta haciendo daño, lo podemos cambiar fácilmente.*

*Ahora, prosigamos averiguando acerca de nuestra vida y de nuestra educación.*

*Ahora avancemos en el tiempo y vamos a revisar los primeros 5 años de vida... ¿Qué tanto hay ya en tu cabecita?*

*¿Que tantas cosas indeseadas y que te detendrán en tu andar hacia el éxito futuro tienes ya?*

*Busca si ya creías en ese tiempo las cosas que hoy te detienen para ser libre.*

*Busca las cadenas que hoy te atan a una vida lejos de la felicidad verdadera.*

*(Por favor no te defiendas, ni defiendas lo que té esta encadenando... Buscamos tu libertad y solo cuestionando nuestra educación hallaremos nuevas respuestas)*

***Acerca de mis primeros 5 años de vida.***

*Eventos importantes: Busca todo lo relevante, aquello que trascendió y que marco tu vida en esta edad... busca aunque no recuerdes, sigue buscando.*

*¿Dónde vivo?*

*¿Con quienes vivo?*

¿Cuál es mi actividad más importante durante el día?

¿Quiénes son mis amigos?

¿Cuál es mi comida favorita?

¿Cuál es mi mejor pasatiempo?

¿Que piensan mis padres de mí?

¿Que pienso yo de mí?

¿Tengo mascotas?

¿Tengo juguetes? Descríbelos:

¿Que es lo que mas me gusta con respecto de mis primeros 5 años en este mundo?

¿Como me llevo con:

Mi madre

Mi padre

Mis hermanos

Mis amigos

Mis primos

Mas familia?

Describe con detalle cada una de estas relaciones. Como se llevan contigo y tu con ellos.

Añade cualquier información adicional que ayude a completar el rompecabezas de tu vida a los 5 años y descifre el porque de las emociones que te cuesta comprender.

Continuemos con la escuela.

Escribe lo que se te venga a la mente, recuerda y re vive lo que has vivido en tu pasado en tu primer día de escuela y como estudiante.

**Recuerda que estamos presentándote a ti, a ti mismo. Por lo tanto no dejes pasar detalles inadvertidos, escribe todo y cuéntate a ti mismo todo lo que te sucedió en aquella época.**

**Estamos descubriendo ¿Quien eres tu? Estamos conociéndote... ayúdanos a conocerte mejor.**

*El primer día de escuela*

*Acerca de Mis maestros*

*Acerca de mis compañeros  
(Quien me cae mal y a quien admiro mas)  
Acerca de mí mismo como estudiante*

*Acerca de mi escuela*

*Acerca de la relación con mis padres como estudiante*

*Acerca de mis materias favoritas.*

*Re viviendo los años escolares*

*Escribe acerca de cualquier evento que recuerdes acerca de cualquier año escolar y que pienses que sea relevante en nuestra búsqueda.*

*¿Quién soy yo como estudiante?*

*Conociéndome a mí mismo como estudiante.*

*(No digas ya se como soy o fui... Cuéntanos)*

*Gente importante para mí*

*(Amigos y enemigos)*

*Lugares importantes*

*Eventos muy importantes*

*Primaria*

*Secundaria*

*Otros*

*Amigos favoritos*

*Actividades y sueños favoritos*

*Para muchas personas los recuerdos escolares son muy importantes, debido a que en la escuela tuvieron el primer beso, la primer pelea, el primer encuentro con algún vicio, encontraron su vocación y sin contar la tremenda carga emocional que haya causado nuestro primer encuentro con la sociedad fuera de nuestro hogar.*

*Por esa razón, escribe a continuación, todo cuanto recuerdes acerca de tus años escolares, tus metas y deseos.*

*Olores que evocan recuerdos*

*Sabores*

*Sonidos (canciones, palabras, frases etc.)*

*Imágenes y sensaciones*

*¿Algo mas que recuerdes de tus vida escolar?*

*Mi vida a los 10 años*

*Escribe acerca de ti a esta edad*  
*Tus intereses, deseos, miedos etc.*

*¿Que es lo que más me interesa?*

*¿Quién es quien más me interesa?*

*¿Cuales son mis sueños?*

*¿Que quiero de la vida?*

*¿Mis metas a corto y a largo plazo?*

*¿A quien envidio y a quien admiro?*

*¿A quien odio y desprecio?*

*¿Que quiero ser cuando crezca?*

*¿Que es lo que más desprecio de mí y de otros a mis 10 años?*

*Si pudiera escribirme una carta a mí mismo en el futuro a mis 10 años, esto es lo que escribiría en ella.*

*El espacio tiempo solo existe en nuestra percepción, así que si en tu percepción tu le escribes al ser que eres hoy día, los dos se beneficiaran indudablemente.*

**Escíbete una carta como si tu fueras la niña o el niño de 10 años y di en ella todo lo que piensas y quieres que la persona adulta haga o deje de hacer por ti. Hazla con todo tu corazón y con toda tu entrega.**

*Pide*

*Exige*

*Reclama*

*Aconseja*

*Recuerda*

*Perdona*

*Promete*

*Y desde allá en tu pasado, envíate amor para el ser del futuro que serás.*

*Ahora enfócate en el malestar y en todas tus emociones que te han molestado y detenido a lo largo de tu vida. Hay una en especial que te a hecho daño, encuéntrala e identifícala bien... busca en que parte de tu cuerpo se haya, luego busca en que parte de estos primeros 10 años de tu vida aprendiste a comportarte y a reaccionar así.*

Recuerda que solo lo aprendiste de otras personas y no debes de seguir haciendo lo que solo aprendiste y te esta afectando hoy día.

*Regresemos al pasado*

*¿Que es lo que mas te preocupa?*

*¿A quien le temes?*

*¿Que es lo más importante para ti?*

*¿A quien respetas?*

*¿A quien odias o desprecias?*

*¿A quien amas y te hace falta?*

*¿A quien le confías tus secretos?*

*Tienes 10 años, ¿Qué piensas?*

*¿Que año es ahora a esta edad?*

**¿Cómo pudieras comparar tus problemas cuando tenias 10 años, con los de hoy día en tu vida?**

*Haz una lista de tus problemas del pasado, incluyendo emociones, y pensamientos dañinos como **el miedo, la tristeza, el enojo desmedido, la ira, la pereza, tu falta de compromiso etc.***

*Ahora, haz una lista de tus problemas presentes... enfócate especialmente en las emociones que te han detenido en el pasado a avanzar hacia tu libertad y te han*

hecho creer que no vales, que no mereces, o quizás te han hecho sentir débil, enfermo, tonto, sin suerte etc.

***Es preciso comprender que los problemas que hoy enfrentamos, son solo el producto de una educación y de una manera de pensar que aprendimos en el pasado.***

Eso NO quiere decir que tengamos que seguir atados a esas conductas destructivas, repitiendo y repitiendo los mismos errores, las mismas emociones y los mismos pensamientos limitantes hasta el día de nuestra muerte.

