

**PROGRAMA**

Yuritzin Osuna Ovalle

# **SANAR PARA CREEN**



# Índice

<b>Introducción .....</b>	2
<b>Sobre la autora .....</b>	4
<b>Capítulo 1</b> Sanando los programas y condicionamientos de nuestros padres.....	7
<b>Capítulo 2</b> Liberando el dolor de mi niña/o interior.....	8
<b>Capítulo 3</b> Barreras Psicológicas .....	19
<b>Capítulo 4</b> El Árbol Genealógico .....	28
<b>Capítulo 5</b> Técnicas de acompañamiento para la vida Respiro Consciente (Rebirthing) .....	35
<b>Tapping .....</b>	39
<b>Plan de Vida .....</b>	42
<b>Ejercicio: Visual Board .....</b>	54
<b>Agradecimientos .....</b>	56

# Introducción

El programa Sanar para Crecer ha sido creado como un recorrido Sanador, ideal para personas con depresión, ansiedad, trastornos del sueño, miedos, culpas, enojo, y todas aquellas emociones que no nos permiten desarrollarnos como seres en plenitud.

Durante este recorrido, se te irán facilitando técnicas especiales como el *acting out*, con el que podrás liberar todas aquellas emociones negativas que no te permiten avanzar en gozo y plenitud hacia tu felicidad. Además de otras que también te ayudarán a sanar el pasado para vivir en el presente y así, construir tu futuro.

Estas herramientas te serán de gran utilidad durante toda tu vida, puesto que al ponerlas en práctica, podrás saber cómo actuar con conciencia ante las crisis que puedan surgir.

Comenzaremos por sanar los condicionamientos heredados de nuestros padres, que son creencias erróneas que determinan nuestro ‘auto concepto’. Esto, implicará conocer nuestra ‘mentira personal’ como agente saboteador que nos impide lograr nuestras metas a lo largo de la vida.

Además de los condicionamientos heredados, existen tres barreras psicológicas que nos impiden avanzar en nuestro desarrollo personal: el miedo, la culpa y la vergüenza -que también son alimentadas por dichos condicionamientos.

Si las barreras del miedo, la culpa y la vergüenza están en ti, la única persona que puede vencerlas eres tú misma; así que trabajaremos para identificarlas y liberarnos de ellas.

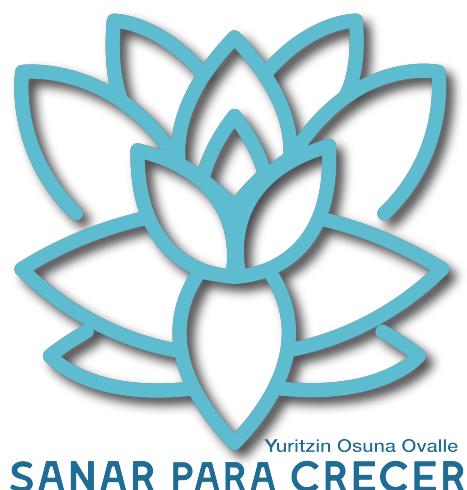
Para saber a dónde vamos, es necesario saber de dónde venimos. Es por ello que profundizaremos en nuestro Árbol Genealógico; lo cuál, nos ayudará a identificar factores adicionales como las tendencias del clan y las memorias emocionales heredadas que nos llevan a situaciones de riesgo o a relaciones tóxicas.

Además de todo esto, se te entregarán técnicas de sanación complementarias que podrás ejecutar una vez que hayas identificado tus barreras y condicionamientos. Estos ejercicios son a nivel práctico y físico.

El programa Sanar para Crecer ha sido creado con la intención amorosa de generar cambios positivos en las vidas de las personas que desean desarrollar su conciencia, y mejorar sus relaciones humanas.

Las técnicas psicológicas y las herramientas que aquí se te comparten, te ayudarán a lograr el autodescubrimiento, y a tener claridad mental en aquellos momentos en los que falta, o en los que nos sentimos inmersos en la “licuadora” emocional.

La intención es co crear una mejora en la vida de las personas que desean “Sanar para Crecer”.



# Sobre la autora

Yuritzin Osuna Ovalle es Licenciada en Psicología por la Universidad del Valle de México y Especialista en Psicología con enfoque Organizacional por la Universidad Europea de Madrid, -ambas desde el 2006-.

Desde entonces, se ha desempeñado profesionalmente en entornos Terapéuticos, Educativos, Culturales y Empresariales.

Derivado de su experiencia profesional, desarrolló el Programa Terapéutico llamado “Sanar para Crecer”, que consiste en 10 sesiones de Psicoterapia Breve, con el uso de herramientas Alternativas y Transpersonales que, en esta edición, presenta de manera práctica.

Además, es la creadora de un programa de Desarrollo Organizacional enfocado en restablecer los entornos laborales en equipos de alto rendimiento, integrando así las habilidades de cada uno de los miembros de la empresa, para el cumplimiento de objetivos en común.

A su vez, también realiza trabajos de voluntariado enfocados a personas con discapacidad, donde se coordinan actividades de rehabilitación a través de la Equinoterapia (Centro Equinoterapeútico de los Altos de Chiapas, Equitach), y de sensibilización social y educativa a través de las artes, (Grupo Visión, grupo de autoayuda para personas y familias con discapacidad).

En 2013, fundó la Feria de Terapias Alternativas con el deseo de generar una comunidad de Terapeutas conscientes, para que más personas puedan acceder a la salud desde un entorno holístico, favoreciendo la unidad entre cuerpo, mente y espíritu.

Actualmente dirige Plaza OM Salud Integral, un Centro de Salud Multidisciplinaria en donde se ofrece psicoterapia, psicología infantil, nutrición y terapias alternativas, así como el Centro de Terapias Alternativas Dharma Yaxtum, que ofrece sesiones presenciales o en línea de los programas que ella aplica. Ambos centros están ubicados en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Además da psicoterapia asistida con equinos, un método innovador en donde el paciente se beneficia de la magia curativa de los caballos.



