

Curso Básico de Liberación de la Memoria Celular

Clase 2

Luis Angel Diaz y Cristina Suarez

En este manual encontrarás toda la información de la Clase 2 del Curso Básico de Liberación de la Memoria Celular, con la finalidad que puedas repasar cuantas veces lo requieras cada tema, pongas en práctica los ejercicios sugeridos. Te recomendamos que tengas unas hojas adicionales para anexar todas tus notas sobre cada experiencia que vas teniendo día con día.

Clase 2

Los Dos Procesos Celulares Más Importantes para este Curso Básico:

Nuestras células están diseñadas para dos procesos principales:

- Crecimiento o Expansión : tengo sentimientos cómodos
- Protección o Contracción : tengo sentimientos incómodos

Cuando las células están en expansión, buscan nutrirse, limpiar y reproducirse. Esto produce un estado de bienestar donde la energía vital fluye fácilmente.

Cuando las células están en contracción, se contraen para protegerse, la energía vital se estanca, generando un estado de malestar e incomodidad.

El estado de contracción puede ser momentáneo, como respuesta a un estímulo crónico/permanente cuando nuestras células pasan más tiempo contraídas que expandidas.

Esta contracción se conoce como “Cuerpo del Dolor”

El cuerpo del dolor, es un estado contractivo que produce incomodidad en nosotros y que se experimenta en forma de dolor físico o emocional y que genera patrones que nos afectan en diferente medida.

Dinámica Celular y Emociones

En el cerebro, el hipotálamo se encarga de sintetizar las proteínas, adecuándolas a las distintas funciones orgánicas.

Estas proteínas especializadas o neuropéptidos, son liberadas en el torrente sanguíneo cada vez que un estado emocional se dispara.

Cada estado emocional produce una especie diferente de neuropéptidos.

Estos viajan rápidamente por el torrente sanguíneo hasta encontrarse con las células que tienen los receptores adecuados para ellos.

Nuestras células tienen disponibilidad de receptores en función de los neuropéptidos que son creados por las emociones que sentimos a diario.

Si nuestras células son bombardeadas a diario por los sentimientos generados por los pensamientos y creencias que producen contracciones, habrá cada vez menor cantidad de receptores disponibles para las funciones de bienestar como son la asimilación, nutrición, limpieza y sanación.

Esto explica por qué las emociones negativas y los comportamientos que se derivan no nos permiten sanarnos, la respuesta directa a este descubrimiento es que hay que pensar positivo... y empezamos a hacer el trabajo con afirmaciones positivas, pero... no funciona!!!, que es echar agua limpia en la laguna sucia... nos sentimos decepcionados, frustrados, pensamos que sirven para todo mundo menos para mi!, porque la única solución que había no me funciona, el tema está en que existe un paso previo antes de comenzar a trabajar con afirmaciones que es el de limpiar la laguna y que es el que estamos aprendiendo desde la primer clase.

Una de las cosas que se está verificando, es el poder de la energía del AMOR.

Literalmente, el AMOR es lo que da a las células su fuerza vital; como contrapartida de la ausencia de amor, resulta un drenaje para nuestra vitalidad y nuestra salud. De ahí... cómo nos tratamos a nosotros mismos, cómo tratamos a los demás, a nuestros seres queridos.

Nuestras células han sido diseñadas para crecer y expandirse energéticamente por medio del amor incondicional.

La nutrición es el AMOR, nuestras células quieren ser parte del flujo de energía creativa del universo.

Dar y recibir AMOR es fundamental para la vida celular.

SIN EL AMOR INCONDICIONAL... NO HAY SANACION REAL

Por eso, cualquier método de sanación basado en la culpa, la vergüenza y el miedo... no es efectivo.

Desarrollar la Habilidad de Amar Incondicionalmente genera Bienestar.

Vamos a aprender una metodología para comenzar a poner gotas de amor a nuestro sistema:

Reversión Psicológica:

Nuestro Sistema Energético está hecho de delicados circuitos. Cuando hay una contracción en nosotros, se crea una interferencia en el flujo, que crea disturbios en la circulación de la energía vital. Esto causa la llamada "reversión de la polaridad" (hago lo contrario de lo que pienso y quiero).

Entonces, lo que te pido es que pienses con uno de tus patrones. Elige uno.

Mientras piensas en este patrón: miedo, ansiedad, enojo, temas financieros, lo que sea, vas a golpetear en la base del dedo meñique, se conoce como el golpe de karate, mientras vas repitiendo la siguiente frase por lo menos 3 o 4 veces:



“AUNQUE ME SIENTO O SOY.... (ansioso, celoso, triste, no puedo bajar de peso... lo que quiero cambiar)... ME AMO, ME ACEPTO Y ME RESPETO INCONDICIONALMENTE”

Y siento si hay carga en mí, la permito, saco sonidos... y si no aparece nada, busco otra definición, hasta que algo se mueva, probablemente van a aparecer recuerdos, situaciones del pasado.