*Tu y yo somos libres, pero no podremos vivir nuestra libertad, sino aprendemos a identificar de parte de **quien** y **cuando** fue que aprendimos a pensar y a sentir la culpa, el miedo, el enojo, la tristeza, la frustración, la apatía y todo malestar que hoy día nos este limitando.*

*Tu podrás pensar que eres libre, pero si en verdad lo fueras, tendrías el control de tus propias emociones y podrías hacer y sentir lo que quisieras, cuando quisieras en vez de ser manipulado como marioneta en manos del titiritero.*

*Además, sabrías que las únicas reglas que existen, son aquellas que tu quieres aceptar como leyes. Así que tu*

*eres tu juez y tu verdugo cuando te culpas y te criticas tan duramente por haber hecho, o no haber hecho algo que pensaste fuese importante.*

## *Vivificando versus Recordando*

*Cuando alguien dice que recuerda el pasado, existen 2 maneras de hacerlo.*

- 1 Con ojos abiertos y usando un solo sentido mental. Esta manera de recordar usualmente no envuelve muchas emociones, ni sensaciones. (Recordamos en una sola dimensión, sin sonido y con imágenes en forma de sombras... recuerdos sombríos).*

*Esta es la manera en como recuerda la mayoría de personas los eventos pasados, extrayendo y magnificando solo porciones de una vasta cadena de memorias.*

- 2 Con los ojos cerrados y usando todos los sentidos mentales (la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto).*

*Esta es la manera en como alguien re vive un hecho,*

*muchas veces hasta de manera inconsciente recordamos temores, tristezas, angustias, enojos y decimos “no puedo controlar lo que me pasa” y esto es porque se están usando todos los sentidos mentales para revivir un recuerdo y reciclar las emociones que nos causara en el pasado.*

*Para poder sentir emociones, el cerebro utiliza varias partes del mismo. Activando la parte de la visión, la*

*Parte del olfato, la parte auditiva, la parte sensorial y la parte del gusto.*

*Todas estas partes en actividad, crean una percepción tridimensional que nos hace sentir que estamos en la realidad presente.*

*Si una persona recuerda un evento usando un solo sentido mental, la percepción de dicho recuerdo solo podrá verse como un recuerdo ya que los otros sentidos están activados con distinta información.*

*Por ejemplo, si una persona esta recordando un día de sol en la playa y esta viendo con sus ojos mentales dicho recuerdo, pero su piel esta enviando al cerebro la información que esta ocurriendo actualmente (quizás de frío o de temperatura templada), esto no causara en el cerebro el efecto tridimensional que se requiere para que se perciba como toda una realidad actual.*

*Cuando más de tres sentidos están interactuando con una sola información, esto creara en el cerebro la ilusión de ser REAL. Esto significa que si queremos RE vivir un recuerdo, deberemos enfocarnos en recordarlo con mas de tres sentidos a la vez (ver, oír, sentir, oler, paladear).*

*Para poder realizar estos ejercicios lo mejor posible y obtener de ellos los resultados que esperamos, deberemos hacerlos cerrando los ojos después de leer la pregunta y tratando de sentir, ver, oír, gustar y oler totalmente el ayer.*

*Viaja en tu mente al pasado... a tu pasado y entiende lo que te sucedió, no para culpar ni para juzgar, sino para comprender y modificar lo que no té esta ayudando a avanzar en tu vida presente.*

*Los eventos vividos en el pasado, son las bases o cimientos emocionales del presente. Si las bases o cimientos de una persona están mal aprendidas o mal interpretadas, dicha bases emocionales no resistirán el peso de nuevas emociones de crecimiento.*

*¿Que es la libertad sino siempre un nuevo descubrimiento emocional? Y... ¿Cómo poder asentar*

*nuevos descubrimientos teniéndose bases emocionales débiles?*

*Es por esa razón que aunque luchemos en nuestro presente por sentirnos bien y vivir mejor, no lo podremos lograr si no reforzamos nuestros cimientos emocionales.*

*Así que precisamos recordar incidentes que hayan generado emociones mal interpretadas o no comprendidas, para que con una mente más amplia como la que tenemos hoy en día, se vista desde otra percepción o punto de comprensión (este es el momento justo donde una emoción es validada por el cerebro y almacenada como dato importante).*

*Una vez que encuentres un incidente clave en tu pasado, analízalo una y otra vez recorriéndolo desde el principio hasta el fin una y otra vez hasta que ya no encuentres mas claves en dicho incidente.*

*Antes de proseguir con otro incidente, siempre hazte esta pregunta ¿“Cómo me siento acerca de este incidente?”*

*Si la respuesta es que aun te sientes incomodo, sigue buscando respuestas hasta que ya no sientas ni la más mínima incomodidad emocional acerca de dicho*

*incidente. Lo importante es empezar a desvalidar las emociones destructivas y dejar de verlas como REALES ya que a pesar de haber sido hechos de nuestra vida, no tienen que ser trascendentes, ni permanentes, ni mucho menos tienen que marcarnos de por vida.*

*Toda vez que aprendamos a ver el pasado como una película y sin que esto nos cause emociones dolorosas de tristeza, de enojo o de miedo, entonces estaremos libres para enfrentar y vivir plenamente el presente que es la única realidad verdadera.*

*Precisamos dejar de pensar que el pasado es mas importante que el presente. **A un nivel subconsciente**, el pasado es mas importante que TODO lo que nos este ocurriendo en el presente, ya que ahí el pasado lo es TODO. Así que de no Re-interpretar nuestro pasado, seguiremos viviendo con las bases emocionales que hayan dictado los hechos ocurridos previamente. Además que no conoceremos el significado de la libertad, ya que solo estaremos RE viviendo y reciclando emociones pasadas.*

## **La adolescencia**

*¿Quién no recuerda la adolescencia?*

*Esos momentos de descontrol emocional, los barros en la cara y los cambios hormonales que transforman nuestros cuerpos en manojos de emociones descontroladas.*

*Si tu estas pasando en este momento por esta etapa, trata de entretenerte en alguna actividad que te mantenga ocupado tanto mental, como físicamente. Tienes que entender que tu cuerpo esta pasando por varios cambios físicos de naturaleza hormonal y esto puede hacerte sentir emociones que nada tienen que ver con lo que quizás té este pasando en tu entorno.*

*Esta etapa marcara una parte muy importante para el resto de tu vida. Si la aprendes y la pasas con triunfos, te evitaras muchos problemas emocionales en el futuro.*

*Es aquí en esta etapa entre los 12 y los 21, en donde tu aprenderás a ser un hombre o una mujer de éxito o de fracaso, es donde aprenderás a ser feliz o infeliz.*

*Es aquí en donde aprenderás a ser un vicioso o un ser libre y decisivo.*

*Si tú estas en esta etapa, pon mucha atención a las emociones de tu infancia y entiéndelas para que no sigan manejándote inconscientemente.*

*Recuerda que si te enojas o te entristeces, o te sientes confundido, no es por lo que té esta aconteciendo en tu vida cotidiana, sino por los cambios físicos por los que tu cuerpo esta pasando.*

*No culpes, ni juzgues a nadie, ni a ti mismo sino trata de entender tus reacciones... son naturales y todos hemos pasado por ellas. Aprende a meditar y a relajarte, practica deportes y socializa de una manera sana para que esto empiece a ser una base sólida para tu vida futura.*

*Si empiezas a hacer drogas o a querer huir de estas emociones, solo te estarás haciendo un daño que podría ser permanente y que podría afectar el resto de tu vida. Así que sé paciente y comprende que solo estas pasando por una etapa maravillosa de cambio.*

*Si tu ya pasaste esta etapa, vayamos a estudiarla y a entenderla, ya que quizás en aquel entonces no tuviste la guía necesaria que ahora puedes tener.*

*Recuerda nuevamente que lo que hayas pasado en aquel entonces, no tiene que dejarte marcado por el*

*resto de tu vida, ya que haya sido lo que haya sido que pasaste, ya paso y debes de entender que hiciste y reaccionaste de la mejor manera con los conocimientos que tenias en aquel entonces.*

*No te critiques duramente, ni te reproches tus errores, vayamos a aprender a liberar las emociones estancadas y a empezar a caminar hacia la libertad emocional.*

*ya empezar a caminar hacia la libertad emocional. Recuerda y Re vive lo siguiente.*

- 1- ¿Quiénes son tus amigos?
- 2- ¿Que es lo que más te interesa?
- 3- ¿Cuál es tu actividad favorita?
- 4- ¿A quien le temes?
- 5- ¿A quien admiras y porque?
- 6- ¿Que haces cuando te aburres?
- 7- ¿Que haces por complacer a tus amigos y familiares?
- 8- ¿Quién es tu héroe favorito?
- 9- ¿Que comida te gusta mas?
- 10 ¿De que color es tu casa?
- 11- ¿Cuál es tu ropa favorita?
- 12- ¿Que es lo que más deseas?
- 13 ¿Quién te gusta?
- 14 ¿A quien odias?

