

Paz interior instantánea

con autohipnosis y el método Poff

W. Poff, Doctor en Filosofía

Copyright Poff, 2026

Este material no puede ser reproducido total ni parcialmente de ninguna manera.

Investigadores: El método Poff solo puede estudiarse para observar los efectos antes y después de su aplicación, y siguiendo estrictamente los guiones y sugerencias proporcionados. No se permiten derivaciones ni aplicaciones adicionales del método Poff a otros escenarios o propósitos.

---contenido omitido---

Descargo de responsabilidad

Soy doctor en filosofía con especialización en ciencias sociales. « *Paz interior instantánea* » es una obra filosófica cuyo objetivo es sanar las heridas humanas. Los resultados no están garantizados y pueden variar.

Personalmente, he descubierto este mecanismo humano para sanar heridas emocionales de forma rápida, sencilla, completa y discreta. Su potencial es enorme: esta técnica demuestra que todos tenemos la capacidad de acabar con nuestro propio sufrimiento, y que siempre la hemos tenido. Simplemente no sabíamos cómo activar este mecanismo. ¡Estamos aquí para prosperar, no para sufrir! Esta técnica nos acerca mucho más a alcanzar un bienestar pleno.

La información de este libro probablemente te acercará enormemente a la paz interior. Sin embargo, los temas aquí presentados no son las únicas heridas que cargamos los seres humanos. Aún queda mucho trabajo por hacer para sanar por completo. Otros libros de esta serie abordan otros tipos de heridas, como las que afectan al dinero, el amor y el bienestar general.

Tabla de contenido

Dedicación

Reconocimiento

Descargo de responsabilidad

Tabla de contenido

Introducción

Autohipnosis

Este libro

Cómo funciona esto

Múltiples sesiones

Padres e hijos

SIDA

Piedras

Intuición

Medicinas vegetales

Música

Aroma

Golpeteo

El proceso de hipnosis

Guiones de autohipnosis

Inducción

Guion de sanación

Script de activación

Personalizar la sanación

Herramienta esencial: Péndulo

Utilización de un péndulo en este trabajo

Gráfico: Porcentajes

Gráfico: Sí/No

Gráfico: Heridas del alma

Nota sobre la energía de la esclavitud

El método Poff

Próximos pasos

Frecuencia de la hipnosis

Tabla: Números del 0 al 100+

Orientación hacia las energías a lo largo del tiempo

Adaptarse a tu nueva versión

Ayudando a nuestros seres queridos

Siguientes conjuntos de energías

Extra: Comprueba tu vibra

Tabla: Números 0-800+

Gráfico: Frecuencias emocionales

Reflexiones finales

Recursos

Nota del autor

Introducción

Los humanos nos ofendemos con mucha facilidad. Cuando alguien no hace lo que esperamos, nos duele. ¿Estás en la ciudad y tus seres queridos no te dedican tiempo? ¡Qué mal! ¿Te esfuerzas por preparar algo especial para alguien y lo ignora? ¡Qué mal! ¿Alguien te mira con una expresión o te habla con un tono que te resulta hiriente? ¡Eso puede arruinarte el día! Todos experimentamos pequeñas molestias que nos hacen sentir mal a lo largo del día. Y eso sin mencionar los traumas que todos sufrimos periódicamente en el transcurso de nuestras vidas.

Nos herimos con facilidad, pero no sabemos cómo superar el dolor. Se nos queda grabado como una nube oscura, arrastrándonos hacia la depresión y la irritabilidad, afectando nuestro estado de ánimo y nuestra comunicación. Nos convencemos de que no es así: «No lo hizo a propósito», «Está ocupado con el trabajo», «No fue culpa tuya», y poco a poco, superamos el dolor. Pero la herida no sana del todo solo porque la superemos con palabras. Esto es especialmente cierto con las heridas más profundas: presenciar o experimentar algo terrible, ataques de todo tipo, traición, abandono. Nos sentimos muy molestos, muy heridos, y esas heridas nunca sanan del todo a menos que dediquemos algunos años a esa sanación. Incluso entonces, es raro que las heridas de experiencias verdaderamente dolorosas sanen por completo. Unos segundos terribles pueden traer consigo una vida entera de dolor y sufrimiento insoportables.

Con el tiempo, acumulamos cada vez más heridas, pero seguimos sin saber cómo sanarlas. La ansiedad es nuestra normalidad. Y crece.

Es difícil hablar de las emociones porque son intangibles. Son simplemente energía que no podemos ver ni medir. No son físicas. Por eso, no podemos ver cuánto nos duele o cuánto hemos herido a otra persona. En el caso de los demás, solo conocemos la magnitud de sus heridas a través de sus expresiones. Pero no podemos ver nuestras propias emociones ni las de los demás, ni sus heridas emocionales, lo que dificulta hablar de nuestro mundo emocional.

Para una ilustración más tangible, compáremos con el cuerpo físico, que puedes ver y que otros pueden evaluar físicamente. Imagina que te caes y te raspas la rodilla. Te la curas. Al día siguiente te caes de nuevo y te raspas la misma rodilla otra vez. La herida está peor, ¿verdad? Al día siguiente, te caes otra vez y te raspas la rodilla por tercera vez. A estas alturas, la herida ya te resulta bastante incómoda. Probablemente estés de mal humor. Te duele la rodilla constantemente. Está magullada y raspada, y la herida se está haciendo más profunda. Sangra y se pega a todo lo que te pones. Te duele con cada paso y empiezas a modificar tu comportamiento para minimizar el dolor, así que caminas cojeando un poco. Al día siguiente, te caes de nuevo y te raspas la misma rodilla otra vez. De hecho, sigues cayéndote, lo que constantemente agrava la herida. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo modificas tu comportamiento? ¿Cómo tratas a los demás?