# **Libro de trabajo**

# **Sanando los Programas y Condicionamientos de nuestros padres**

Nosotros aprendemos a ser quienes somos con ayuda de nuestros padres, independientemente de que su influencia sea positiva o negativa, ellos son los primeros en ayudarnos a ser lo que somos.

Derivado en gran parte de estas relaciones, generamos algo que se llama “auto concepto”, que es la opinión que creamos de nosotros mismos. Por ejemplo: Soy bonita/o, inteligente, carismática/o, o soy torpe, no puedo hacer las cosas por mí misma/o, soy mala/o en matemáticas; etc.

Desde los 6 o 7 años generamos uno de los primeros pensamientos de auto concepto, este puede ser positivo o negativo dependiendo de lo que nuestros padres nos han enseñado y nos han dicho sobre nosotros mismos.



# **Conozcamos tu auto concepto.**

Pensamiento Creativo o Destructivo. ¿Qué pesa más?

## **Ejercicio:**

Escribe 5 cosas positivas de tu papá (o de tu figura paterna en caso de no convivir o no haber convivido con tu padre biológico, por ejemplo: abuelo, tío, hermano mayor, padrino; etc.).

---

---

---

---

---

Escribe 5 cosas negativas de tu papá (o de tu figura paterna en caso de no convivir o no haber convivido con tu padre biológico, por ejemplo: abuelo, tío, hermano mayor, padrino; etc.).

---

---

---

---

---

Escribe 5 cosas positivas de tu mamá (o de tu figura materna en caso de no convivir o no haber convivido con tu madre biológica, por ejemplo: abuela, tía, hermana mayor, madrina; etc.)

---

---

---

---

---

Escribe 5 cosas negativas de tu mamá (o de tu figura materna en caso de no convivir o no haber convivido con tu madre biológica, por ejemplo: abuela, tía, hermana mayor, madrina; etc.).

---

---

---

---

---

Escribe 5 cosas positivas de ti misma/o.

---

---

---

---

---

**Escribe 5 cosas negativas de ti misma/o.**

---

---

---

---

---

**Ahora, a reflexionar...**

**¿Qué fue más fácil de identificar? ¿Lo positivo o lo negativo?**

---

---

**¿Por qué?**

---

---

---

---

---

¿A quién conoces más, a tu papá o a tu mamá? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

Ahora compara los aspectos positivos y negativos de tu papá, de tu mamá y los tuyos.

¿Hay similitud? ¿En qué?

---

---

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

---

---

Al hacernos conscientes de las creencias que surgen de nuestros pensamientos, -si estos son más positivos que negativos, o si son más negativos que positivos-, podremos encontrar la causa de nuestros problemas, de nuestro sufrimiento y felicidad, que son estados mentales.

Nuestros pensamientos crean nuestro mundo y nuestra forma de expresión ante él. Debemos crear un pensamiento positivo sobre nosotros mismos para poder manifestar la vida que deseamos vivir.

Ejemplos:

Yo (tu nombre), \_\_\_\_\_ me amo y me acepto profundamente.

Yo \_\_\_\_\_ soy amor, paz y alegría.

Yo \_\_\_\_\_ soy salud, abundancia y felicidad plena.

## **Ejercicio:**

Crea 10 pensamientos positivos como estos sobre ti misma/o.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe 5 aspectos que consideres positivos y 5 que consideres negativos de las siguientes personas:

		
<b>Papá (Figura Paterna)</b>		
<b>Mamá (Figura Materna)</b>		
<b>Yo</b>		
<b>Pareja</b>		
<b>Persona significativa</b>		

# Liberando el dolor de mi niña / niño interior

Ya hemos identificado cuáles son los auto conceptos que provienen de nuestros padres y/o figuras paternas y maternas; ahora, para eliminar esos pensamientos limitantes, es necesario que liberemos del dolor a nuestra niña o niño interior.

Para ello, en este apartado colocaremos una fotografía de nuestra madre y de nuestro padre (o figuras equivalentes), como símbolo de imagen conceptual, pues para el inconsciente, es común el almacenamiento de imágenes que nos llevan a las memorias emocionales acumuladas durante nuestra infancia. Por lo tanto, el uso de fotografías puede ayudarnos a desbloquear estas emociones tóxicas estancadas en nuestro inconsciente.

## Ejercicio:

Pega en los siguientes espacios la fotografía de tu madre y de tu padre (o de tu figura materna y paterna), puede ser individual o una en donde salgan ambos. Elige bien tus imágenes, es sumamente importante que en la fotografía pueda verse con claridad la cara y los ojos de ellos.

# **Padre o figura paterna**

# **Madre o figura materna**

# **Carta de Liberación del dolor de mi vida**

Suelto hoy toda las emociones tóxicas de \_\_\_\_\_ que no supe gestionar en mi infancia, adolescencia, juventud o adultez (según sea tu caso), y perdono la ignorancia de mis padres por los errores involuntarios y voluntarios, que hayan repercutido directa o indirectamente en mí.

-Ejemplos de error involuntario: acciones que aunque no hayan sido voluntariamente contra ti, te afectaron, como por ejemplo el alcoholismo o adicciones en general, abandono por trabajo o muerte.-

De mi figura materna:

---

---

---

De mi figura paterna:

---

---

---

Suelto todas las acciones y/o consecuencias derivadas de los errores voluntarios e involuntarios de mi madre y mi padre, tales como:

---

---

---

Y recuerdo y siento su amor.

A mis hermanos y/o hermanas (nombres):

---

les doy mi agradecimiento por enseñarme a través de la alegría y el dolor; y agradezco todos los momentos que retaron mi paciencia: (Describe situaciones pendientes que te generan conflicto con tus hermanos).

---

---

Suelto hoy mismo a todos los que me lastimaron voluntaria e involuntariamente: (Describe las situaciones y los nombres de las personas).