15- ¿A quien amas?

16- ¿Que deseas ser al crecer?

17- ¿Cómo puedes ayudar a que sea mejor?

Recuerda tus 13 años y escribe todo cuanto venga a tu mente.

Recuerda actividades y hechos importantes para ti. Usa los 5 sentidos y recuerda olores, sabores, sonidos, sensaciones e imágenes mentales.

**Ahora recuerda tus 15 años y escribe todo lo que venga a tu mente. Te sorprenderá encontrar cosas que ya ni te recordabas. Agrega preguntas que vengan a tu mente y que no estén escritas aquí.**

¿Cómo puedes ayudar?

¿Que año es?

¿A que hora te levantas?

¿Con quienes vives?

¿A quien amas?

¿A quien admiras?

¿Que cosas han cambiado en tu vida?

¿Que es lo que mas te gusta?

¿A quien le temes?

¿Que es lo que mas te preocupa?

¿Que es lo más importante en tu vida a esta edad?

¿Que te gustaría cambiar de ti?

¿Que te gustaría cambiar de alguien mas que viva cerca de ti o contigo?

¿Que comida te gusta mas?

¿De que color es tu ropa favorita?

¿Cuál es la ropa que más te gusta usar?

¿Que zapatos te gustan mas?

¿Quién provee en tu casa?

¿A quien envidias?

¿Quién te envidia a ti?

¿Te gustas a esta edad?

¿Que es lo que más te gusta de ti?

¿Que es lo que menos te gusta de ti?

¿Que es lo que mas deseas en el mundo a esta edad?

Básicamente, hazte las mismas preguntas una y otra vez, hasta que vayas encontrando nuevos recuerdos, nuevas formas de reaccionar, nuevos pensamientos, nuevos sentimientos etc.

**Ahora, recordemos los 20 años y sus emociones.**

¿Que año es?

¿A que hora te levantas?

¿Con quienes vives?

¿A quien amas?

¿A quien admiras?

¿Que cosas han cambiado en tu vida?

- ¿Que es lo que más te gusta?
- ¿A quien le temes?
- ¿Que es lo que mas te preocupa?
- ¿Que es lo más importante en tu vida a esta edad?
- ¿Que te gustaría cambiar de ti?
- ¿Que te gustaría cambiar de alguien mas que viva cerca de ti o contigo?
- ¿Que comida te gusta mas?
- ¿De que color es tu ropa favorita?
- ¿Cuál es la ropa que más te gusta usar?
- ¿Que zapatos te gustan mas?
- ¿Quién provee en tu casa?
- ¿A quien envidias?
- ¿Quién te envidia a ti?
- ¿Te gustas a esta edad?
- ¿Que es lo que más te gusta de ti?
- ¿Que es lo que menos te gusta de ti?
- ¿Que es lo que más deseas en el mundo a esta edad?

**Lo más importante, es ir re viviendo cada etapa de nuestra vida, hasta que recapitulemos todo y no queden cabos sueltos. Esto te ayudara a entender mas porque reaccionas y piensas como hoy lo haces.**

*Te imaginas tú si un día alguien te dijo que por no obedecer, Dios te castigo porque te caíste. Esto causara un trauma de supervivencia ya que la información obtenida estará incompleta de no analizarse y estudiarse bien.*

*Tu mente inconsciente pensara que siempre tienes que obedecer, de lo contrario Dios te castigara.*

*Esto ha hecho que muchas personas sufran de una auto estima muy baja porque van por la vida tratando de quedar bien con todos no solo con Dios, por temor.*

*Esto no tiene nada que ver con la religión, sino con la forma en como algunos padres utilizan estos dichos para manipular a los hijos, sin darse cuenta el daño que esto les causa en su manera de interpretar la vida.*

*Debo decirte que este temor es tan sutil, que no se puede percibir a simple vista. Por esa razón, es preciso estudiar nuestro pasado y volverlo más lógico para recuperar nuestra libertad. Hay personas que aseguran no temerle a nada y no creer nada, mas sin embargo en su subconsciente el temor es una base muy sólida que rige sus vidas. Es por eso que te digo que es muy sutil y casi imperceptible pero muy sólido y cierto.*

**De aquí en adelante, estaremos abarcando décadas, así que empezaremos de los 20 a los 30 años de edad.**

*Escribe todos los cambios que tuviste y las emociones que te causaron dichos cambios y experiencias.*

*Siempre pregúntate: ¿“Cómo puedo ayudar desde el presente?” Recuerda que el tiempo solo existe en forma relativa y que si tu percepción se sitúa en el punto pasado, el pasado pasara a ser tu presente al momento de realizar el ejercicio.*

**¡Espera respuestas concretas!**

*Escribe logros y tropiezos, escribe amores y decepciones que hayas tenido durante esta **década**. También escribe acerca de avances y caídas en tu economía, en tu salud, en tu vida social, cultural, espiritual, cívica etc.*

*Hazte las mismas preguntas de los años anteriores, eso te ayudara mucho a entender mejor tu pasado y tus cimientos emocionales.*

**Recuerda que no podemos construir un edificio sobre cimientos débiles y dudosos, ya que al momento de escalar mas, dicha construcción se desplomaría inevitablemente.**

*Ahora escribe acerca de la **década** de los 30 a los 40 años de edad. Si aun no lo vives, imagínalo y ayúdate desde el presente para que tu futuro sea mejor.*

*Escribe acerca de lo que haz escuchado acerca de esta edad, analízalo y hazlo lógico.*

*Muchas de las cosas que se dicen acerca de esta década, solo viene por observaciones anteriores, pero no representan evidencias lógicas, ni reales de lo que esta edad debería traer a nuestra vida. Cada persona es distinta y los seres humanos tenemos una gran capacidad de cambio, así que no te creas todo lo que dicen acerca de lo que serás cuando estés viviendo esta edad, mejor ayúdate desde hora a ser lo que quieres ser cuando estés viviendo esta edad.*

*Bien, si tu has creído muchas de estas estadísticas, podría ser que estuvieras sufriendo algún mal inexistente o psicomatico (mente-cuerpo).*

*Para saberlo, vamos a explorar lo que has escuchado, lo que esperas de esta edad y por lo que has pasado durante esta década. Nuevamente, si aun no llegas a esta edad, contéstala con las ideas que vengan a tu mente acerca de lo que crees que vas a vivir cuando tengas esta edad.*

- ¿Que has escuchado acerca de esta edad?*
- ¿Que piensas a esta edad?*
- ¿Que es lo que más extrañas a esta edad?*
- ¿Que es lo más importante para ti en este tiempo?*
- ¿Cuál es tu actividad favorita?*
- ¿A quien amas?*
- ¿A quien odias?*
- ¿En que trabajas?*
- ¿Cuál es tu deseo más grande?*
- ¿Que más esperas de la vida?*
- ¿Que piensas de ti?*
- ¿Cuánto mas esperas vivir?*
- ¿Cuales son tus metas materiales?*
- ¿Que te hace sentir bien?*
- ¿A que le temes mas?*
- ¿Que disfrutas mas en este tiempo?*
- ¿Que te hace más feliz?*
- ¿Que te gustaría cambiar, de tu pasado y de tu presente?*
- ¿Que cambiarías si pudieras regresar en el tiempo?*
- ¿Cómo puedo ayudar?*
- ¿Que emociones te molestan?*

