

informe de elena respecto a la sesion del 8 de junio de 2024

elena, este informe busca facilitarte, ampliarte y recordarte los puntos mas importantes sobre los que trabajamos ayer tarde. es un informe solo para ti, para que puedas trabajar en los proximos dias y puedas ir aprendiendo la dinamica de la desprogramacion y la liberacion emocional. quiero hacerte notar que escribo con ciertos errores gramaticales adrede, no uso mayusculas, ni acentos y me permito otras licencias porque va en consonancia con lo que deseo transmitir a traves de mi forma de trabajar el desarrollo personal, con esa rebeldia necesaria para romper con lo establecido, la norma social; ganar en flexibilidad y autenticidad, entre otras cosas

como te dije ayer al concluir nuestra sesion de liberacion emocional y cambio, **uno de los objetivos de este informe es mostrarte recursos que puedes interiorizar y utilizar tu sola para conseguir una sanacion total de tu vida.** el fin ultimo es que puedas vivir pelenamente, desde todo tu potencial que es expansivo, es decir, que crece a medida que pasa la vida y sumas experiencia, y que dejes de sufrir la vida para ser su directora y que esta se vuelva apasionante para ti y enriquecedora a traves de tu persona para todos los que te rodean. este objetivo, que a primera vista parece muy ambicioso, es no solo el que todos anhelamos sino cien por cien posible, pero **precisa de determinacion, valentia, flexibilidad y constancia tu tienes todas estas cualidades, en las que mas flojeas, de momento, por lo que te explique ayer y voy a recordarte, es la determinacion y la constancia.** porque no tienes la determinacion que anhelas? porque te programaron para ser una niña desvalida, insegura sin el apoyo de tus cuidadores, exigida, con miedos pertinaces y, ademas, viviste, de forma muy temprana, una de las experiencias mas traumaticas y cercenadoras que alguien puede vivir: **que un adulto abuse de tu intimidad.** tus padres te han querido muchisimo, eso no solo es bueno sino deseable, y eso hace que seas una mujer que se forja en una niña que sabe que siempre estara arropada y sera querida, pero al mismo tiempo te hicieron muy dependiente, porque te convirtieron en la niña pequeña que habia que cuidar, tanto tu hermana celsa como tus padres. no en todos los campos, por supuesto que no, ya que tambien jugaste a cosas con cierto riesgo y osadia y, por eso, se que la adulta es capaz de ser osada. tambien experimentaste a traves de tus padres, y de ti, la determinacion, la lucha y el sacrificio, puesto que ellos lo vivieron siendo tus padres, y tu lo viviste, al menos, con tus estudios. pero como te dije ayer, **tienes muy pocos miedos** en comparacion con los miedos que soportamos las personas, por ejemplo, de mi generacion o la de tus padres, **pero estos miedos tuyos son fuertes en ti porque estan ligados a traumas importantes.** voy a traerte los dos primeros, porque estos tuvieron que ver con tu educacion, la del exito y la del dinero. en cuanto al segundo grupo, el amor y la soledad, tienen que ver con tu dependencia emocional, porque, como te digo, te criaron protegida y en lugar de empoderarte que es algo que los padres todavia no sabemos hacer bien, te cuidaron, te dieron consejos, te mimaron pero al mismo tiempo te exigieron, te educaron para ser correcta y hacer lo que otros esperaban de ti y, al mismo tiempo, tuviste muchos momentos de sentirte sola, a pesar de estar acompañada y cuidada, de sentir que si no te portabas bien se enfadarian contigo o los decepcionarias, etc. no puedo llegar mas lejos porque todavia no hemos podido encontrar recuerdos profundos que nos dirijan a tus heridas raices, pero por el contexto familiar y social, esto esta detras de la historia personal, no solo tuya, sino de la mayor parte de tu generacion, y en ti se manifiesta en todo lo que ayer me revelasta a traves de tus miedos. **el ultimo grupo de miedos vienen del trauma de la muerte de tu madre, y es que ahora le temes a la salud y a la muerte, pero es logico desde el punto de vista de que, de forma profunda, desde lo que grabaste de niña, sientes que dependes de otras personas y no puedes fiarte enteramente de ti y que estas**