Esto es una condición para profundizar y anota cuáles son esas frases que te llegan.

¿Cómo se generan las contracciones?

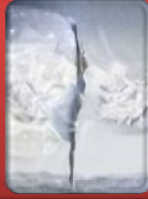
La falta de conexión con nuestras NECESIDADES Y VALORES HUMANOS genera las contracciones energéticas de malestar y dolor.

Los Valores Humanos Genuinos y Universales

“Todos los Seres Humanos Compartimos los Mismos”

- Mis necesidades
- Mis prioridades
- Algo muy importante para mí.
- Si me faltan, me siento incómodo, dolorido, angustiado, triste, enojado, etc.

Comienza a registrar qué es lo que estás necesitando en este momento... los sentimientos negativos me están diciendo que me falta la conexión con un valor importante.



SENTIDO O SIGNIFICADO:

•Aprendizaje, Celebración de la Vida, Claridad, Competencia, Comprensión, Conciencia, Conocimiento, Contribución, Creatividad, Crecimiento, Desarrollo, Desafío, Descubrimiento, Duelo, Eficacia, Eficiencia, Esperanza, Estimulación, Expresión Propia, Participación, Propósito.



BIENESTAR FISICO:

•Aire, Agua, Alimento, Descanso, Expresión Sexual, Movimiento, Resguardo, Abrigo.



ESPARCIMIENTO:

•Alegría, Gozo, Humor.



PAZ / ARMONIA

•Belleza, Comuni3n, Igualdad, Inspiraci3n, Orden.



HONESTIDAD:

•Autenticidad, Integridad, Estar Presente.



AUTONOMIA:

•Elecci3n, Espacio, Espontaneidad, Libertad.



CONEXION:

•Adaptaci3n, Afecto, Amor-Cari3n, Apoyo, Apreciaci3n, Calidez, Compafi3a, Compa3erismo, Compasi3n, Comprensión, Comunicaci3n, Confianza, Conocer, Ser Conocido, Consideraci3n, Coherencia, Solidez, Cooperaci3n, Cuidado, Empatía, Estabilidad, Inclusi3n, Intimidad, Mutualidad, Respeto, Autoestima, Seguridad, Pertenencia, Ver y Ser Visto.

Sentimientos Cómodos

Mis Necesidades SI están siendo satisfechas

Asimilado	Absorto	Involucrado
Cómodo	Acogedor	Mullido
Calma	Satisfecho	Suave
Pacífico	Callado	Relajado
Repuesto	Sereno	Quieto
Tranquilo	Afectuoso	Apreciado
Amigable	Servicial	Amoroso
Tierno	Vivo	Asombrado
Animado	Despierto	Sorprendido
Extasiado	Chispeante	Eufórico
Electrizado	Energético	Avivado
Entusiasta	Exaltado	Excitado
Estimulado	Exuberante	Fascinado
Vigorizado	Jubiloso	Estimulado
Curioso	Interesado	Intrigado
Divertido	Cosquilloso	Satisfecho
Fresco	Revigorizado	Renovado
Revivido	Deleitado	Entusiasta
Inspirado	Conmovido	Radiante
Embelesado	Agradecido	Emocionado
Despreocupado	Jovial	Encantado
Contento	Jubiloso	Feliz
Gozoso	Deleitado	Regocijado
Alegre	Entusiasta	Incitado
Expectante	Prometedor	Optimista
Realizado	Complacido	Satisfecho
Seguro De Si Mismo	Orgullosa	Seguro
Aliviado		

Sentimientos Incómodos

Mis Necesidades NO están siendo satisfechas

Temeroso	Alarmado	Ansioso
Aprensivo,	Inquieto	Tener Pavor
Miedoso	Temeroso	Asustado
Sobresaltado	Aterrorizado	Preocupado
Molesto	Enfadado	Irritado
Enojado	Descontento	Irritable
Exasperado	Frustrado	Furioso
Caliente	Indignado	Enfurecido
Airado	Fastidioso	Irritado
Loco	Espinoso	Impaciente
Irascible	Inquieto	Animosidad
Aversión	Antipatía	Odio
Hostil	Espantado	Disgustado
Consternado	Rebelado	Horrorizado
Repugnado	Conmocionado	Disgustado
Infeliz	Triste	Acongojado
Agitado	Desasosiego	Sufrido Angustiado
Angustiado	Molesto Preocupado	Conflictuado
Disgustado	Inquieto	Agitado
Nervioso	Intranquilo	Tenso
Molesto	Abatido	Deprimido
Desesperación	Desanimado	Desalentado
Descorazonado	Cabizbajo	Alicaído
Tenebroso	Pesado	Melancólico
Miserable	Apenado	Desconcertado
Indefenso	Abrumado	Desesperado
Pesimista	Retraído	Dudoso
Indeciso	Reticente	Incierto
Expuesto	Inseguro	Sensitivo
Inestable	Tembloroso	Vulnerable
Desamparado	Solitario	Distante Reservado
Frío	Distante	Desapegado
Retraído	Agrio	Amargo
Rencoroso	Resentido	