*Década de los 40 a los 50 años.*

*Escribe y descubre tus propios secretos.*

*¿Cómo puedes ayudar desde el hoy?*

- ¿Que has escuchado acerca de esta edad?*
- ¿Que piensas a esta edad?*
- ¿Que es lo que más extrañas a esta edad?*
- ¿Que es lo más importante para ti en este tiempo?*
- ¿Cuál es tu actividad favorita?*
- ¿A quien amas?*
- ¿A quien odias?*
- ¿En que trabajas?*
- ¿Cuál es tu deseo más grande?*
- ¿Que más esperas de la vida?*
- ¿Que piensas de ti?*
- ¿Cuánto mas esperas vivir?*
- ¿Cuales son tus metas materiales?*
- ¿Que te hace sentir bien?*
- ¿A que le temes mas?*
- ¿Que disfrutas mas en este tiempo?*
- ¿Que te hace más feliz?*
- ¿Que te gustaría cambiar, de tu pasado y de tu presente?*
- ¿Que cambiarías si pudieras regresar en el tiempo?*
- ¿Que emociones te molestan?*

**Década de los 50 a los 60 años.**

**Continua escribiendo acerca de esta edad**

**Y sigue descubriendo tus secretos, trata de ser lo mas preciso posible, no contestes solo por contestar, vívelo y apunta tus emociones.**

- ¿Que has escuchado acerca de esta edad?
- ¿Que piensas a esta edad?
- ¿Que es lo que más extrañas a esta edad?
- ¿Que es lo más importante para ti en este tiempo?
- ¿Cómo puedes ayudar a cambiar los resultados negativos del ayer?
- ¿Cuál es tu actividad favorita?
- ¿A quien amas? ¿A quien odias?
- ¿En que trabajas?
- ¿Cuál es tu deseo más grande?
- ¿Que más esperas de la vida?
- ¿Que piensas de ti?
- ¿Cuánto mas esperas vivir?
- ¿Cuales son tus metas materiales?
- ¿Que te hace sentir bien?
- ¿A que le temes mas?
- ¿Que disfrutas mas en este tiempo?
- ¿Que te hace más feliz?
- ¿Que te gustaría cambiar, de tu pasado y de tu presente?
- ¿Que cambiarías si pudieras regresar en el tiempo?
- ¿Que emociones te molestan?

### **Década de los 60 a los 70 años.**

**Si aun no llegas a esta edad, pregunta ¿Cómo puedo ayudar desde aquí a que todo sea mejor en mi futuro?**

**Y si ya estas en esta edad, analízala y descubre nuevas emociones que quizás te estén perjudicando.**

- ¿Que has escuchado acerca de esta edad?
  - ¿Que piensas a esta edad?
  - ¿Que es lo que más extrañas a esta edad?
  - ¿Que es lo más importante para ti en este tiempo?
  - ¿Cuál es tu actividad favorita?
  - ¿A quien amas?
  - ¿A quien odias?
  - ¿En que trabajas?
  - ¿Cuál es tu deseo más grande?
  - ¿Que más esperas de la vida?
  - ¿Que piensas de ti?
  - ¿Cuánto mas esperas vivir?
  - ¿Cuales son tus metas materiales?
  - ¿Que te hace sentir bien?
  - ¿A que le temes mas?
  - ¿Que disfrutas mas en este tiempo?
  - ¿Que te hace más feliz?
  - ¿Que te gustaría cambiar, de tu pasado y de tu presente?
  - ¿Que cambiarías si pudieras regresar en el tiempo?
  - ¿Que emociones te molestan?
- Si es necesario, regresa a tu infancia.

**Década de los 70 a los 80 años. Como en las anteriores décadas, sigue descubriendo nuevos aspectos de tu vida, pregunta y cuestiona toda emoción**

- ¿Que has escuchado acerca de esta edad?
- ¿Que piensas a esta edad?
- ¿Que es lo que más extrañas a esta edad?
- ¿Que es lo más importante para ti en este tiempo?
- ¿Cuál es tu actividad favorita?
- ¿A quien amas?
- ¿A quien odias?
- ¿En que trabajas?
- ¿Cuál es tu deseo más grande?
- ¿Que más esperas de la vida?
- ¿Que piensas de ti?
- ¿Cuánto mas esperas vivir?
- ¿Cuales son tus metas materiales?
- ¿Que te hace sentir bien?
- ¿A que le temes mas?
- ¿Que disfrutas mas en este tiempo?
- ¿Que te hace más feliz?
- ¿Que te gustaría cambiar, de tu pasado y de tu presente?
- ¿Que cambiarías si pudieras regresar en el tiempo?
- ¿Que emociones te molestan?
- ¿Cómo pudieras ayudarte a ti mismo desde el pasado?

**Agrega mas preguntas y analiza mas a fondo todos los aspectos de esta edad, pudiera ser que hasta soluciones conflictos mentales presentes viajando en el tiempo a esta gloriosa edad.**

Además, (escucha esto muy atentamente), muchas personas no llegan a esta edad, porque desde jóvenes se programan para estar mal de salud, económicamente, espiritualmente y mas malestar que su mente subconsciente decide provocar la muerte antes de tener que experimentar lo que cree será mas sufrimiento. Déjame que te lo explique mejor. La mente subconsciente o inconsciente como le llaman algunos, va haciendo los planos de nuestra vida futura para que esta no nos pille por sorpresa. En base a experiencias pasadas y en base a observación, la mente subconsciente construye patrones que pasaran a ser lo que percibamos como realidad en el futuro. Si lo que la mente inconsciente ha memorizado como real ha sido doloroso y no muy placentero, basándose en esa percepción la mente inconsciente decidirá cuanto mas tiempo querrá lidiar con dicho dolor. Si nuestra percepción inconsciente de la vida nos esta haciendo creer que llegar a tener 80 o 90 años es doloroso y es difícil, quizás entonces nosotros mismos tomemos la decisión de manera inconsciente de morir antes de llegar a dicha edad.

**No es cuestión de destino, sino de calculo mental a un nivel no perceptual en donde se decide lo que vendrá en nuestro futuro. El futuro no se puede cambiar en ultimo momento, mas sin embargo se puede influenciar de manera gradual desde el presente.**

*¿Quieres llegar a los 90 o 100 años de edad? Entonces, ayúdate desde hoy para lograrlo.*

### **Década de los 80 a los 90 años.**

*Esta es la ultima década en la que este libro se enfoca por lo tanto si tu quieres seguir mas adelante, hazlo con confianza usando las preguntas anteriores.*