personas importantes puedan morir y dejarte desvalida una vez mas. fijate que no le temes a tu muerte sino a la muerte de los demas. esto tiene un punto bueno, porque cuando uno no le teme a la muerte, es que vive, y tu, como la mayor parte de los chicos de tu generacion, ya has vivido, ya has disfrutado de la vida y, por tanto, has aprovechado tu vida y la sigues aprovechando y podrias morir en paz. **pero le temes a vivir tambien, y esto, querida elena, creo que tiene que ver con esa dependencia y, especialmente con tu trauma con tu abuelo, ya que no puedes confiar en personas en las que deberias poder confiar, y al mismo tiempo, tu niña crecio con la idea de que sola no podria sobrevivir. elena, yo tuve que trabajar con una animal que me hizo de espejo para mi personalidad, y quiero que tu tambien trabajes con el, es el gusano.** el gusano, es un animal que entendemos inferior, lo mas infimo y ademas nos suele dar cierta repulsion, lo que podriamos entender como rechazo. es un animal que no se mueve, su vida esta siempre en su entorno y vive enroscado en si mismo. tenemos que sanar a tu niña para que no se sienta asi, desvalida como un gusano, incapaz como un gusano. **tienes algo muy importante para sanarte con prontitud, y es tu alta sensibilidad y tu flexibilidad mental, eres muy rapida comprendiendo y adaptandote y tu sensibilidad te hace empatica, incluso contigo, y receptiva, te hace inteligente emocionalmente, por eso estoy convencida de que muy pronto te sentiras muy bien contigo misma.** pero tienes que estar al acecho de tu personalidad como gusano y de tu personalidad de niña pequeña, niña de cristal, niña desvalida, de ese rol del que hablamos de que los demas te ven como la niña pequeña que no sabe de la vida, que no sabe cuidarse, que no sabe tomar decisiones, y lo mucho que tu lo adoptas para que te toleren, cumpliendo las expectativas de ellos. voy a contarte una anecdota mia a este respecto, para que veas la fuerza que tienen los roles familiares y las defensas, que, como niños, adoptamos para sobrevivir en nuestro entorno, para que nos acepten, ya que somos, en ese momento, totalmente dependientes, fisica y emocionalmente. cuando yo era niña era rebelde, especialmente o casi de forma exclusiva, con mi padre. le decia lo que pensaba y con el podia perder el control porque era el unico que en realidad me mimaba. como a menudo me desbordaban con el las emociones y me ponia a llorar y a chillar, y el lo llevaba muy mal, reprendiendome y echandome en cara mi conducta de “loca desquiciada”, yo encontré una formula para que me “perdonara”: cuando ya no podia mas y no tenia los argumentos para defenderme, para hacerme oír, para llegar a él, acaba siempre diciendole que tenia la regla. como los hombres aceptaban nuestro cambio de humor con la regla, mi padre se quedaba tranquilo, tenia una hija normal y ya podia seguir queriendola, y yo habia encontrado una estrategia para salir de la situacion, me estaba encasillando en el rol de “desquiciada cuando tenia la regla” despues era sensata y responsable. asi se forjan los patrones familiares, los roles en la familia, vas siendo lo que esperan de ti y al mismo tiempo utilizas este tipo de estrategias para salir “airosa” y no perder el “amor” de tu familia, para que te sigan aceptando, te anulas para seguir en ese lazo dependiente de tus “seres queridos”. **en este caso tuyo, te comportas como “cria” para reivindicarte, prefieres ser la “cria” que decir firmemente todo el dolor que llevas contigo.** te pongo un ejemplo tuyo: no pasa nada que llegues tarde a comer o que decidas que no te apetece ir, porque eres la cria, la consentida, la que siempre fue asi, la que no madura... estas en tu rol, los demas ya lo saben, lo aceptan, pero en cada ocasion pagas un peaje, y es que despues te reprenden o te aconsejan como a una cria, y eso, obviamente y sabiamente tambien, lo detestas, porque tu en el fondo sabes la verdad, sabes que no querias ir a comer porque no te sientes bien en algun factor, quizá este factor sea que no te sientes bien con la propia sensacion de ser una cria de 25 años, que no se siente bien con su familia, porque se siente criticada y juzgada, y no comprendida y amada incondicionalmente; o porque estas permanentemente triste y no puedes decirlo alto, porque siempre eres la que no se controla y se hecha a llorar, etc. **ahi es donde tienes que comenzar a estar al acecho de tu conducta, de tus estrategias. porque es insensato y poco productivo sentir el deseo, el anhelo, de que te respeten, de que te consideren como una igual, como una adulta, y utilizar estas estrategias para escabullirte cuando crees que te conviene. tienes que romper el rol de ser la cria, la niña, la pequeña, la niña cristal... en cuanto al otro patron que te digo que debes observar en ti, el gusano que se enrosca en si mismo y no se siente capaz, el antidoto es**