---

---

---

---

---

Sé hoy que actuaban desde su ignorancia y egoísmo, pues nadie puede lastimar a nadie más que a si mismo; los libero a todos de este dolor. Bendigo a cada persona que arrebató mi magia y mi inocencia, hoy la recuperó liberando todo esto que ya no me pertenece; esta energía que se libera hoy, se canaliza sabiamente a través de la Madre Tierra y ella con su sabiduría divina la distribuye de la mejor manera, para el beneficio de todos sus seres, Gracias Madre, Gracias Padre, hecho está...

Lee la carta en voz alta, posteriormente quémala, y entierra las cenizas.

*El fuego es un elemento que nos ayuda a transformar de manera inmediata nuestros obstáculos, convirtiendo las emociones tóxicas en cenizas. Las cenizas a su vez, se transforman en nutrientes de carbono para la tierra. La idea es transformar el dolor en alimento para la tierra.*



# Barreras Psicológicas

Existen tres Barreras Psicológicas muy grandes que no nos permiten avanzar con gozo hacia nuestra felicidad.

- A. El Miedo
- B. La Culpa
- C. La Vergüenza

## A) El Miedo

El miedo es un mecanismo de defensa que nos genera una parálisis que nos impide actuar y en consecuencia, no lograr lo que deseamos.

El miedo, es una emoción primaria porque lo sentimos desde el momento de nuestro nacimiento, cuando después del parto, somos separados de nuestra madre. En ese momento, surge una emoción que se graba muy profundamente en nuestro corazón y que se manifiesta en momentos de cambio o de peligro.

Al ser el miedo una barrera psicológica muy grande y muy primitiva, nos cuesta mucho trabajo vencerlo o identificarlo.

**¿Has sentido miedo alguna vez?**

---

---

---

---

---

---

**¿A qué le tienes miedo?**

---

---

---

---

---

---

**¿Desde cuándo tienes ese miedo?**

---

---

---

---

---

---

¿Has hecho algo para vencer tu miedo?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Qué has hecho?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué has dejado de hacer por miedo?

---

---

---

---

---

---

---

¿Consideras que puedes vencer tus miedos en cualquier circunstancia?

¿Todavía te falta valor?

---

---

---

---

---

---

## **Reflexiona:**

¿Cómo quieres ver el panorama, con amor o con miedo?

---

---

---

---

---

---

---

## **B) La Culpa**

La culpa es una barrera psicológica muy fuerte ya que nos impide avanzar con fluidez, al generarnos bloqueos en la mente y el cuerpo; es como si estuviéramos cargando una mochila muy pesada en los hombros y no pudiéramos verla con claridad.

Hay personas que pueden experimentar grandes niveles de culpa, como la culpa misma de haber nacido, la culpa de lo que somos, de nuestros padres, abuelos, hermanos; etc. No es para nada recomendable hacerse amigo de la culpa, porque esta barrera psicológica nos ubica en el papel de víctimas.

La victimización es contraria a la felicidad. Una persona que guarda culpa, muchas veces se cierra a avanzar, y se conforma con lo mínimo porque siente que no se merece más, o que se merece un castigo.

A veces podemos sentir culpa por creencias o por algo que consideramos como pecado, o como una acción perjudicial; como la culpa por la preferencia sexual, la de vivir con gozo la sexualidad o, en otras ocasiones, la culpa de ser uno mismo.

## **Reflexiona:**

¿Has sentido culpa alguna vez?

¿De qué te sientes culpable?

---

---

---

---

---

---

---

¿Consideras que tus padres han alimentado o fomentado tus sentimientos de culpa?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué sentimientos de culpa identificas que provienen de tu contexto social?

---

---

---

---

---

---

¿Qué sentimientos de culpa identificas que provienen de tu contexto religioso?

---

---

---

---

---

---

¿Qué sentimientos de culpa identificas que provienen de tu contexto cultural?

---

---

---

---

---

---

## C) La Vergüenza

Durante la adolescencia es muy común sentir vergüenza de muchos aspectos nuestros, porque pasamos por un proceso de cambios fisiológicos para transformarnos en adultos. Esta transición es difícil y a veces puede generarnos conflicto, pues nuestros rasgos cambian, crecen nuestras partes íntimas, crece la barba y el bigote en el caso de los chicos, y en el de las chicas, llega la menstruación.

Todo esto puede generarnos algún tipo de vergüenza, pero la superamos en la medida en que nos damos cuenta de que estos cambios son procesos naturales. Todos los seres humanos que hoy somos adultos, hemos pasado por esa etapa y la hemos superado. **Así que, a revisar la vergüenza.**

Otros aspectos de donde puede surgir la vergüenza son los estímulos externos que dictan o determinan los estándares socioculturales de belleza; lo cual, además de generar vergüenza respecto a nuestro aspecto físico, puede incluso generarla respecto a nuestros orígenes étnicos o culturales.

La vergüenza nos impide ser quienes realmente somos, pues genera que ocltemos nuestro verdadero ser, desarrollando el comportamiento de las expectativas, es decir “lo que esperan los demás que yo sea, y no lo que verdaderamente soy”.

Muchas veces nos limitamos por vergüenza y esto nos puede llevar a la frustración, la ira y el enojo, porque no expresamos lo que verdaderamente somos. Cuando la vergüenza nos domina, sentimos baja autoestima y poca aceptación de los demás. Lo importante, es que aprendas a ser tú mismo y a realizar tus metas trascendiendo la vergüenza.

Una vez que hemos vencido la vergüenza, la culpa y el miedo, es importante crear una fuerte relación con nuestros valores porque gracias a ellos, podemos sentir la fuerza para salir adelante y vencer cualquier obstáculo, ya sea interno o externo.

Los obstáculos internos son todos los auto conceptos negativos que tengo de mí mismo o de mí misma, como por ejemplo:

“No puedo; tú lo haces mejor que yo; no soy suficientemente bueno para el campeonato...”