*¿Que has escuchado acerca de esta edad?*

*¿Que piensas a esta edad?*

*¿Que es lo que más extrañas a esta edad?*

*¿Que es lo más importante para ti en este tiempo?*

*¿Cuál es tu actividad favorita?*

*¿A quien amas?*

*¿A quien odias?*

*¿En que trabajas?*

*¿Cuál es tu deseo más grande?*

*¿Que más esperas de la vida?*

*¿Que piensas de ti?*

*¿Cuánto mas esperas vivir?*

*¿Cuales son tus metas materiales?*

*¿Que te hace sentir bien?*

*¿A que le temes mas?*

*¿Que disfrutas mas en este tiempo?*

*¿Que te hace más feliz?*

*¿Que te gustaría cambiar, de tu pasado y de tu presente?*

*¿Que cambiarías si pudieras regresar en el tiempo?*

*¿Que emociones te molestan?*

*¿Que año es?*

*¿A que hora te levantas?*

*¿Con quienes vives?*

*¿A quien amas?*

*¿A quien admiras?*

*¿Que cosas han cambiado en tu vida?*

*¿Que es lo que más te gusta?*

*¿A quien le temes?*

*¿Que es lo que más te preocupa?*

*¿Que es lo más importante en tu vida a esta edad?*

*¿Que te gustaría cambiar de ti?*

*¿Que te gustaría cambiar de alguien mas que viva cerca de ti o contigo?*

*¿Que comida te gusta mas?*

*¿De que color es tu ropa favorita?*

*¿Cuál es la ropa que más te gusta usar?*

*¿Que zapatos te gustan mas?*

*¿Quién provee en tu casa?*

- ¿A quien envidias?*
- ¿Quién te envidia a ti?*
- ¿Te gustas a esta edad?*
- ¿Que es lo que más te gusta de ti?*
- ¿Que es lo que menos te gusta de ti?*
- ¿Que es lo que más deseas en el mundo a esta edad?*

### **Terapia regresiva y terapia sin tiempo**

*Hemos terminado la sección de preguntas y respuestas, las cuales te han llevado a través de tu vida desde el pasado hasta el presente y hacia el futuro. Si quieres continuar mas allá de los 100 años, solamente repite las mismas preguntas y continua hasta donde tu lo desees. Recuerda que tu no tienes que verte, ni actuar como lo han hecho los centenarios del pasado, tu puedes ser lo*

*que tu quieras ser si trabajas desde hoy para desear vivir mas allá de los 100 años.*

*Debo decirte que aun que no tengas la edad avanzada hasta donde llega nuestra terapia, deberás hacerla para que resuelvas futuros traumas.*

*La física cuántica nos enseña que el tiempo no es lineal, es decir que es relativo por lo tanto al meterte en tu futuro y curar traumas ocultos en tu mente, estarás arreglando*

*Tu futuro desde tu presente. Además estarás moldeando tu vida futura. Por favor, pero por favor, no te visualices como un anciano invalido y desvalido al que deben de ayudar hasta para caminar, visualízate con muchas energías, joven, contento y con muchas ganas de vivir... ayúdanos a cambiar la idea de que los centenarios deben de ser viejitos achacosos y enfermos.*

*Tu eres el hombre y la mujer del mañana, cambia la percepción de la vida, cambiando tu propia realidad.*

*Existe tanto que te puedes enseñar a sí mismo desde el presente, que esto puede extenderse hasta tu futuro. Hay momentos en la vida en que uno quisiera que una respuesta le bajara del cielo, en momentos de decisión y es ahí donde la terapia sin tiempo nos puede ayudar grandemente.*

*Sin contar la gran ayuda que obtendremos al revisar nuestro pasado y reconocer programaciones emocionales negativas que guardamos por mucho tiempo como sagradas y verdaderas.*

*Nuestros educadores muchas veces no contaban con la experiencia ni los conocimientos necesarios para inculcarnos pensamientos de éxito, de triunfo y poder. Mas sin embargo somos libres y podemos desligarnos*

*de creencias negativas que hoy nos están impidiendo alcanzar nuestra total libertad.*

*Las terapias y métodos de re programación mental que te he ofrecido en este libro, son el resultado de la investigación de muchas personas a través de muchas generaciones.*

*No los descartes como fraude, ni compres el material para dejarlo tirado por ahí en un rincón escondido. Úsalo y comprueba que si puedes cambiar y llegar a ser libre, sano y feliz.*

*Además, busca mas material de apoyo como lo son cassettes, CD's, presentaciones, otros libros etc. comunicándote directamente con el autor.*

*Porque tu mereces un esfuerzo mas, date la oportunidad de sanar tus heridas del pasado y ayudar al ser del futuro que serás.*

*El gran físico alemán Albert einstein nos enseñó acerca de la teoría de la relatividad, en donde el tiempo no existe linealmente. Es decir que el pasado, el presente y el futuro están sucediendo todos a la vez y que es nuestra percepción la que nos da la relación o punto de referencia con respecto al espacio tiempo en donde estemos.*

*En base a esto la terapia sin tiempo es valida, si reconocemos que estamos modificando nuestra percepción a través de la modificación de nuestras memorias y de nuestro pasado.*

*Se podría decir entonces que seré lo que mis planos mentales me lleven a ser de acuerdo a lo que se percibe como real dentro de mi mente inconsciente, en base a mis memorias emocionales.*

*La terapia sin tiempo al igual que el auto análisis, es una forma de examinar lo acontecido (aunque en el caso del futuro sea lo que aun no ha sucedido), poniendo en perspectiva las emociones y valorando nuestras respuestas ante ellas. Si convencemos a nuestra mente inconsciente que la vida es maravillosa cambiando las respuestas que causaron las emociones pasadas, lograremos que la mente inconsciente cree un futuro placentero, llevándonos a vivir mas tiempo y con mas dicha que es al fin de cuentas el objetivo principal de la vida misma.*

*De esta manera me conoceré como realmente soy y haré de mi lo que realmente quiero ser, dejando a un lado los sentimentalismos románticos de un futuro impredecible (aunque de cierta forma sigue siendo impredecible), podremos influenciar al campo de posibilidades para que*

*Aumenten las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos de dicha, salud, bienestar, amor y longevidad.*

### **Conocer mi pasado es conocerme a mi mismo.**

*¿Quién eres tu?*

Te veo pasar junto a mi cuando camino por las calles de la ciudad, he vivido contigo toda mi vida y aunque usas distintas mascararas, siempre te he reconocido.

Hombre, mujer y niño. Forastero, desconocido, simplemente... TU.

A veces eres una sombra que viene a mi pensamiento, como un recuerdo borroso y difícil de concebir.

A veces eres una dulce voz que me susurra al oído y me acaricia con sus manos como el viento acaricia una delicada flor.

A veces eres rugido devastador y escandaloso que me despierta y me enfurece, aunque también me asustas y me haces correr como un chico atormentado por tu impetuoso rugir.

A veces eres sigiloso y misterioso y te vistes con ropas

distintas, me fascinas y me asombras con tu misterio, casi incomprensible, pero en medio de todo... siempre te Reconozco, ¡sí, eres tu, mi viejo amigo! Yo mismo con disfraz de forastero y vestimentas extrañas. Yo soy tú... y tú eres Yo. Conocerme a mi, es conocerte a ti y... conocerte a ti, es conocerme a mi porque tu y yo, solo somos uno, un solo espíritu en diferente cuerpo, una sola mente con distintas memorias, un solo ser que juega y se experimenta a si mismo, una y otra vez.

Tal vez te parezca muy extraño que te diga que tú eres yo y que yo soy tú, pero dentro de la realidad cósmica, si lo eres y si lo soy.

### **¿Que es la realidad cósmica?**

**Esta es la realidad que no depende de las memorias, sino la que crea las memorias y el sentido de existencia.**

Hace unos años conocí a Gary un amigo que vivía en San Francisco California. Este amigo sufrió un accidente al ir conduciendo su motocicleta a gran velocidad y quedo vivo, gracias al avance de la ciencia y de la medicina que lo mantuvieron vivo con aparatos por 15 días hasta que recobro el conocimiento aunque no quedo bien del todo.

El golpe tan severo que recibió, hizo que se le reventaran algunos vasos sanguíneos en el cerebro y las hematomas causaron interrupciones de comunicación en sus vías neuronales.