hacer todo lo contrario, obviamente. para no sentirte gusano deberas exponerte mas, abrirte mas a tu potencial principalmente, y tambien a la vida, al roce con los demas, a exponerte a los demas, a confrontar a los demas. para confrontar hace falta ser sincero y sensible con uno mismo, comprenderse a uno mismo y desde ahi gritarlo, hacerselo ver a los demas. desde mi punto de vista, tu mayor baza es esta sensibilidad, esta inteligencia emocional, que puede ayudarte mucho a ser una mujer profunda que conecta rapida y de forma sabia con los demas. pero para esto **tienes que vencer un patron de comportamiento muy forjado en ti que es la necesidad de reconocimiento social, de pertenencia al grupo y a la sociedad, de creerte desvalida y desprotegida, de creer que necesitas el apoyo reconocimiento, guia... de los otros.** ademas de todo lo que te he dicho, te criaste en una familia humilde que fue humillada y que tuvo que labrarse un respeto social y familiar, y una prosperidad economica; con una madre, que asumo que tenia una alta autoestima, pero grandes heridas que la llevaban a una ansiedad que sabia ocultar, y a una tristeza que tambien sabia ocultar; y con un padre muy frustrado con la vida tambien con grandes heridas, por lo que se volco en el trabajo y en su familia, que lo convirtio en su refugio del mundo y en su objetivo de vida, pero que no supo ocultar su rabia, la cual la llevo a dar consejos desde la lucha y la desconfianza hacia el mundo. ambos, y los cuatro como familia, vivisteis en una prosperidad creciente y ellos os enseñaron tambien a disfrutar de la vida, a que no solo era trabajar, sino divertirse y disfrutar, y esto fue muy bueno, pero dentro de un contexto donde el dinero era lo que hacia que pudierais disfrutar, y por eso se convertia en un centro de consejos y objetivo de vida. tambien hubo rechazo familiar y el dinero os abrio puertas en la vida y oportunidades para poder vivir a pesar de ese rechazo familiar, por lo que se volvio todavia mas importante. a nivel social tambien hubo bastantes conflictos, complejos y heridas y, por esto, tambien se hablo mucho del que diran y como comportarse, y al mismo tiempo, el que tus padres consiguieran la prosperidad a pesar de todas las dificultades de la vida, hizo tambien que creciera una soberbia reactiva frente a los que los rechazaban, en este caso, mas por el lado de tu padre pero tambien por el lado de tu madre se reforzaba, porque ella conseguia estar en ese estatus con facilidad seguro que se me escapan cosas, pero este fue el contexto de tu educacion, y esto es lo que en parte te toca superar, porque el dinero es importante, pero no el centro de la vida, ya que se pueden hacer muchas cosas sin dinero, y vivir muy pleno sin dinero y, sobre todo, porque se puede administrar el dinero mucho mejor cuando no se necesita llenarse de complementos para tapar nuestro vacio o hacernos mas respetables o deseables a los ojos de la sociedad. **si consigues ir trabajando tus creencias y tu dependencia social y familiar, te aseguro que viviras en plenitud como lo hago yo, porque disfrutaras en libertad de lo que consigas, y en flexibilidad para estar siempre encontrando ese dinero que te ayudara a vivir mejor, y a no malgastarlo.** ya sabes que he escrito un libro. es muy largo con tres tomos, porque pretendo que las personas consigan muchos objetivos con el. yo veo el desarrollo personal, para ponerte un simil, como una carrera universitaria, como algo que tenemos que aprender a hacer, porque es nuestra carrera de vida, es el objetivo de nuestra vida, experimentarnos, conocernos y expandirnos, conociendo todo nuestro potencial, todo de lo que somos capaces, y con ellos sentirnos plenos de nosotros, de nuestra vida y en disfrute y alegria. eso no se aprende con una consulta o dos, sino con destrezas, y por eso mi libro es tan largo. como es largo, no voy a decirte que lo leas, pero si voy a adjuntarte a este informe el capitulo en el que reflexiono sobre el dinero y quizas algo mas, segun se vaya desarrollando este informe 😊

bueno, todo este contexto en el que se ha desarrollado tu historia personal, te ha llevado a tener unas creencias sobre ti que no son para nada ciertas, pero te obligan a estar en ese gusano que no se mueve que no se atreve, que no se siente capaz y que no confia en si mismo; y en esa niña cristal y niña pequeña en la que te refugias y en la que te encasillas y te encasillan. te voy a poner delante las creencias sobre ti que salieron ayer y con ellas te voy a explicar como trabajarte las creencias que tengas, tanto sobre ti como sobre cualquier otra cosa. ya que, como te he dicho al inicio del informe, y tambien ayer, es importantisimo no ver las cosas blancas o negras, sino bailar con la vida, ser flexible, saber que todo depende del cristal con que se miran las cosas, que todo es opinable, que cada persona ve la misma

