

LOS 4 PROTOCOLOS DE LIBERACIÓN

Técnicas para las 4 Capas del Ser — Página 1/2

PROTOCOLO ALPHA — LIBERACIÓN SOMÁTICA

CAPA: SOMA (El Cuerpo) | Cuándo: Información atrapada en el CUERPO

Señales: Síntoma físico sin causa médica • Dolor después de evento emocional • Fase 3 Context Eng. 8-10/10

LOS 5 PASOS:

PASO 1: IDENTIFICAR ZONA SOMÁTICA

Escaneo corporal → Localizar tensión → Medir intensidad 0-10

PASO 2: CONSTRUIR FRASE SOMÁTICA

"A los [edad], [holograma], y mi [zona] registró [sensación]."

PASO 3: REPETIR HASTA VAGOTONIA

Repetir frase 7+ veces. Observar: llanto, suspiros, bostezos, calor

PASO 4: RESPIRACIÓN DIRIGIDA

Mano en zona + 10 respiraciones profundas HACIA la zona

PASO 5: VERIFICAR LIBERACIÓN

Test muscular: "¿El cuerpo aún guarda la información?" → NO

EJEMPLO: Hombre 42 años, dolor lumbar 10 años. Origen: despido humillante a los 32.

Frase: "A los 32, sentí que había fallado profesionalmente, y mi espalda registró desvalorización."

Resultado: Dolor de 7/10 a 1/10 en 30 días.

PROTOCOLO BETA — LIBERACIÓN COGNITIVA

CAPA: PSIQUE (La Mente) | Cuándo: Información atrapada en CREENCIA

Señales: Emoción crónica (ansiedad, depresión) • Fase 6 Context Eng. dominante • Pensamiento automático negativo

LOS 5 PASOS:

PASO 1: IDENTIFICAR TRÍADA COGNITIVA

Creencia limitante + Edad del evento + Emoción actual

PASO 2: ACTIVAR MEMORIA

Conectar con evento + Medir NAE 0-10

PASO 3: LAS 3 FRASES + BILATERAL (Abrazo de mariposa mientras repite)

1. "Reconozco que ese niño/a de [edad] aprendió [creencia]. No fue su culpa."

2. "Eso fue entonces. Esto es ahora. No define mi verdad actual."

3. "Mi nueva verdad es: [creencia positiva]. Esa es mi realidad AHORA."

PASO 4: ANCLAR NUEVA CREENCIA

Repetir nueva creencia 7x con palmaditas + Visualizar futuro + Compromiso 48h

PASO 5: VERIFICAR CAMBIO

NAE debe bajar 50%+ • Test: "¿Creencia antigua activa?" → NO

EJEMPLO: Hombre 33 años, ansiedad 8 años. Creencia: "No estoy seguro. El mundo es peligroso."

Resultado: Ansiedad de 8/10 a 2/10 en 90 días.

LOS 4 PROTOCOLOS DE LIBERACIÓN

Técnicas para las 4 Capas del Ser — Página 2/2

PROTOCOLO GAMMA — LIBERACIÓN SISTÉMICA

CAPA: TRIBU (El Sistema)

| Cuándo: Información del LINAJE transgeneracional

Señales: Patrón que se repite generacionalmente • Nivel 3 Transgeneracional activo • Lealtades invisibles

LOS 5 PASOS:

PASO 1: IDENTIFICAR TRÍADA SISTÉMICA

Ancestro específico + Patrón que se repite + Lealtad invisible

PASO 2: IDENTIFICAR TIPO DE ENTRELAZAMIENTO

Test: ¿Holograma EXCLUIDO? (olvidado) | ¿REPARADOR? (compensar) | ¿YACIENTE? (cargar a un muerto)

PASO 3: LAS 3 FRASES DE LIBERACIÓN (3 veces cada una en voz alta)

1. RECONOCIMIENTO: "Honro a [ancestro], reconozco que viviste [patrón]. Te veo. Tu vida fue tuya."
2. CORTE: "Lo que fue tuyo, es tuyo. Lo que es mío, es mío. Te libero y me libero. Con amor."
3. INTEGRACIÓN: "Soy [nombre], hijo/a de [padres], y mi vida es mía."

PASO 4: ACCIÓN DE CAMBIO

"¿Qué comportamiento DIFERENTE harás en 7 días?" (específico, incómodo, medible)

PASO 5: VERIFICAR CORTE

Test: "¿Lealtad transgeneracional se cortó?" → SÍ | "¿Tengo permiso para mi propia vida?" → SÍ

EJEMPLO: Mujer 38 años, "cuidadora perpetua". 4 generaciones de mujeres auto-sacrificadas.

Acción: "Pedir ayuda 3 veces esta semana". Resultado: Primera relación con reciprocidad.

PROTOCOLO DELTA — LIBERACIÓN EXISTENCIAL

■ ■ ADVERTENCIA: Requiere seguimiento semanal. Si hay plan suicida específico → EMERGENCIAS

CAPA: ESPÍRITU (El Sentido)

| Cuándo: Crisis de SENTIDO o programa de muerte

Señales: Holograma #7 activo • 'Ya nada tiene sentido' • Vacío que logros no llenan

LOS 5 PASOS:

PASO 1: EVALUACIÓN DE SEGURIDAD

Si hay riesgo inmediato → Referir a profesional de crisis

PASO 2: IDENTIFICAR PROPÓSITOS RESIDUALES

"¿Qué te mantiene conectado a la vida aunque sea un hilo?"

PASO 3: LAS 3 FRASES DE REACTIVACIÓN (con tono compasivo, sin prisa)

1. "Reconozco que has sufrido tanto que una parte de ti quiso dejar de existir. Eso tiene sentido."
2. "También reconozco que todavía estás aquí. Algo en ti sigue eligiendo la vida."
3. "¿Puedes notar qué es ese algo? ¿Qué hilo te mantiene conectado a la vida?"

PASO 4: MICRO-ACCIONES

2-3 acciones pequeñas (<5 min) que honren los propósitos identificados

PASO 5: ESCALA DE SENTIDO

Medir 0-10 → Seguimiento semanal primeros 3 meses

EJEMPLO: Hombre 52 años, "renuncio a la vida" post-muerte de esposa.

Propósitos: Estar para nieta, crear fundación, ayudar viudos. Resultado: 15 viudos acompañados.

SECUENCIA CUANDO HAY MÚLTIPLES CAPAS:

1º DELTA → 2º GAMMA → 3º ALPHA → 4º BETA