Gary perdió completamente la habilidad para almacenar nuevos datos en su memoria a largo plazo. Es decir que nuestro cerebro trabaja constantemente almacenando datos como una computadora que guarda archivos automáticamente cada cierto tiempo.

Si tu estas escribiendo un libro en tu computadora, esta automáticamente guardara lo que has escrito cada 5, 10 o 15 minutos (dependiendo de como este programada), el cerebro funciona igual.

Por ejemplo, si tu estas platicando con alguna persona, tu cerebro estará almacenando la conversación como una grabadora lo hiciera.

Si dicha persona te dice ¿De qué estamos hablando? En cosa de milésimas de segundo, tu cerebro recorre los bancos de memoria y te repite la conversación y te recuerda el tema.

¿Ahora te imaginas que pasaría si cada 2, o 5 minutos se borrara la memoria y todo fuese nuevo, ¿Cómo podríamos recordar el pasado?

Bueno, eso le pasa a Gary, cada cierto tiempo cuando el cerebro requiere guardar la memoria y la envía a otra parte del mismo, por tener averiados los neuroconectores, la información se pierde en el camino quedando eliminada para siempre.

Si yo estoy hablando con mi amigo acerca de cualquier tema, de pronto llega un momento en el que el se queda en silencio y es porque ya no se recuerda de nada de lo que paso hace algunos minutos menos de lo que paso durante todo el día.

No solo acerca de nuestra conversación, sino que el ya ha olvidado todo lo que vivió desde el día de su accidente.

Su memoria anterior no fue afectada totalmente, aunque si tiene algunas lagunas mentales, recuerda a sus amigos, a su esposa, a su hija, a sus padres y extrañamente recuerda a amigos de la infancia como si los hubiese visto el día anterior.

Habla de ellos como cosa del presente, aun de amigos ya fallecidos y de personas a las que no ha visto por años.

### **¿Que tiene esto que ver con la realidad cósmica?**

Bueno, al no haber necesidad de la memoria, la realidad tiene movimiento indefinido, es decir que no esta limitada

A una sola manera de existencia, sino que es flexible y sin barreras. Si tu ya no pudieras guardar memoria de nada, ni yo tampoco, ¿Que diferencia habría entre tu y yo? Ninguna.

Aquí en esta realidad, la realidad cósmica, es donde tu y yo, somos lo mismo, la única división viene de las memorias... tu sin memorias, eres consciencia pura, yo sin memorias, soy consciencia pura.

¿Te das cuenta como tu y yo somos lo mismo?

Somos consciencia Pura, sin alteraciones, simplemente somos y existimos. Para poder tener consciencia, debe de crearse la ilusión de estar en otro punto fuera del punto donde se esta, pero dicho punto externo es inexistente, es solo una ilusión. No hay mas realidad que el aquí y el ahora, todos y todo existe en el aquí y en el ahora, nada existe fuera de eso.

No importa si no me crees porque no lo puedes percibir como tal, al leer estas palabras tu mente memorizara lo que necesites memorizar y te servirá cuando te tenga que servir.

No existe ALLÁ, solo Aquí, no existes TU solo YO.  
Piénsalo y veras que es verdad.

Cierra los ojos y ya no existo yo solo tu sigues existiendo (tu, al que en tu mente llamas YO).  
Es decir que el único que existe es el YO.

El universo entero esta creado por ese YO que tu y que yo sentimos y somos.

Fuera de ti nada existe, dentro de ti esta todo, porque yo como otra persona solo existo en tu percepción y tu como un ser separado de mi solo existes en mi percepción. Todo cuanto existe es el "YO SOY".

En este capitulo, estaremos analizando algunas de las cosas que hacen la vida más interesante al vernos como separados y no como la misma entidad, pero también estaremos hablando acerca de lo que muchas filosofías califican como Karma, causa y efecto, castigo etc.

"Lo que hagas a tu prójimo, te lo haces a ti mismo".

Que sabias palabras aquellas que nos recuerdan hacer el bien sin mirar a quien, ya que al hacer el bien a otros (sea quien sea), me lo estoy haciendo a mi mismo. No existe el castigo, es simple lógica.

Si yo mismo me doy un golpe en un dedo, el dedo me dolerá y sufriré, no es castigo solo consecuencia. Si me

Acaricio y me entrego amor, también por consecuencia sentiré las caricias y el amor.

Muchas personas por la supuesta inseguridad que se vive en las ciudades, desconfían de medio mundo y miran a los desconocidos como bichos raros a los que deben alejar de su vida.

Esto crea apatía ya que lo más bello de la vida es la interacción entre personas (para eso se ha creado la ilusión de la vida).

Cuando alguien se esta muriendo, en lo único que piensa es en gente, nadie piensa en objetos, sino en gente.

Aun los más avaros piensan en quien se va a quedar con sus cosas, pero no piensan con amor con respecto a sus bienes materiales, aunque nada es absoluto y debe de haber uno que otro loco que ame mas sus cosas que a la gente.

Sin embargo las personas sanas, que son la gran mayoría del mundo, mueren amando a las personas.

Te daré el mejor consejo que alguien te pueda dar, si quieres ser feliz y vivir la vida con entusiasmo, **ama a la gente y confía en la humanidad.**

La otra opción que té queda, es desconfiar de la gente y odiar a la humanidad, pero esta otra opción te causara mucho malestar, amargura, frustración, dolor, soledad, inseguridad, etc. No se puede decir que ni odias ni amas, ya que no amar, es separación y la separación es odio. Solo la unidad es amor verdadero.

Recuerda que todo en la vida es interacción con otra gente y si hacemos lo mejor posible de nuestra parte, dicha interacción será exitosa y placentera... ¿No es acaso el placer lo que buscamos?

Es solo cuando perdemos el miedo interior, cuando podemos realmente ínter relacionarnos con alegría y entusiasmo con nuestro mundo y nuestro prójimo.

## Conociéndote

### ¿Quien eres tu?

Y bien, ahora entraremos de lleno a contestar la pregunta ¿Quien eres tu? O Conociéndote.

¿Quién es mi prójimo, el extraño que pasa frente a mi y el que vive tan lejos que nunca conoceré?

Aun que no me conoces, ¿Sabes tu Quien soy yo?

SI, YO Víctor Giordani... el que té esta escribiendo estas palabras... ¿Sabes quien soy?

Tengo y quiero lo mismo que tu tienes y quieres...  
¿Quién soy yo... tu prójimo, tu vecino, tu amigo, tu enemigo, quien soy?

**Fuera de todo calificativo y etiquetas sociales, yo se que tu sabes quien soy yo.  
Cierra tus ojos y pregúntate ¿Quien es el o ella, o ellos?**

**La respuesta la tienes tu y nadie mas que tu... búscala... preguntando ¿Quien es el, quien soy yo?**

**Contesta el siguiente cuestionario por favor, esto te ayudara a entender que no hay diferencia entre tu y la persona que ni conoces, entre tu y tu enemigo, entre tu y el ser al que mas amas:**

¿Que fue lo que me sucedió al momento de nacer?

¿Que me gusta hacer cuando estoy cansado?

¿Que me gusta hacer cuando tengo hambre?

¿Que siento cuando me ofrecen amistad?

¿Que siento cuando me ayudan?

¿Que siento cuando me desprecian?

¿Que siento si alguien me ofende?

¿Que siento si alguien desconfía de mí?

**Todas las respuestas que contestes en el pasado cuestionario, también aplicaran a cualquier persona en la tierra y también a ti mismo.**

¿Sabes porque?

Porque tú eres yo/ yo soy tu, somos un solo ser con distintas memorias.