circunstancia desde su ángulo personal, y que lo que sirvió ayer quizá no sirva para hoy. para sanar el pasado es requisito que dirijas tu vida a desvincularte de él, es decir, que sea la persona que anhelas ser y dejes de ser la que fuiste. **como la personalidad es un registro emocional, un registro de hábito de ser uno mismo, lo primero es darse cuenta de que estamos en ese hábito de ser nosotros y romperlo, por lo que decidir libremente en cada instante que ser o que mostrar de uno mismo es la solución, expresarse libremente y ver que sentimos que nos lo impide para liberarlo, para soltarlo de nuestras células, de nuestro cuerpo, de nuestro ADN.** esto lo irás comprendiendo mejor a medida que practiques con los recursos que te facilitaré. para liberar esos registros, por un lado, debes cambiar y por otro, liberar emocionalmente, lo que es lo mismo a sentir lo que sentiste de niña y que programo tu personalidad, tu respuesta emocional, tu patrón de comportamiento, tus creencias profundas. para cambiar es necesario ver las cosas de forma distinta a como las estabas viendo y, con ello, actuar de un modo distinto, de ahí que sea requisito ser flexible de mente y de acción. y para eso es muy importante **darte cuenta la cantidad de mentiras que dirigen tu vida, la cantidad de creencias que te condicionan y que no son verdad, tus creencias limitantes, tus barrotes, tu cárcel.** y, para esto último, es muy interesante hacer un trabajo de desprogramación de creencias que **ideo una mujer americana llamada Katie Byron y que te voy a referir aquí.** se trata de hacer una serie de preguntas para darte cuenta de que lo que te dices es una creencia que no es verdad en absoluto, solo crees que es verdad porque tuviste un trauma ligado a ella, gran trauma o pequeño trauma, necesidad, dependencia... las preguntas son las siguientes, que las voy a desarrollar a través de lo que dijiste ayer: *estoy harta de sentirme débil*, pero la voy a llevar a creencia: *soy débil*. esto que te reflejo digamos que es la técnica, es decir, la teoría que debes aprender para ponerla en práctica con tu día a día 😊

✓ pregunta 1

esta creencia, es realmente cierta? realmente es cierto que eres débil? 🤔

✓ pregunta 2

puedes decir, con total rotundidad, que realmente esa frase es cierta? esa frase es cierta siempre, en el 100% de los casos? eres una débil siempre? siempre se cumple que eres débil? 🤔

✓ pregunta 3

como te hace sentir pensar de este modo? ahora cierra tus ojos, y repítete esta frase mentalmente «soy débil», observa tu cuerpo y observa como te sientes. observa cada reacción de tu cuerpo, recórrelo para observar que sientes y en que parte lo sientes 🤔 es una sensación agradable? o mas bien te hace sentirte de forma molesta? ponle un color y un sonido a esta sensación, pues ayudara a que te sientas

lógicamente estas creencias son siempre limitantes, en otro caso no te las estarías cuestionando 💡 y te impiden llegar a tu objetivo y te hacen sentirte mal contigo, por tanto, siempre vas a percibir que te hacen sentir mal 💡 pero es importante que te fijas como te hacen sentir, ya que el cuerpo jamás se equivoca, si algo te hace sentir mal es que no está siendo adecuado para ti 💡 y ante esta situación hay solo dos opciones, o cambias la circunstancia, o cambias lo que piensas de ella 💡 a través del cuerpo se expresa el alma, Dios habla a través de lo que sientes 😊

✓ pregunta 4

ahora piensa en como seria tu vida o tu día a día si no existiera esta frase, si no te dijeras esta frase si no pensases esta creencia ✨ como cambiaria tu vida sin esta frase que te dices? si no te dijeras soy débil?

con los pasos 3 y 4 ya has averiguado lo mucho que te daña pensar de este modo, vamos ahora a combatir la creencia con el quinto paso