Esas son creencias negativas de ti mismo y por esto te limitas a hacer ciertos avances en tu vida.

¿Te ha pasado? Descríbelo.

---

---

---

---

---

---

## **Ejercicio para liberar el miedo, la culpa y la vergüenza**

Cuando hemos reprimido por mucho tiempo el miedo, la culpa y la vergüenza, se genera un ‘ancla’ en nuestro inconsciente que nos lleva a sentir un peso psicológico muy profundo que, en muchas ocasiones, no somos capaces de identificar como algo interno y por el contrario, pensamos que radica en el exterior. Esta situación nos lleva a proyectar con personas, situaciones o experiencias, la manifestación de nuestras barreras.

Es por eso que utilizaremos este ejercicio para canalizar y liberar de manera constructiva y simbólica, estos sentimientos reprimidos que estimulan y alimentan estas tres barreras psicológicas.

Busca una piedra del tamaño de tu puño, ella representará tus miedos, culpas y vergüenzas. En este mineral vas a depositar todas aquellas experiencias que alimentaron esos sentimientos.

Concéntrate...

Usa tu piedra para canalizar todos tus miedos, culpas y sentimientos de vergüenza.



Una vez que canalizamos los sentimientos tóxicos y negativos arrojaremos la piedra en una superficie de agua con la intención de liberarlos.

# El Árbol Genealógico

El estudio del Árbol Genealógico está fundamentado en una rama de la psicogenealogía que nos ayuda a conocer e interpretar las tendencias y los programas transgeneracionales en un linaje familiar.

Esta información viaja a través de la genética, ya que los seres humanos además de heredar rasgos fisiológicos como el color de ojos, o de piel; también heredamos las emociones y las historias familiares que funcionan como una ley o patrón a repetir para el inconsciente.



Esta información genética determina nuestras tendencias, hábitos, gustos, y en algunos casos, enfermedades físicas o psicoemocionales. Por lo tanto, es de suma importancia conocer nuestro linaje, y la información que viaja por nuestro inconsciente, para decidir de manera consciente la vida que deseamos vivir.

Saber de dónde vienes para elegir a dónde ir, es clave para cambiar los patrones inconscientes que nos limitan y que nos hacen repetir las historias del clan o del linaje familiar.

Existen diversos tipos de familias, ¿conoces la tuya?

¿Quién es tu familia? y ¿De dónde vienes?

---

---

---

---

---

¿Conoces tu historia familiar?

---

---

---

---

---

Tus padres, ¿cómo se conocieron?

---

---

---

---

---

## ¿Conoces a tus abuelos?

---

---

---

---

¿Quiénes eran tus abuelos paternos, a qué se dedicaban?

---

---

---

---

---

¿Quiénes eran tus abuelos maternos y a qué se dedicaban?

