

# **PROGRAMA DE 90 DÍAS**

Estructura Detallada: Semanas 4-9  
Fase de Reprocesamiento e Integración

Seminario Internacional de Inteligencia Energética

Dr. Miguel Ojeda Ríos • Diciembre 2025

## VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

ETAPA	SEMANAS	FOCO
1. ESTABILIZACIÓN	1-3	Construir recursos, identificar memorias (sin procesar)
2. REPROCESAMIENTO	4-6	Trabajo con memorias de intensidad media
3. INTEGRACIÓN	7-9	Consolidar cambios, práctica en contextos reales
4. ACCIÓN	10-12	Implementar nueva identidad, crear desde nueva verdad

Este manual cubre las Semanas 4-9 (sombreadas): la fase de REPROCESAMIENTO e INTEGRACIÓN.

## SEMANAS 4-6: REPROCESAMIENTO

### Criterios de Entrada

Solo comienza esta fase si:

- Tienes recursos sólidos instalados (puedes reducir NAE 7→3 en menos de 5 min)
- Has identificado tus memorias objetivo durante semanas 1-3
- Tienes persona de confianza como sistema de apoyo
- Te comprometes a NO procesar material >7 NAE sin acompañamiento

### Semana 4: Introducción al Procesamiento

DÍA	ACTIVIDAD	DURACIÓN
1-2	Revisar recursos, seleccionar primera memoria (NAE 4-5)	30 min
3	Primera sesión TRSB guiada con audio (memoria ligera)	45 min
4	Descanso activo, registro de observaciones	20 min
5	Segunda sesión TRSB si NAE bajó, o repetir	45 min
6-7	Integración, autocuidado, tracking	20 min/día

### Semana 5: Procesamiento Memoria Nuclear

- Seleccionar memoria de intensidad media (NAE 5-6)
- 2-3 sesiones TRSB durante la semana
- Incorporar PONS si queda residuo somático
- Sesión de seguimiento grupal online

### Semana 6: Consolidación Cognitiva

- Verificar que NAE de memorias procesadas se mantiene bajo
- Fortalecer creencias adaptativas con bilateral
- Identificar material emergente para próxima fase
- Miracle Question: conectar con futuro deseado

## **SEMANAS 7-9: INTEGRACIÓN**

### **Semana 7: Consolidación Somática**

- Escaneo corporal diario — verificar que no hay residuos
- PONS para cualquier activación somática persistente
- Práctica de nuevas respuestas en escenarios imaginados
- Comenzar exposición gradual a contextos antes activadores

### **Semana 8: Práctica en Contextos Reales**

- Identificar situaciones donde antes se activaba el patrón
- Exponerse gradualmente, observando respuesta
- Registrar: ¿Se activa? ¿Con qué intensidad? ¿Puedo regularlo?
- Ajustar herramientas según sea necesario

### **Semana 9: Verificación y Preparación**

- Revisar todas las memorias procesadas — ¿Se mantienen estables?
- Reevaluación completa: NAE de memorias nucleares
- Identificar disparadores actuales que aún necesitan trabajo
- Preparar plan para Etapa 4 (Acción)

## SEÑALES DE PROGRESO

SEMANA	SEÑALES POSITIVAS	SEÑALES DE ALERTA
4	NAE baja 2+ puntos, sueños vívidos	NAE aumenta, disociación durante sesión
5	Memorias se sienten "lejanas"	Aumento de ansiedad fuera de sesiones
6	Creencia adaptativa se siente más real	Evitación de práctica, olvido de sesiones
7	Cuerpo más relajado en general	Tensión crónica que no cede
8	Situaciones antes activadoras ya no lo son	Re-traumatización en exposición
9	Sensación de "haber cambiado"	Duda constante, volver a patrones

Si aparecen señales de alerta, pausar el procesamiento y buscar apoyo profesional.

## REGISTRO SEMANAL SUGERIDO

ELEMENTO	L	M	X	J	V	S	D
Práctica de recursos (min)							
Sesión TRSB/PONS (min)							
NAE de memoria objetivo							
NCI de creencia adaptativa							
Nivel energía general (1-10)							
Calidad sueño (1-10)							
Insights/observaciones							

*"La transformación no es un evento. Es un proceso de 90 días donde cada práctica cuenta."*

Seminario Internacional de Inteligencia Energética • Dr. Miguel Ojeda Ríos