✓ pregunta 5

ahora trae tres momentos de tu vida en los que la creencia en sentido contrario también haya sido cierta 😊

este paso es el más difícil para las personas al principio, porque están demasiado vinculadas a la

creencia. es una cuestion de practicar una y otra vez hasta que esta serie de preguntas se integre de tal manera en nosotros, que provoque la certeza de que no podemos vincularnos con nuestros pensamientos 💡💡 que los pensamientos pertenecen al instante en el que vivimos, que nos son utiles de muchas maneras, para expresarnos, para analizar, para tomar decisiones, para generar deseos y diseñar estrategias y un largo etcetera, pero cuando los vinculamos a nosotros (siempre con una raiz emocional que con esta tecnica no podemos trabajar profundamente, y por lo que tendras que complementarla con tecnicas de liberacion emocional) nos hacen daño, nos bloquean, nos impiden progresar y lo mas importante, nos impiden vivir desde todo nuestro potencial 💡

bien, voy ahora a trabajar las creencias que me mostraste ayer en consulta, para que veas como trabajarlas. en cursiva ira lo que seria tu respuesta

soy debil

😊 es verdad? *si*

😊 es verdad absolutamente? *no*

🤔 como te hace sentir pensar de este modo? *te deja sin fuerzas, con ganas de estar en la cama acurrucada, con ganas de fumar maria para no pensar, para posponer, con debilidad en el cuerpo, con ganas de no hacer nada, con ganas de no vivir, de no comer, sin fuerzas...* (hazte la pregunta tu y siente tus sensaciones, yo solo te hago un ejemplo) 📖

✨ como seria mi dia a dia sin pensar de este modo? *me atreveria, seria osada, haria cosas que me hicieran sentir bien, confrontaria a los demas, no permitiria que me manejaran otros, dejaria de ser dependiente emocionalmente...* (de nuevo te digo: hazte la pregunta tu y siente tu respuesta, yo solo te hago un ejemplo) 📖

😊 pon tres situaciones que desmientan la creencia o reflexiona para que la creencia contraria sea cierta, es decir, para que la creencia *soy fuerte* sea tambien verdad. esto lo hice ayer contigo y te voy a recordar lo que entre las dos fuimos diciendo: *has demostrado ser fuerte cuando superaste la muerte de tu madre y continuaste estudiando; fuiste fuerte cuando te enfrentaste a lo que los demas decian sobre tus estudios y sacaste las asignaturas pendientes en junio y aprobaste incluso selectivo; fuiste fuerte cuando llevaste en tu bici todos los aparejos de acampada recorriendo mas de veinte km tu sola; fuiste fuerte cuando superaste el trauma de tu abuelo...* busca tu mas momentos y refuerza la idea de que eres fuerte! tambien puedes hacer lo contrario, ver en que momentos te has sentido debil para confrontar y para avanzar y aprender de ello, para que cuando se vuelva a presentar la ocasion te aconsejes mejor y ganes fuerza 😊

con las siguientes creencias ya solo te las voy a desmentir yo, es decir, ya solo voy a hacer la ultima pregunta, pero debes practicar las preguntas anteriores, porque es importante que veas como te sientes y lo que implica para ti pensar de esta manera

no tengo fuerza de voluntad 📖

😊 es verdad? _____

😊 es verdad absolutamente? _____

🤔 como te hace sentir pensar de este modo?

✨ como seria mi dia a dia sin pensar de este modo?

😊 pon tres situaciones que desmientan la creencia o reflexiona para que la creencia contraria sea cierta

quiero decirte que cuando no tienes fuerza de voluntad obviamente te hace sentir incapaz incompetente, fracasada, y muy frustrada, te lleva a una rabia que vas a volcar sobre ti, llevandola a conductas autodestructivas como puede ser fumar maria, no comer, o mantenerse en relaciones insanas por ejemplo... te lo dejo caer, adrede, para que sopeses cuanto te sucede esto, no soy categorica diciendo que te pase porque no lo hemos hablado en consulta y no lo se. sí te dire que **en tu generacion es muy corriente esta sensacion de pereza y de falta de determinacion y voluntad, porque os hemos educado sobreprotegiendoos, sin dificultades que tuvieseis que resolver y viendo que nosotros si nos enfrentabamos a dificultades, dejandoos que fuerais solo niños cuidados y amamantados... eso lo habeis traducido como "no soy capaz", y la pereza que sentis es la evasion social permitida que oculta vuestra sensacion de incapacidad. preferís ser perezosos porque eso se ve mejor, que personas fracasadas, que no tienen exito, que no creen en ellas... porque socialmente, esto es reprochable, os deja como el betun, como gusanos... ves el engaño? pero la pereza, es simplemente sinonimo de no confiar en ti, en tu capacidad, en tus posibilidades...** asi que, a partir de ahora, deja de pensar que puedes ocultarlo, porque, al menos yo, ya se que no eres perezosa, simplemente no crees en ti... debes llevar la rabia a atreverte, e inspirarte en otros momentos en los que te sientes capaz. asi que termina tu este trabajo y pon tres momentos en los que te hayas sentido capaz, en que te hayas demostrado que eras capaz. en consulta dijiste justo lo que te puse arriba, lo de sacar selectivo tras haber tenido que recuperar un monton de asignaturas; pero tambien mantenerte en barcelona a pesar de la muerte de tu madre; o la de ir de acampada con todo sobre ti... me ha venido a la mente otra, pero tu tienes que escribir tres mas, porque las hay. tambien fuiste capaz de sobrellevar tu primer dia de trabajo sin que te dieran ninguna informacion y teniendo un dia durisimo con las fiestas de tu pueblo