---

---

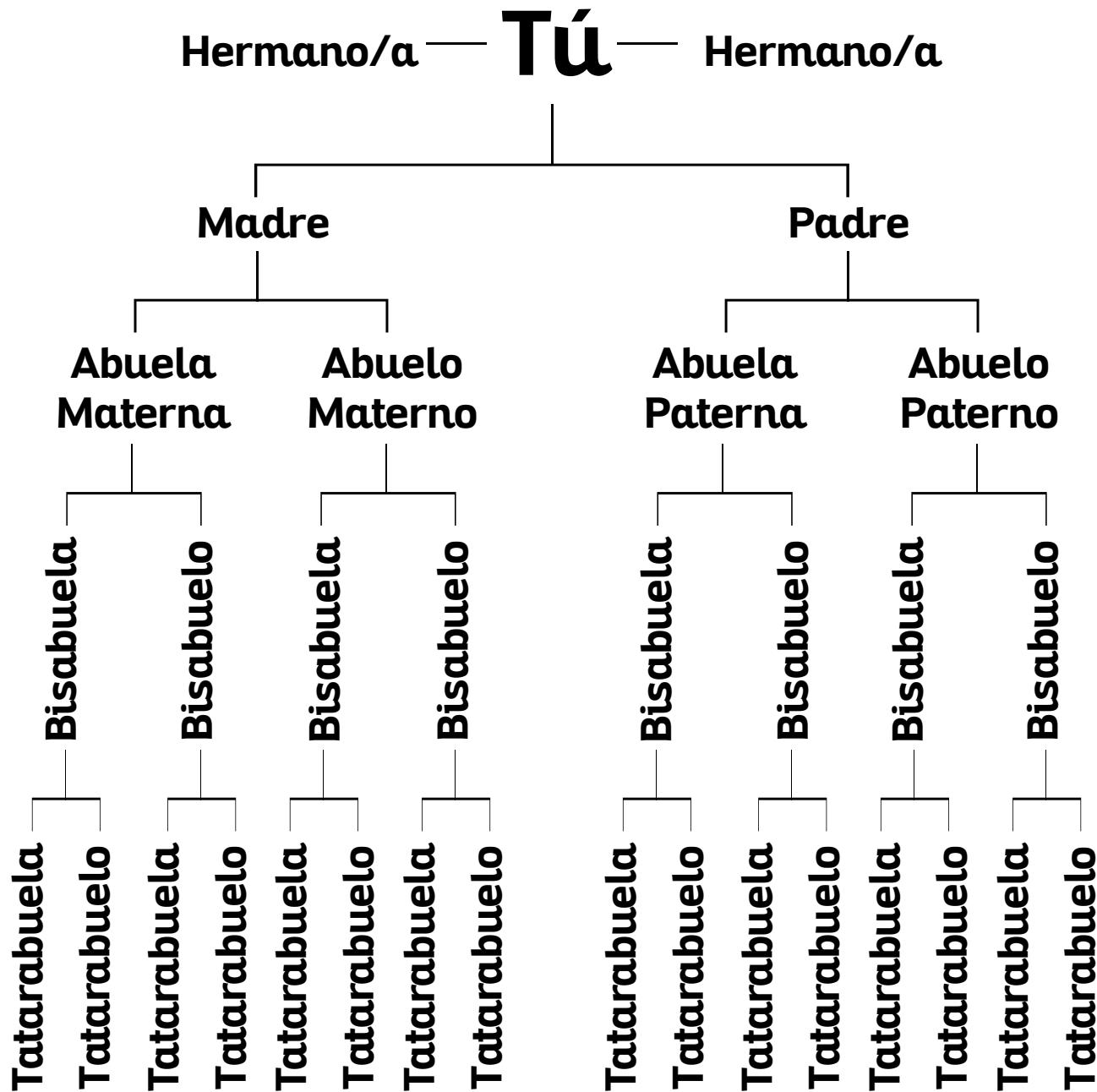
---

---

# Hagamos tu Árbol Genealógico

Puedes hacerlo en grande, para que puedas colocar las fotos de tus ancestros. Si te sientes creativa/o puedes dibujar un árbol.

Aún cuando no tengas fotos de todos los miembros de tu familia, en todos los casos es importante colocar el nombre completo de cada uno en el lugar correspondiente.



# **Saber de dónde vienes, para saber a dónde vas.**

En esta etapa en la que te encuentras todo esto por construirse; tienes tu vida para crear tu propia historia, para ser lo que sueñas y no demorarte tanto en conseguir lo que deseas.

Muchas veces actuamos de manera inconsciente y por ende, nos equivocamos o actuamos como nos dicta nuestro Árbol Genealógico, es decir que cometemos los mismos patrones que nuestros ancestros, ya sea el patrón conductual de nuestros padres, abuelos, bisabuelos o tatarabuelos; etc.

Cuando conocemos nuestras raíces de manera consciente, podemos evitar que las historias negativas se repitan, rescatando lo positivo de nuestro Árbol Genealógico, para convertirlo en una fortaleza.

Podemos hacer un análisis a profundidad de nuestro linaje, sobre sus fortalezas y debilidades ¿cómo se comportan? y de todos los rasgos que veo en mí, ¿qué actitudes son positivas y cuáles no me ayudan en mi crecimiento?

Vé más allá de la mente de juicios, intenta no juzgar, simplemente observa.

Se trata de hacer conciencia con la finalidad de poder construir nuestra propia historia, para no cometer los mismos errores del pasado.

Las fallas de nuestros ancestros no tienen que ser las nuestras, pero sus fortalezas nos pueden ayudar para salir vencedores ante problemas que podemos enfrentar en nuestra vida.



# **Ejercicios con el Árbol Genealógico**

## **1. Fortalezas Familiares**

Las fortalezas son todas aquellas características que consideras positivas en tu Árbol Genealógico, por ejemplo: en mi familia son trabajadores, comprensivos, amorosos, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2. Debilidades Familiares**

Las debilidades son todas aquellas características que no te gustan de tu familia, que te han generado malestar o disgusto, por ejemplo: violencia, alcoholismo, insultos, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **3. YO. ¿Qué fortalezas me pueden ayudar para seguir adelante?**

Pueden ser, por ejemplo, haber salido victorioso de una enfermedad mortal, el hecho de ser paciente, inteligente, audaz, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*No negaré lo que soy, al contrario, me descubriré tanto que tendré dominio de mí mismo para que nada externo me domine....*



# **Técnicas de Acompañamiento para la Vida**

## **Respiro Consciente (Rebirthing)**

Técnica creada por Leonard Orr.

Cómo curarse la ansiedad y los ataques de pánico mediante el uso consciente del respiro.

Ayunando durante algún tiempo es benéfico para la salud, está científicamente comprobado que se puede resistir hasta 12 días sin tomar agua, pero dejar de respirar, lleva a la muerte después de algunos minutos.

De esta simple observación, se puede deducir que el respiro es vida, y que mejorando el respiro, mejoramos nuestra calidad de vida.

El respiro no solamente se deteriora y bloquea durante los eventos molestos que se graban en la memoria celular del cuerpo, sino que también puede ser utilizado conscientemente para desbloquear y para liberarse de dichas memorias.

Aún cuando es cierto que el miedo bloquea el respiro, también es cierto que a través de la técnica del respiro consciente o Rebirthing, se sanan y se disuelven los miedos y los traumas que lo inhiben.

Imaginemos al ser humano como una botella. Una botella sólo puede contener cierta cantidad de líquido que, en este caso, serían las emociones. Cuando la botella está llena, las emociones comienzan a desbordarse, lo que se manifiesta en forma de ataques de pánico.

A través de la utilización del respiro circular continuo, se liberan las memorias de la ansiedad reprimida; como cuando abriendo la tapa de la botella se libera la presión acumulada en el interior. Entonces, podríamos decir que con tal purificación, la “botella” se vacía y regresa el equilibrio al cuerpo y a la mente.

Esta técnica purifica las células del cuerpo y libera la tensión y el estrés en la mente, aceptando las emociones reprimidas mientras estas se manifiestan. Además, permite que dichas emociones se disuelvan en la respiración, regenerándolas y energetizándolas, gracias a la entrada de oxígeno y de energía que se encuentran en el aire. En esta terapia no se combaten los síntomas, sino que los dejamos fluir y salir libremente. Al hacer esto, el malestar desaparece de manera natural.

# Ejercicios de Respiración Consciente placenteros para aprender a aceptar y disolver las emociones y llenarse de energía y lucidez mental.