**“TODO lo que un Ser Humano hace o deja de hacer, es el resultado de sus
NECESIDADES”**

Marshall Rosenberg, Psicólogo Clínico, Autor de “La Comunicación No Violenta, el Lenguaje de las Necesidades”. Fundador del Centro para la Comunicación No Violenta.

Práctica:

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de Respeto, está siendo satisfecha?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de Respeto, NO está siendo satisfecha?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de COMUNICACION, está siendo satisfecha?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de COMUNICACIÓN, NO está siendo satisfecha?

Toma algunas necesidades del listado y hazte estas preguntas.

Por otro lado, hazte consciente de qué necesidad tuya no está siendo satisfecha cuando te sientes incómodo:

¿Qué necesidades más NO están siendo satisfechas cuando estoy ENOJADO.

¿Qué necesidades más están siendo satisfechas cuando estoy ENTUSIASMADO?

Practica con los sentimientos incómodos y con los sentimientos cómodos, para que te vayas familiarizando con el lenguaje de los sentimientos y emociones.

Enseguida, se presenta el ejercicio de Auto-Empatía, te conectas contigo mismo para saber qué está pasando.

EJERCICIO DE AUTO-EMPATIA

Piensa en algo que has hecho y que ahora lamentas. Ejemplo: Un error que cometiste en el pasado.

1. Descríbelo en pocas palabras en tu cuaderno de notas. Ejemplo: “Sé que mi mejor amiga me critica a mis espaldas y no le digo nada”

2. Ahora escribe lo que tu crítico interno te dice por haber actuado de esta manera. Ejemplo: "No me quiere. Soy una idiota. Tendría que poder decirle algo"

¿Cuál fue el hecho ?

¿Qué me digo a mí mismo?

3. ¿Qué sentimientos tengo cuando me digo esto? Ejemplo: Siento enojo, siento culpa, siento tristeza.

4. ¿Cuáles son las necesidades insatisfechas detrás de estos sentimientos? Necesidad de honestidad, de confianza, de comunicación, de respeto, de autenticidad, de cariño, de afecto,...

5. ¿Qué necesidades traté de satisfacer cuando lo hice / no lo hice? Mi necesidad de armonía y tranquilidad

Reconectándonos con el YO más joven



“Recuperación de nuestras partes perdidas”

Para este proceso, vas a visitarte a ti mismo en el pasado. Hablarás con la versión más joven de ti mismo desde la experiencia que tienes hoy día.

Basándote en una de las redes neuronales con las que has trabajado, en donde te has dado cuenta de algo que aprendiste en alguna experiencia de tu pasado, cuando tenías 3 años, o 10 años, o durante los 10 primeros años de tu infancia... un periodo en el que te hayas dado cuenta que para hacer una cosa, tenías que hacer otra... lo aprendiste de tu papá, o de tu mamá.. recuerda que los primeros 7 años son los años formativos , lo que aprendimos en esos años de la infancia, se quedan grabados como si fuera arcilla en el horno... durante esos años se va tallando la arcilla y después se hornea, y después de ahí es una constante repetición de todas esas decoraciones.

Viaja en el tiempo y visita a tu yo más joven.

Te ves a ti mismo más joven, cierra los ojos y trata de verte... coloca una mano en tu frente, como si estuvieras tomándote la fiebre y si se te cansa el brazo, cambia de brazo... no aprietes mucho, apenas tocándote la frente.

Cuando sucedió lo que sucedió... cuando sucedía lo que sucedía... cuando aprendió lo que aprendió...



Y cuando ves a este niño o a esta niña, imagínate una luz sanadora que los rodea. Imagina que la luz está ahí.

Algunas personas son muy visuales y pueden crear imágenes en su mente con facilidad, otras no, aunque no puedas ver la luz, ve al niño que está ahí...

como cuando está nublado pero sabemos que el sol está ahí.

Mientras lo haces, observa a este niño o esta niña...

cómo se siente? Qué necesita? Amor? Atención, libertad? Jugar? Comunicación?

Y mientras hacen este proceso de alguna manera háganle saber a su yo más joven que tú estás ahí y que vienes del futuro...conversa con él o ella internamente y dile que vienes del futuro, dile yo soy tu mismo en 20 o 30 años... y dile que está bien que se sienta como se siente, que tiene todo el derecho. Permítele sentir. Tú eres ese adulto amoroso que no tuvo creciendo.