no poder

puedes observar que es otro modo de decir lo anterior, asi que no voy a analizarla

sentirme perdida 📖

aunque ahonda sobre la misma idea quiero que hagas el trabajo de responder a las preguntas, vale?

😊 es verdad? _____

😊 es verdad absolutamente? _____

🔍 como te hace sentir pensar de este modo?

✨ como seria mi dia a dia sin pensar de este modo?

😬 pon tres situaciones que desmientan la creencia o reflexiona para que la creencia contraria sea cierta

7

no cumplir mi objetivo de vida 📅

😬 es verdad? _____

😬 es verdad absolutamente? _____

🕒 como te hace sentir pensar de este modo?

✨ como seria mi dia a dia sin pensar de este modo?

😬 pon tres situaciones que desmientan la creencia o reflexiona para que la creencia contraria sea

cierta

aquí, de nuevo, te ayudo yo: ¿cuál es tu objetivo de vida? reflexiona sobre ello 📖

pero ahora lo voy a unir con algo que te pregunte en la sesión. te dije que me dieras tus sueños, que me dijeras que soñabas y me contestaste: *tener pareja y en un futuro hijos; tener tu casa; tener un trabajo estable de profesora, mi casa y mi coche*. 📖 estas segura que estos son tus sueños o son los sueños para todos los de esta sociedad? son tus sueños o los sueños de tus padres? no crees más bien que es lo que crees que tienes que vivir, lo que te llevara a sentirte bien contigo misma porque te sentirás en ese éxito social, en ese reconocimiento, en esa tranquilidad económica...? no crees que de nuevo sueñas en función de lo que se espera de ti? yo quiero que sueñes más alto. dios quiere que sueñes más alto, más osado, porque tienes mucha capacidad elena y tienes que descubrirla. todo esto es lo que hemos hecho todos, tus padres, yo... nos has visto felices haciéndolo? crees que la vida es esto? no crees que la naturaleza es más grandiosa, más divertida, más osada? no crees que es posible vivir con mayor felicidad? ayer no seguí por esta línea de preguntas, pero ahora te las voy a hacer: ¿qué crees que te daría conseguir todo esto? contesta con los ojos cerrados 📖

y ¿qué te daría esto que has contestado?

quiero que sigas preguntandote esto último hasta que ya no puedes volver a preguntar, porque ya no hay nada detrás de lo que has respondido. te pongo un ejemplo mío: *mi sueño es publicar mi libro que hay detrás de mi sueño, ¿qué quiero con mi sueño de publicar mi libro?* respondo: *quiero inspirar a este mundo para que sea más feliz.* vuelvo a preguntar: *¿qué hay detrás de querer inspirar a las personas a ser más felices?* respondo: *quiero que el sufrimiento del mundo desaparezca.* sigo preguntando, *porque quiero que el sufrimiento del mundo desaparezca? ¿porque cuando las personas sufren el mundo es una mierda se convierten en depredadores, no hay personas felices con las que compartir felizmente, solo hay personas superficiales, enfadadas, marchitas, tristes, humilladoras, cercenadoras de libertad...* quiero vivir como sueño vivir, quiero vivir mi paraíso en la tierra, quiero personas felices a mi alrededor para poder ser plenamente feliz yo, quiero vivir mi sueño de estar en armonía con las personas que quiero, poder ir por el mundo sonriendo y alegre, en confianza, en amor con los demás... quiero ser plenamente feliz. ves

aquí ya no tiene sentido seguir preguntando, llegue al final, si vuelvo a preguntar respondere lo mismo, *ser feliz*. siempre es así, **la última respuesta es similar siempre, *ser feliz*, por no decir que es la última este es nuestro verdadero objetivo de vida**, así que ya tienes una pista. dices que no estás cumpliendo tu objetivo de vida... ahora que ya sabes cuál es tu verdadero objetivo, *ser feliz*, puedes asegurar que no lo estás cumpliendo? que nunca lo cumples? ahora ya sabes que todo aquello que te hace feliz, que te pone en alegría, es tu verdadero objetivo de vida., y todo lo demás viene de un programa social inculcado 💡💡

bien, sigo con los puntos que trabajamos ayer en la sesión juntas. obviamente salió tu ex a relucir y de él me dijiste como te hizo sentir en tu relación. cuando lo confrontabas en el ejercicio dijiste: *te detesto...*