- 1** 20 respiros conscientes por la nariz, 4 cortos y 1 largo. El respiro largo tiene que contener los cuatro cortos, ya sea durante la inhalación o la exhalación. Hacer esto 1 ó 2 veces al día procura estados lucidos de conciencia, porque se oxigena rápidamente el cerebro.
- 2** 20 respiros conscientes por la nariz con la punta de la lengua entre los dientes y los labios cerrados. Esto sirve para eliminar rabia y hostilidad. Utilizándolo antes de acostarse por un periodo mínimo de 3 meses, esta técnica puede ayudar a eliminar el rechinar de dientes nocturno (bruxismo), y a aliviar problemas de insomnio cuando se hace muy lentamente.
- 3** 20 respiros conscientes por la boca completamente abierta. Sirve para aceptar y disolver las emociones de tristeza, llanto, depresión, miedo, ansiedad, ataques de pánico, etc.
- 4** 20 respiros conscientes por la nariz manteniendo la boca completamente abierta. Esta respiración es muy eficaz para disolver energías negativas de la mente y el cuerpo.
- 5** 20 Respiros conscientes por la nariz, 9 cortos y 1 largo. Hacer dos ciclos. Esto sirve para salir de situaciones repetitivas, y/o para romper patrones.
- 6** 20 Respiros conscientes por la nariz, sin hacer ruido, concentrándose en el flujo de aire que entra y sale por las fosas nasales. Es llamada respiración energética porque te hace consciente del flujo de energía que entra en el cuerpo a través del oxígeno.

7

Respiración a orificios nasales alternados. Con el dedo pulgar derecho se tapa el orificio nasal derecho, inhalando por el orificio nasal izquierdo; posteriormente, con el dedo índice de la mano derecha, se tapa el orificio nasal izquierdo, para inhalar y exhalar por el derecho. Alternar para respirar por los dos orificios nasales. Repetir de 3 a 5 veces este ejercicio, ayuda a balancear los hemisferios cerebrales.

8

20 respiros conscientes intuitivos. Ayuda a reconocer la inteligencia de tu cuerpo que sabe lo que tú necesitas, te ayuda a tener confianza en el flujo de la vida que pasa por nosotros a través de la respiración.

# Tapping. Técnica de Liberación Emocional.



Basado en la acupuntura china tradicional y en diversos aspectos de la psicología moderna, el Tapping es una técnica de liberación emocional que consiste en realizar pequeños golpecitos en puntos específicos de la cabeza, rostro y cuerpo, conocidos como digitopresión o acupresión.

En ocasiones reprimimos y guardamos emociones tóxicas, que a su vez, alimentamos con nuestros pensamientos negativos; por lo tanto, el primer paso es identificar el conflicto emocional o actitudinal, ya que si logramos liberar dichas emociones de manera consciente y constructiva, podremos gestionarlas mejor y evitar que dañen nuestro organismo.

¿Cómo gestionar las emociones tóxicas a través del Tapping?

Hay que empezar por aceptar las emociones que estamos sintiendo, tales como el miedo, la ansiedad, tristeza, enojo, desánimo; etc. Cualquier emoción es válida para realizar las afirmaciones del Tapping.

Ya que hemos aceptado que tenemos una o varias emociones tóxicas, podemos afirmar:

Aunque me siento (emoción tóxica) \_\_\_\_\_ me amo y me apruebo completamente.

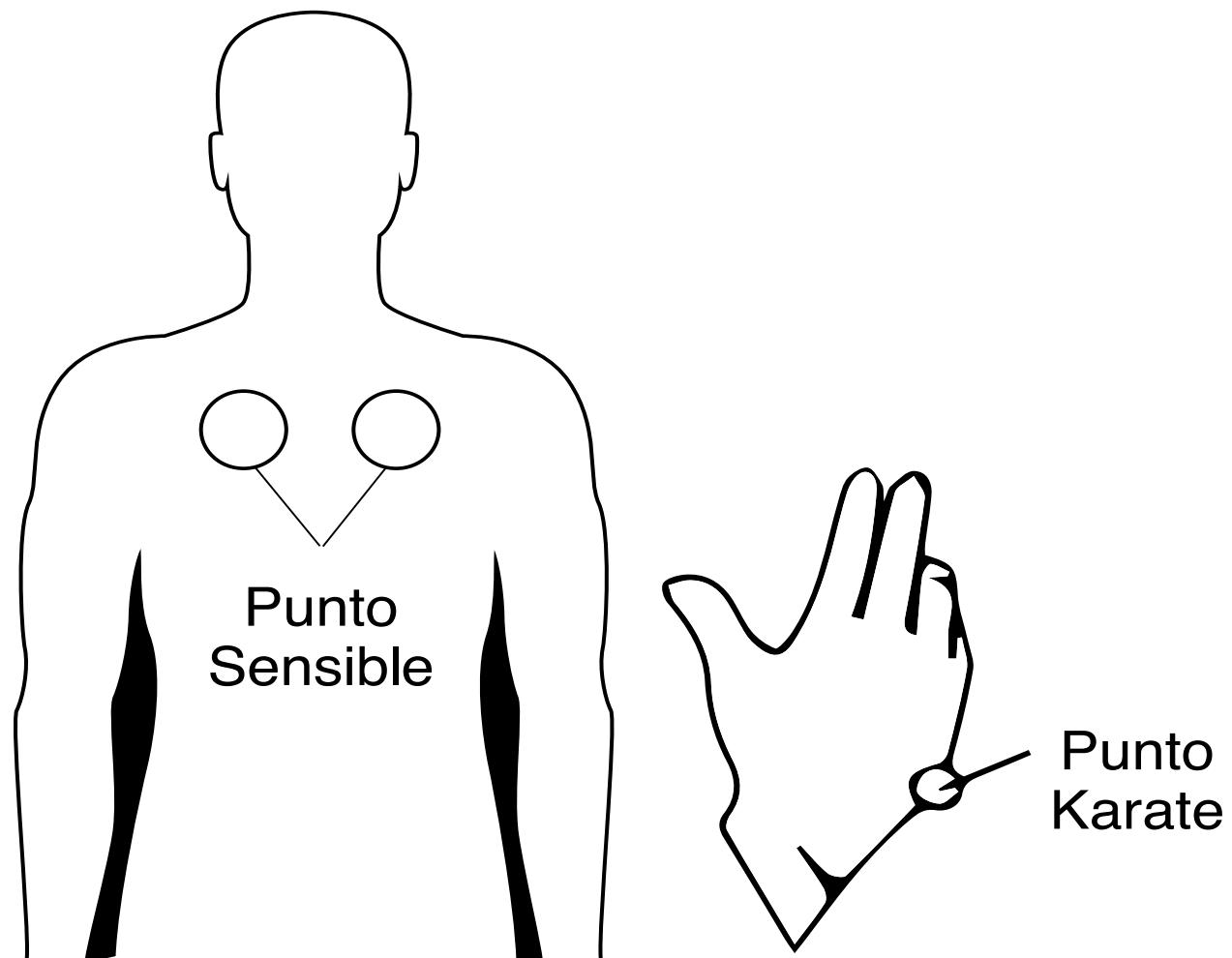
Lo mejor para evitar auto juzgarnos, es la aceptación consciente de nuestras emociones, cualesquiera que estas sean.