Entonces, ¿Porque desconfías de mí? ¿Porque me causas dolor y haces las cosas más difíciles al no querer ayudarme? ¿Porque no me dejas que te ame sin condiciones, ni mascarar? ¿Porque me enseñas a odiarte por tus ideas? ¿Acaso no son las mismas ideas, si las dos nos llevan a querer buscar el placer y el bienestar?

Quizás por la ilusión de la separación y de la irrealidad.

Muchas veces cuando vemos que a alguien mas le sucede algo doloroso, nosotros decimos **“Bueno, ni lo conozco, ni sé quien es... a mí que me importa su sufrimiento”**.

Esto es querer tapar el sol con un dedo, ya que internamente sabemos quien es... Es alguien que sueña y siente como yo siento, es alguien que ama y se cansa como tú lo haces, alguien que busca comodidad y respuestas, alguien que siente hambre y frío, como tu y como yo, no es un extraño... ¡soy yo mismo con distinta cara!.

No te pido que me creas, simplemente cierra tus ojos cuando te preguntes ¿Quien es aquel, ese y aquellos?

No busques la respuesta, solo deja que tu sabiduría interior te dé las respuestas, de hecho si te imaginas ser alguna persona (cualquier persona), tu cerebro te hará sentirte como se siente ser dicha persona.

### **La sabiduría ancestral del chamanismo**

Cuando yo era un niño, fui introducido a varias técnicas de divinación y curandería.

Guatemala es un país lleno de diversas culturas indígenas y cualquiera que realmente lo desee, bien puede indagar acerca de las diversas practicas de estas tradiciones milenarias.

En otro de mis libros he explicado un poco mas acerca de como funciona la curandería, el chamanismo, la magia blanca y otros tipos de estudios antiguos que los científicos califican como brujería, o superstición. La religión la denomina practicas paganas y yo simplemente las describo como interesantes y misteriosas, aunque debo confesar que durante mi niñez creí que su poder lo era todo.

No fue sino hasta el momento en que empecé a asistir a la universidad cuando comencé yo también a pensar que solo eran tonterías sin poder, ni bases sólidas (Yo me endoctrine fielmente en la ciencia occidental), y en vez de alabar a la madre tierra (shicke hikje), al padre sol, al viento, al agua y al silencio, comencé a alabar a los grandes científicos occidentales de quienes me hablaban en la escuela.

Newton y einstein parecían tener todas las respuestas, no requería saber nada más, ni creer en nada más.

De toda esa experiencia obtenida por varios años de practica chamánica, ahora te pido que no te ciegues a la verdad, investiga de donde proviene la energía que produce a tu consciencia, síguela como el salmón que nada contracorriente hasta alcanzar su objetivo.

Nada en reversa introdúctete en el río de tu consciencia y nada contracorriente hasta llegar al nacimiento de tu percepción, hasta el nacimiento de tu propio ser, hasta el nacimiento de tu propia energía.

En esta travesía de regreso al centro de tu propio ser, te pido que tengas paciencia y perseverancia, ya que el camino esta bloqueado por programas conscientes que son los guardianes del materialismo y que son tan necesarios y tan útiles como lo es la vida misma en este plano perceptual, ya que sin ellos esta realidad no tendría sentido.

Si regresamos al centro de nuestro propio ser, no es para terminar con las paredes ilusorias de lo REAL, sino para que podamos ver el significado de lo que percibimos como tal.

¿Porque habríamos de tomarnos la molestia de crear toda una percepción materialista y sólida, si no fuese interesante para la fuente de la creación?

Cuando yo era niño aprendí a llamarlo “Sistema” Porque comprendí que existen leyes e instrucciones bien definidas que resguardan lo que ahora llamamos “vida”.

Es todo un sistema que nos mantiene encerrados bajo impulsos vibratorios que le dan forma e interpretación a momentos estancados del movimiento perceptual.

Es un sistema tan complejo que nos protege a no salirnos de dicha ilusión.

¿Te imaginas que tu fueses al cine y en vez de paredes tuviese cristales transparentes que te quitasen la atención de la película por la cual pagaste por ver?

Bueno, de cierta manera así es la percepción material, nos protege para que no perdamos el hilo de nuestra realidad. Es por eso que es tan difícil (aparentemente), dejar de percibir la ilusión de lo material.

Si hemos de crear una nueva realidad donde reine el bienestar, deberemos aprender a regresar al momento de la creación en el desierto del silencio y la inmovilidad.

Solo en la nada hallaremos el principio del nuevo todo.

No estoy hablando de radicalismo, simplemente de evolución paulatina. Un paso a la vez, sin salirnos del bienestar, ni de la unidad que es el amor.

Metete en el silencio y busca su centro más quieto y más inerte, es allí quizás donde todo comienza y de donde saldrá la evolución que nuestro planeta requiere, una evolución de inteligencia, de bienestar y de amor.

Una evolución que produzca flexibilidad total.

### Viaje al centro de tu consciencia

El siguiente ejercicio es parte del método de Realidad Verdadera, el cual he desarrollado a través de los pasados 10 años de investigación y practica con métodos de entrenamiento mental.

Realidad Verdadera es un método de re adaptación al bienestar. Es mi creer que hemos caído en la adicción de utilizar toda forma de emociones destructivas como escape a la realidad en la que vivimos durante la niñez.

Si un niño o una niña es maltratado, desatendido, usado, abusado, o se le han impuesto castigos severos, dicho niño podría buscar una manera de escape mental de aquella tortura. La manera de hacerlo es aprendiendo a usar su sistema limbico como una fuente de emociones a las cuales pueda tener acceso casi inmediatamente.

La tristeza **prolongada** es una manera de escape, también los es el enojo, el miedo, la sumisión, la

Apatía, la rebeldía. También es una forma de escape de la realidad bajar la inteligencia y actuar como un inepto e ignorante.

La frustración **prolongada**, el odio y aun la falsa alegría, podrían caber dentro de las adicciones que nos ayudan a escapar de la realidad, muchas veces una realidad casi insoportable.

Al crecer, nos olvidamos que quizás ya no necesitamos escapar de la realidad, porque quizás el verdugo (padre, madre, familiares, o toda forma de figuras autoritarias), que nos obligaba a no querer disfrutar de la vida ya se ha ido. Como en el caso de una paciente que fue abusada sexualmente por su padre y castigada sin piedad por la madre, teniendo que recurrir a la adicción de la rebeldía, se paso toda su niñez golpeando a quien pudiera y odiando también a todo el mundo para mantener la imagen de dura.

Al venir a terapia a mi consultorio dicha persona ya había cumplido 46 años y aun seguía usando al enojo como forma de vida. A esto yo le llamo adicción ya que al igual que un alcohólico usa al licor para salirse de la realidad, muchas personas usan sus emociones para huir del mundo presente, buscando razones para no ser felices

se olvidan que fueron ellos quienes decidieron actuar como lo están haciendo. Encima utilizan cualquier pretexto para reciclar las emociones que los meten en malestar.

Mi método de realidad verdadera, re entrena al cerebro a regresar al presente (la única realidad que es verdadera es el presente, todo lo demás es solo fantasía mental), y a re vivir la manera de mirar el mundo desde los ojos de no adicto (los niños sanos).

Este método se maneja como grupos de apoyo que trata a toda forma de malestar como una adicción. El primer paso es el reconocimiento de que se es un adicto. A partir de allí comienza la recuperación pasando por la instalación del placer como forma de vida y la desvalidación de la realidad de malestar como verdadera.

Al igual que los grupos de los 12 pasos, el primer paso es el más difícil ya que creemos que el malestar es cosa del destino y que es "Normal" sufrir y prolongar las emociones destructivas.