- ...por no tenerme en cuenta
- ...por pensar solo en ti
- ...por no saber lo que tenías delante
- ...por hacer que me querías

también quiero recordarte que me hablaste de que en sueños soñabas que él estaba con su ex y que te engañaba

se que todavía mantienes el contacto con él, y se también que eres dependiente emocional de él, así que es probable que vuelvas a una relación con él, en especial cuando fue Juan quien cortó y como él te siga mostrando interés, y tu sigas en tu desamor y en tu sensación de estar perdida eres como una yonqui en periodo de desintoxicación, tienes mucho peligro de recaer. si sucede no te culpes, pero intenta recordar el daño que tienes para que no suceda 💡 si sucede, seguirán pasando cosas entre tu y él que te reafirmarán en que no debes conformarte con una persona que no te sabe hacer plenamente feliz. **tener delante las heridas que te hacen que estés en esta relación también es importante. por un lado, esta todo lo que ya fui refiriendo, te sientes desvalida, y tener a un hombre mas mayor que tu a tu lado te hace sentirte protegida, esto es de una niña, no de Elena la adulta**, ya que Juan ya te ha demostrado que poco te puede aportar a este respecto, porque se pasa el tiempo evadido bien fumando marija, bien en el bar con sus amigos, mientras tu trabajas y llevas el peso de la vida en su parte mas pragmática. hay cosas de lo que acabo de decir que no las se por ti, sino por tu padre, pero que sabes que las tengo que saber porque tu padre y Celsa ya te lo han puesto delante, porque les apena que no te quieras mas, que no aspire a alguien que realmente te aporte mas. prueba que si viví yo contigo fue tu día de acampada, donde después de trabajar tu, todavía tuviste que encargarte de llevarlo todo, para que él fuera cómodo haciendo lo que quería, paseando solo con su perro... bueno, **también eres consciente de que además sigue en contacto con su ex y que los sentimientos de ambos siguen ahí, como personas que se detestan pero se necesitan y que se retroalimentan; por si fuera poco también eres consciente de que te ha sido muy difícil encontrar a alguien con el que poder mantener una relación sexual sana después de todo lo que tuviste que liberar del abuso de tu abuelo. ayer te puse delante que en realidad todo lo que estás dispuesta a vivir con Juan es por tu vínculo con tu padre**, te dije que de niña buscaste que tu padre te quisiera y no siempre sentiste que fuera así, que él, por un lado te cuidaba, te quería y, por otro, te protegía y te inculco que no te portabas adecuadamente, y te metió su obsesión por el dinero y el éxito, de hecho, sientes así mismo que carga sobre ti su propia frustración... en todo esto vas a tener que seguir indagando y trabajando, así que ahora te propongo la siguiente forma de trabajar, pero antes te voy a hacer reflexionar sobre Juan. **para deshacerte de la dependencia emocional y tener la relación amorosa que anhelas debes progresar en tu desarrollo personal: por un lado, debes darte cuenta de tu osadía y tu competencia, y para ello debes afrontar los retos de la vida, los pequeños y los grandes.** te voy a dejar un ejercicio 📖 como anexo al informe para que busques las mejores actividades que te ayuden a progresar en sentirte capaz y osada, quizá lo revisemos juntas en la próxima sesión, que será dentro de quince días; por otro debes deshacerte de las heridas con tu padre (y quizá con tu hermano Fran) que te obligaron a sentirte en desamor con un hombre

y con la necesidad de tenerlo como protector, como apoyo, como persona con la que disfrutar, etc. lo que encuentres tu, sera mas acertado que lo que yo te diga ahora. **para deshacerte de estas heridas debes simplemente tomar consciencia de los momentos en los que se produjeron, ya que como adulta ya tienes bastante desmitificado a tu padre y, por tanto, es facil que mates esta dependencia con el, y que puedas sanar tus heridas infantiles, para reintegrarte en una mujer adulta que puede comprender desde donde se relacionaba tu padre contigo, que hacia que el fuera asi contigo y te dijera las cosas que te decia...** bueno, pues para esto ultimo, el trabajo que debes hacer es el siguiente 📖 cada vez que juan te haga sentirte de una determinada manera (o tu padre, ya que mantienes con el una relacion estrecha), debes sentir eso en tu cuerpo y, a traves de ello, que vengan los recuerdos asociados lo que sea que te evoque tu sentimiento. lo recuerdas y lo intentas desmenuzar, comprender y liberar tal y como te enseñe con la hipnosis regresiva que te hice en la sesion. te describo mejor los pasos