Cuando liberemos nuestra emoción tóxica debemos recordar que la afirmación debe de estar acompañada de auto amor y auto aprobación. Las repeticiones deben ser constantes y su número dependerá de la potencia de nuestra emoción tóxica.

## Técnica de Liberación Emocional Tapping (Receta Básica)

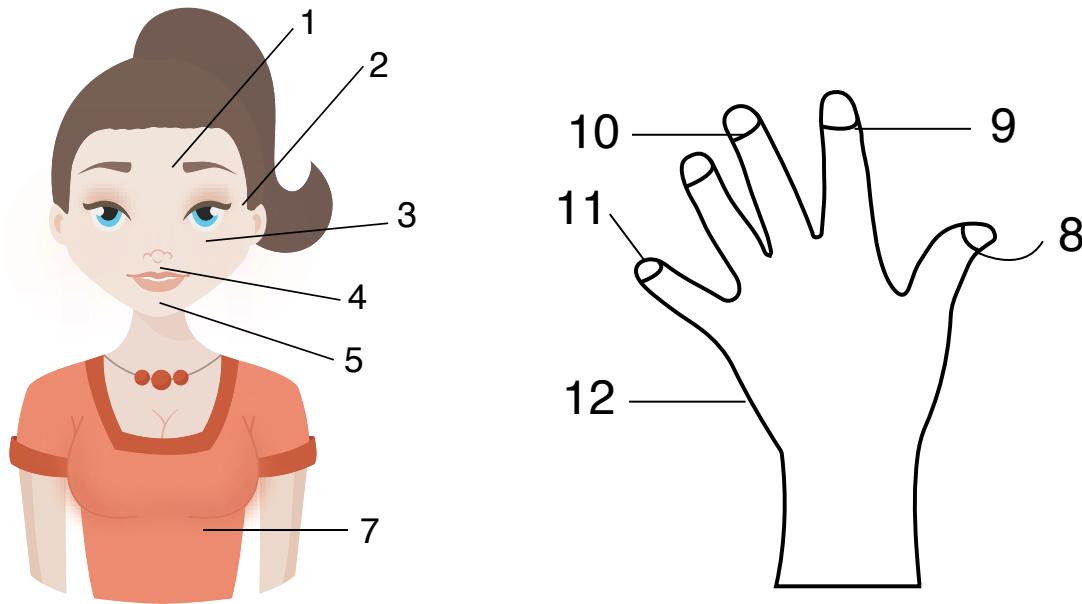
### #1 Inicio

- 1) Repite 3 veces: a pesar de que tengo este problema, emoción o actitud tóxica \_\_\_\_\_ Yo me amo, me apruebo y me acepto completamente.
- 2) Simultáneamente se aplica el Tapping masajeando el punto sensible ubicado en el pecho, o dando golpecitos al 'Punto Karate' ubicado en la mano.



## #2 Secuencia

Golpetea (Tapping) con dos dedos cada punto, repitiendo una frase recordatoria y descriptiva del problema. Repite 5 veces cada punto.



## #3 Cabeza

Después de realizar la Secuencia dos, añade un punto: masajea la coronilla de tu cabeza dando golpecitos suaves, como si así “jalaras” los pensamientos que alimentan esas emociones tóxicas que no te permiten estar en armonía.

## #4 Repite la Secuencia 2

Durante esta repetición de la Secuencia 2 añadiremos la frase:

A pesar de que todavía siento (decir la emoción tóxica), o, a pesar de que todavía tengo tal problema (mencionalo), me amo y me apruebo completamente. Repítelo 5 veces más finalizando con la cabeza.

El Tapping es una gran herramienta que nos permite liberar las emociones de manera rápida y sacarnos del estado de crisis. En caso de que tengas interés en realizar una sesión completa, te invito a hacerla con un terapeuta de Tapping especializado.



# Plan de vida

El Plan de Vida es un ejercicio enfocado en construir la vida que deseas, proyectándola a corto, mediano y largo plazo. Este ejercicio nos permite meditar sobre nuestras metas, funcionando como un llamado al universo o una orden al inconsciente, para que puedan ayudarnos a manifestar eso que deseamos para nuestra vida.

En su mayoría, los seres humanos viven en automático, reaccionando ante los programas de nuestros padres o de la sociedad, y son muy pocos aquellos que reflexionan y median en lo que será de su vida. Por ello, el Plan de Vida puede ser de gran utilidad para quienes buscan manifestar sus deseos y facilitarse el camino hacia la vida que merecen.

¿Qué te gustaría crear con tu vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué habilidades posees para lograrlo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cómo te ves en 5 años?

## ¿Cómo te ves en 15 años?

¿Qué debo hacer para lograr mis metas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿En qué me debo enfocar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué actitudes debo dejar atrás para lograrlo?