El último paso de mi método es el revertir la edad a través del reconocimiento que cada día somos nuevos seres y

que la comida, el agua y el aire del que estamos hechos, son todos nuevos y no se envejecen, por lo que miramos la vejez que un "mirage" o espejismo ficticio e inexistente.

### **Ejercicio de auto compenetración al centro de la conciencia.**

Para poder llegar al centro de nuestra consciencia, es preciso quitar del camino al **factor crítico o mente analítica (consciente)**.

Esto se puede lograr de varias maneras y una muy fácil es usando algunas yerbas indígenas que opacan a la razón y a los guardianes del materialismo.

Otra manera de lograrlo y es en la cual yo te puedo ayudar, es a través del auto hipnosis.

El siguiente ejercicio esta basado en los métodos de hipnotismo practicados en occidente y son los más comunes de nuestro tiempo.

Para ayudar a lograr la primera fase que es el encantamiento, requerimos hacer respiraciones profundas, mientras se mira fijamente a algún objeto o

Punto de referencia (vaso con agua, candela, un punto en la pared, una nube etc.).

Esta etapa tiene una duración variante para distintas personas. Hay quienes solo requieren verlo y respirar por unos segundos y ya logran apartar al factor crítico del camino, mientras que otras personas requieran mucho más tiempo.

El factor crítico se hace más fuerte y menos manejable cuando la persona está más adicta al temor y al malestar. En mis presentaciones hipnóticas de escenario, siempre me encuentro con personas que no se permiten apartar al factor crítico y se sienten frustrados al ver que sus hijos, o amigos o cualquier otra persona si entran en hipnosis, esto es porque si se vive con miedo, se teme (inconscientemente), perder la consciencia. El temor nos hace creer que la inconsciencia es la muerte, pero yo creo que la muerte es vivir en constante malestar sin permitirnos disfrutar de la vida.

Y bien, ahora haremos el ejercicio desde el principio.

- 1- Respirar profundamente y rápidamente
- 2- Observar un punto de referencia fijamente y sin parpadear.

- 3- Cuando se sienten muchas ganas de cerrar los ojos, se cierran y se comienza a profundizar en la pregunta ¿Quién soy yo? Repitiéndose mentalmente en forma de canto.
- 4- Comienza a regresar al punto donde nace la consciencia, ahí de donde viene la energía que te dicta ser tú.
- 5- Penetra con valor los oscuros senderos que te llevan al centro de tu consciencia.
- 6- No te muevas, ni termines el ejercicio porque sientas algún malestar, ya que solo son los guardianes del materialismo quienes te estarán tratando de regresar (recuerda que su trabajo es no dejarte pasar).
- 7- Sigue adelante sin nada en tu mente más que la pregunta ¿Quién soy yo?
- 8- Poco a poco dejaras de sentir tu cuerpo y empezaras a sentirte vivo sin estar en ningún lugar y sin tener un tiempo preciso. No te asustes, vas bien.
- 9- Siempre recuerda que tú no eres tu cuerpo solamente, ya que tú vives en todo lo que existe, tú lo eres todo. Así que no temas existir fuera de tu cuerpo
- 10- Inténtate profundo muy profundo hasta que toda emoción desaparezca. Aquí será donde podrás darte cuenta que al regresar a tu cuerpo, podrás comenzar una nueva vida sin adicciones, ya que las adicciones solo tienen valor cuando se está en el cuerpo, pero si

realizas que tu no eres tu cuerpo, entonces podrás realizar la metamorfosis emocional

- 11- Instala en tu mente la idea de comenzar a vivir en bienestar, diciendo “desde hoy mi única forma de vivir es el bienestar”
- 12- Forza tu nueva intensión a entrar en el centro de tu consciencia, para que cuando regreses a tu cuerpo, esta se empiece a materializar.
- 13- Tu podrás penetrar tan profundo como lo deseas, mas sin embargo cada vez que lo practiques, entraras mas y más profundo.

Para terminar el ejercicio, simplemente comienza deseando regresar a ser el cuerpo que has sido hasta hoy, mueve un poco los dedos de los pies y comienza a despertarte como si hubieras dormido por 7 horas.

Piensa en este viaje como un río de colores a donde tu viajas al centro de manantial y viertes una botella de tinte para que a partir de ese acto, el río cambie de color.

Te imaginas, si la vida fuera un río azul y tu te metes en el centro del manantial y viertes una botella de color rojo, entonces por un tiempo el color azul se mezclara con el rojo y se formara un nuevo color, pero si tu continuas metiéndote en el manantial vertiendo botellas y botellas de tinte rojo, es lógico que eventualmente el río se torne totalmente rojo.

Así funciona Realidad Verdadera, instalamos el bienestar una y otra vez hasta que el bienestar pasa a ser nuestra única forma de vivir.

Para que nuestra lógica cambie y podamos materializar el bienestar como nuestra nueva manera de vida, precisamos desvalidar la carga emocional del pasado, es por eso que la terapia sin tiempo te será muy útil en tu nueva vida si ya estas dispuesto(a), a dejar de vivir con adicción al malestar y si ya estas dispuesto a dejar de vivir a medias.

### **¿Quieres conocer tu libertad?**

Practica cambiar tu lógica y tu realidad... si no eres tu cuerpo, tampoco eres tu pasado. Vive aquí, HOY en el maravilloso presente.

Con amor sincero te deseo mucho bienestar.

Tu hermano Víctor Giordani.

*Ahora no me resta mas que desearte una vida llena de bienestar, alegría, salud, amor y abundancia. Sé que lo puedes lograr si participas en estas terapias, tal y como esta diseñada.*

*No falles a practicar, ni a escuchar tu cinta.  
Esta cinta esta diseñada para que tu mente consciente  
recuerde tu nueva manera de mirar la vida, es un regalo  
que te doy.*

*Escúchala todas las mañanas y todas las noches por un  
periodo de 7 meses.*

*La cinta se llama “Decretos”  
Escúchala y veras tu vida cambiar y transformarse un  
paso a la vez, de pronto te llenaras de sensaciones  
placenteras y todo será por causa de la cinta que ha  
comenzado a cambiar tu lógica de sufrimiento, por una  
nueva lógica de placer y bien total.*

*Ayuda a la madre tierra a que tu mismo seas feliz (esa fue  
su intención al crearte), ponte nuevas metas y nuevos  
propósitos... tu los vales.*

*Además asiste a mis conferencias cuando veas  
anunciada alguna en tu ciudad, quiero recordarte en  
persona que tu eres un ganador y un ser libre que todo lo  
puede alcanzar. Suelta el pasado y adelante triunfador  
que la vida esta esperando por ti.*

**Ayúdate a ti mismo en el pasado y en el futuro que tu  
presente será grandioso.**

*Con amor Víctor Giordani*

*Para informes acerca de Víctor Giordani  
Y de sus métodos de programación mental  
Visita la pagina web*

**[www.victorgiordani.com](http://www.victorgiordani.com)**

**E-mail [victorgiordani@hotmail.com](mailto:victorgiordani@hotmail.com)**

**[Victorgiordani@terra.com](mailto:Victorgiordani@terra.com)**

**[www.realidadverdadera.8k.com](http://www.realidadverdadera.8k.com)**

**[offreal.8k.com](http://offreal.8k.com)**

**[P.O BOX 1748 Imperial Beach, CA 91933](mailto:P.O BOX 1748 Imperial Beach, CA 91933)**

**[U.S.A](mailto:U.S.A)**

**[Tijuana \(52664\) 6-87-7420](tel:6193161395)**

**[\(619\) 316-1395](tel:6193161395)**

**[Escribeme estaré esperando tu correspondencia.](#)**