- ✔ por ejemplo, juan te dice que no le gustas tal y como te estas comportando, esto te hace sentirte mal contigo.... asi que
- ✔ **cierras los ojos y sientes lo que estes sintiendo a traves de tu cuerpo**, y muy presente en eso que sientes dejas que **tu cabeza te traiga un recuerdo**, el que sea, o los que sea hasta que te sientas de nuevo dueña de ti misma para confrontar a juan
- ✔ imaginate que el recuerdo es de una ocasion que tu padre se enfado por x. **recuerdas con todo detalle lo que viviste y sientes lo que esa niña sintio pero de la mano de elena la adulta que ahora es conocedora de la vida y de la naturaleza humana**, que ahora conoce a su padre, con sus inseguridades y miedos, y que puede comprender que su padre no se enfado porque ella tuviera algo malo, sino porque el tenia miedo, y ese miedo se despertó al verla a ella haciendo eso... **comprendes a la niña y comprendes lo mejor que puedes a tu padre** (o la persona que venga en tu recuerdo) **y lloras todo lo que sentiste en su momento... ya esta, has liberado esa herida!** al menos en este aspecto, ya que puede volver a salir con otra emocion o sensacion...
- ✔ **y asi deberas seguir hasta que ya no te vengan mas recuerdos asociados al sentimiento que juan despertó en este instante, o cuando ya te quedes en paz contigo misma y solo quede la elena adulta que puede confrontar a juan** y decirle, por ejemplo: *yo he hecho esto por esta razon, y no entiendo que no lo veas y no lo comprendas, yo no estoy para que tu seas feliz simplemente, yo te quiero, pero me quiero a mi mas, y no voy a consentir que tu me hables asi, si no te gusta como me he comportado, preguntate por que me he comportado asi intenta ponerte en mi lugar y deja de exigirme que sea la mujer perfecta que quieres tener en tu vida, demuestrame con hechos, y no simplemente con palabras, que me quieres, que soy importante para ti, y aprende a tratarme bien, a hacer que me sienta amada. tu no eres el hombre perfecto y, sin embargo, aqui sigo a tu lado intentando adaptarme a ti para disfrutar juntos todo lo que podamos...* bueno, con tus palabras, pero tiene que sonar mas o menos asi, o incluso mas duro, con mas rabia! 😊 eso es confrontar 💡 y es lo unico que te llevara a sentirte amada 💡💡

vale, pues ya estoy terminando elena, ya solo me queda hablarte de la soledad. y para ello te voy a referir otro capitulo de mi libro que te adjunto a este informe en forma de video. de nuevo estamos en presencia de lo que sentiste de niña, de lo que sintió tu niña. la soledad te encanta, de hecho la buscas con ahinco quedandote sola en casa en tu cuarto. en realidad, sentirte sola es la traduccion fisica de la sensacion de que no eres capaz, de que estas desvalida o de que no le gustas a los demas como eres porque eres una niña pequeña que se porta mal...

y ya ves que, aunque parezca que hay tanto que trabajar, en realidad no lo hay, porque lo unico que tienes que conseguir para ser feliz es verte, es sentirte con capacidad, y te va a ser muy facil porque en realidad tienes una capacidad impresionante, y cuando te atrevas a verla, toda esta tristeza que arrastras se ira disolviendo. pero cada vez que sientas esa sensacion de soledad, haz el

mismo ejercicio que te propuse para lo que te haga sentir juan o tu padre, los mismos pasos... esta es la forma de liberar y desprogramar, practicala hasta que seas una experta! 📖 si ves que te resulta difícil ponte en contacto conmigo por whatsapp y cuéntame como te estas sintiendo, que esta sucediendo que te esta haciendo sentirte mal, puede ser por un conflicto o rechazo con alguien, o puede ser simplemente contigo misma y con cosas que te propones y no consigues acometer... estoy aqui para ayudarte, para guiarte, para despertar tu capacidad, para empoderarte y veas todo tu potencial, y veras que no necesitare estar tanto tiempo, que pronto veras resultados y progresos, y como tu misma concluiste tras la sesion, hay mucha luz al final del tunel, y yo te añado que es mas corto de lo que crees, solo tienes que atreverte a atravesarlo 😊

bien, elena, nos mantenemos en contacto por whatsapp y/o telefono! y espero volver a trabajar contigo en unos quince días. animo campeona! esto no es nada comparado con las dificultades que ya has enfrentado 😊

maria

11