## ¿Cómo preveo el futuro?



*Soy consciente de que mi caminar está en mis pies y en mis decisiones, ser inteligente implica tomar las mejores decisiones para mí... Y si me equivoco, puedo reflexionar y recordar que siempre hay dos caminos: uno para ir y otro para regresar.*

Encontrarse a uno mismo es el verdadero regalo de esta vida. Tenemos la oportunidad de crear nuestra historia encontrando nuestra esencia desde adentro.

Cuando has encontrado tu propósito en esta vida, aprendes a vivir los momentos como una experiencia para cumplirlo. Muchas personas esperan años para descubrir cuál es su propósito; hoy tú tienes la bella oportunidad de conocer el tuyo.

¿Estás lista/o?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Piensa, medita ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu día?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Medita, ¿qué te gustaría compartir con la humanidad? De preferencia un talento que tengas.

---

---

---

---

---

---

---

---

Reflexiona, ¿Qué es lo mejor que sabes hacer?

---

---

---

---

---

---

---

---

Si piensas que no sabes hacer nada bien interioriza, porque eso, es una mentira, es tu autoestima que está baja. Quizás aún no lo sabes, pero todos los seres tenemos cualidades especiales y tenemos grandes capacidades aunque somos diferentes.

Somos únicos y especiales. Debemos comenzar a cambiar nuestras bajas conciencias y vernos como seres extraordinarios y especiales.

# Ejercicio: Visual Board

Ya que hemos desarrollado nuestro Plan de Vida, realizaremos el ejercicio del Visual Board, que nos ayudará a proyectar la vida que deseamos construir, reforzando así nuestras metas a corto, mediano y largo plazo.

La mente humana, principalmente el inconsciente, asocia con imágenes todas las memorias que hemos acumulado como experiencias. Estas imágenes funcionan como fotografías que al ser bien estimuladas, pueden ayudarnos a proyectar y a co crear la vida que deseamos.

Para esto, vamos a recortar imágenes de revistas, -o imprimirlas desde internet-, que representen aquello que anhelamos para nuestra vida. Pega las imágenes en una cartulina de un color que proyecte alegría, formando un collage. Una vez que lo hayas terminado, pega tu Visual Board en un lugar visible para ti.

Ver las imágenes con frecuencia estimulará que esos deseos o metas, se graben en tu inconsciente, y así se manifiesten con mayor rapidez.



# Comentarios:

# AGRADECIMIENTOS

Dar gracias es una de las principales causas de la felicidad, pues al hacerlo, dejamos a un lado las necesidades neuróticas del Ego que naturalmente, se concentra en aquello que no tenemos o en lo que nos hace falta en comparación con los demás. Cuando agradecemos la fortuna de estar vivos, nuestra percepción de la felicidad cambia y nos damos cuenta de que ya somos perfectos, que tenemos justo lo que necesitamos y que todo lo que deseamos ya lo poseemos; porque la felicidad no está fuera de nosotros sino dentro.

Existen seres que nos ayudan en nuestro proceso de desarrollo del ‘ser’. Dichos seres son maestros que nos enseñan con su amor, y aunque también hay maestros que no cuentan con una apariencia amorosa, esto no significa que sus enseñanzas no sean valiosas, al contrario, son estos los que nos ayudan a potencializar la paciencia y aquellas herramientas que nos hacen ser mejores personas.

En este apartado me gustaría agradecer a todos esos seres que me han ayudado en mi camino espiritual, profesional y en el desarrollo de mi ser.

Quiero agradecer a mi linaje, a todos mis ancestros, a todos los hombres y mujeres de mi clan, principalmente a mis padres biológicos Miguel y Alejandrina, a quienes honro por medio de este Programa Sanar para Crecer. Gracias por transmitirme la sabiduría del linaje Osuna Moreno Ovalle Lozano, y por permitirme sanarlo a través de ustedes; gracias porque han creído en mí, porque con su ternura y paciencia me educaron y formaron para ayudar a los demás, impulsando mi vocación de servicio. Gracias por su amor, su unión y sobre todo, por su fe en mí.

Agradezco a mis hermanos Ana Lilia, Miguel, Mauricio, Hernán, Ruy, Citlalli, Mextli e Isha: gracias a ustedes puedo ver lo que hay en mí, pues somos un grato espejo. A mi hermana Citlalli quien me enseñó que el amor trasciende la vida y la muerte, le agradezco su paciencia y el enseñarme a escribir: indudablemente este libro lleva parte de su esencia.

Agradezco a mi padre adoptivo Emilio Gómez Ozuna quien sin duda me ha enseñado que venimos a esta vida a ser felices, a ser artistas de ella, y a pintarla de colores llenos de alegría. Su mejor consejo ha sido: “VIVE”, mensaje que resume la importancia de vivir aquí y ahora, y que hoy transmiso con todo el amor.

El programa Sanar para Crecer ha sido creado con la intención amorosa de generar cambios positivos en las vidas de las personas que desean desarrollar su conciencia, y mejorar sus relaciones humanas.

Las técnicas psicológicas y las herramientas que aquí se te comparten, te ayudarán a lograr el autodescubrimiento, y a tener claridad mental en aquellos momentos en los que falta, o en los que nos sentimos inmersos en la “licuadora” emocional.

La intención es co crear una mejora en la vida de las personas que desean “Sanar para Crecer”.

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



**Yuritzin Osuna Ovalle**

Licenciada en Psicología por la Universidad del Valle de México, 2006 Especialista en Psicología con enfoque Organizacional por la Universidad Europea de Madrid 2006.

Desde entonces se ha desempeñado profesionalmente en entornos Terapéuticos, Educativos, Culturales y Empresariales.

Desarrolló este programa Terapéutico Sanar para Crecer basándose en la Psicoterapia Breve, y el uso de herramientas Alternativas como la Psicoterapia Asistida con equinos y la filosofía budista como una herramienta de sanación para mejorar la calidad de vida de las personas y sus relaciones interpersonales.