Dile todo lo que le dirías a un niño o una niña de esa edad. Como si fuera un vecino, un hijo, un nieto... qué le dirías basado en la experiencia que tienes, con lo que estás aprendiendo en este curso... válidale sus sentimientos dile que puede contar contigo como amigo . Dile que ya no está solo (a).

Dile lo que le dirías a un niño o a una niña que quieres ayudar. ¿Qué necesita escuchar en ese momento de su vida para tener un mejor futuro?. Dile que puede contar contigo.

Ayúdale a que se dé cuenta de las necesidades que tenía y las decisiones que tomó sobre sí mismo. (no valgo nada, nadie me quiere, estoy sólo(a)... las mentiras personales).

Y si tienes sentimientos siéntelos, si quieres sacar sonidos, sácalos.

Dile que ya no tiene que creerse eso, que eso que esta creyendo esta basado en percepción y su experiencia pero tú te has dado cuenta de que todo eso es mentira.

Agrégale todo lo que sientes que ellos necesitan escuchar o que a ustedes les gustaría decirles.

Recuerda que este es un encuentro de conexión , de amistad; estás recuperando una parte tuya...

“ya no tienes que creer que para _____

tienes que _____”



Abrázale cuando sientas que está dispuesto(a) a recibir un abrazo. Siente la luz que ahora también a ti te rodea, la luz sanadora, la luz que transforma, la luz que te ayuda a integrar todos estos cambios ... ya no tienes que creer estas mentiras... respira profundo, y cuando lo creas conveniente, imagina que tu pecho se abre, se abre tu corazón y al niño o a la niña la metes dentro tuyo, en el abrazo...

imagínate que su energía entra en ti mismo(a), viendo la luz que te rodea a ti mismo(a)... permitiendo que su energía joven con todos los valores que tienen los niños, los jóvenes, vuelven a ti, encontrando el o los lugares en tu cuerpo, en tu mente, en tu alma, a los que pertenecen ... estás recuperando una parte tuya y respira hondo , saca sonidos, recuperando las partes que

pueden haber perdidas, permite las emociones que puede haber, sabiendo que este proceso va a continuar, por horas, inclusive días... ayudándote a integrar todos estos cambios... a partir de ahora van a estar juntos como buenos amigos, apoyándose para tener un mejor futuro ambos... respiramos profundo, sacamos sonidos por la boca, tomando nota interna de lo que ha pasado, después van a tomar notas en tu cuaderno de lo que has visto, que has aprendido, sabiendo que a partir de ahora esa parte está contigo, no está más perdida.



Muy especialmente para los que van a continuar con el entrenamiento para facilitadores... mantén notas de todo esto porque lo vas a necesitar como pre-requisitos.



Toma nota de los procesos que hagas sobre ti mismo para realizar el reporte de auto-sesiones.

Sigue trabajando con la conexión de tu cuerpo:

- Al finalizar el día haz un repaso mental de las distintas situaciones. Conéctate con los sentimientos o emociones que te han tocado vivir.
- Toma notas en tu diario.
- Registra qué sensaciones suceden en tu cuerpo cuando haces el repaso.
- Si algún sentimiento o emoción aflora, permítela e intensifícala todo lo que puedas.
-

Conectándote con tu Yo más joven.

- Elige Redes Neuronales con más carga, más intensidad y cuando descubres la etapa de tu vida cuando te sucedió.
- Te visitas y te re-conectas con el yo más joven, trayéndolo hacia tu interior.
- Hazlo por lo menos dos veces por semana.

Reversión Psicológica:

- Al finalizar tu día. Haz un repaso mental de las distintas situaciones. Conéctate con aquellas que te dejaron decepcionado o crítico contigo mismo.
- Toma notas en tu diario.
- Registra qué sensaciones suceden en tu cuerpo cuando haces este repaso.



- Haz la corrección de la Reversión Psicológica como sigue:
 - o Golpeteando en la base del dedo meñique
 - en el borde externo de la mano
 - Repetir la Frase 3 veces como mínimo.

“Aunque me siento o soy (problema) ... ME AMO, ME ACEPTO Y ME RESPETO incondicionalmente”

Ejercicio de Auto-Empatía:

1. Piensa en una situación en la que te sientas mal contigo mismo. Escríbelo en tu cuaderno de notas.
2. Ahora escribe lo que tu crítico interno te dice por lo que pasó.
3. ¿Qué sentimientos tienes cuando te dices esto?
4. ¿Cuáles son las necesidades insatisfechas detrás de esos sentimientos? ¿Qué necesitas?
5. ¿Qué necesidades tratabas de satisfacer cuando eso sucedió? ¿Qué necesitabas?