Supongamos que no solo tu rodilla sufre este tipo de lesiones repetitivas. También tienes un moretón en el brazo que te golpeas constantemente. Te golpeas el mismo dedo del pie una y otra vez, y ese dolor te hace cojear. Además, tienes heridas en la cadera, el tobillo, el muslo, la espalda, el torso y la muñeca. Todas estas heridas se reabren antes de sanar.

¿Cómo te sientes? ¿Cómo te comportas? ¿Cómo tratas a los demás?

Ahora bien, supongamos que todos tienen la misma experiencia con sus propias heridas. Tienen heridas similares, más o menos en los mismos lugares. Sienten lo mismo que tú en el fondo. ¿Cómo crees que se comportan? ¿Cómo crees que te tratarán?

Este es el mundo en el que todos vivimos. Esta es la experiencia humana tal como la conocemos. Por supuesto, la ilustración del cuerpo físico pretende sustituir las heridas reales de nuestro mundo emocional. Todos cargamos con una enorme colección de heridas emocionales. Y como no sabemos cómo sanarlas, seguimos sufriendo de la misma manera una y otra vez, y esas heridas se hacen cada vez más grandes. A medida que las heridas se hacen más grandes, nos sentimos más incómodos. Cada herida individual alimenta una ansiedad general que crece. Modificamos nuestro comportamiento para intentar evitar volver a sufrir de esa manera, lo que a veces nos vuelve defensivos y agresivos. No nos sentimos muy bien por dentro, así que es difícil ser amables con los demás y tener en cuenta sus sentimientos cuando los nuestros están tan pisoteados. Hacemos lo que podemos para minimizar la ansiedad que sentimos. Esto se manifiesta en cómo gastamos nuestro dinero y nuestra energía personal. Es realmente difícil cuidarnos bien porque poderosas fuerzas internas nos empujan a intentar simplemente aliviar el dolor. Es difícil encontrar la alegría.

En primer lugar, lamento mucho que esta sea la experiencia que todos estamos viviendo. Es un poco trágico, ¿verdad?

En segundo lugar, ¡tengo una excelente noticia para ti!

Los seres humanos poseemos un mecanismo innato para sanar estas heridas emocionales, pero no lo utilizamos porque desconocemos cómo. Hasta ahora. De eso trata este libro. Con esta técnica basada en la autohipnosis, puedes aliviar esas heridas emocionales en tan solo una hora. Simplemente lee el guion en voz alta. ¡Así de fácil! Disfruta de una versión renovada y más relajada de ti mismo. Cuanto más leas el guion, más te ayudará. El método es rápido, fácil, sencillo, discreto, gratuito y puedes practicarlo en cualquier lugar.

¿No es hora de sentirse mejor?

El libro se estructura en torno a un guion y un método de sanación específicos. Primero, explico de qué se trata, y luego te guío a través del guion de una hora. Por favor, no lo dudes. Pruébalo tú mismo. Te sorprenderás. Te lo prometo.

Creo que esta información es algo que todo ser humano debería tener. No me parecía correcto ofrecerla en seminarios exclusivos y elitistas solo para aquellos que pudieran pagar tarifas elevadas. Claro que esta información vale miles de dólares; ¿cuánto pagarías por la paz interior? Seguro que vale mucho

más que diez dólares. Pero esta información debería ser accesible para absolutamente todas las personas del mundo. Es un mecanismo humano, y todos deberían saber cómo funciona. Por eso la ofrezco en un libro breve y económico. Permíteme ayudarte a mejorar tu vida de la mejor manera posible, al instante, por el precio de un café de lujo.

De nada 😊

Autohipnosis

Este trabajo se basa en el concepto de autohipnosis. La hipnosis es una práctica ancestral, con raíces que se remontan al año 3000 a. C. y que coincide con el surgimiento de la hechicería, la magia y la medicina. La hipnosis se ha utilizado para apoyar las tres.

La hipnosis es un fenómeno muy peculiar: te relajas por completo y dices que estás hipnotizado, lo que abre una puerta para comunicarte directamente con el subconsciente. Así, puedes reprogramarlo a tu antojo. Con el tiempo, se ha utilizado para trucos de magia, haciendo que la gente emita sonidos extraños al recibir una señal. Esto funciona porque el subconsciente siempre nos controla, y la vía neuronal para emitir esos sonidos está grabada directamente en él. La hipnosis permite cambios a nivel subconsciente. Cualquiera que haya intentado realizar cambios a nivel subconsciente puede confirmar que es realmente difícil. La hipnosis lo facilita.

Recientemente descubrí que los seres humanos podemos eliminar la carga emocional mediante una técnica específica bajo hipnosis. Con esta técnica podemos neutralizar todas nuestras heridas emocionales. Esto alivia la ansiedad profunda y nos libera para vivir vidas más felices y saludables. ¡Ahora podemos prosperar fácilmente!

Curiosamente, durante los últimos 5000 años, nadie ha descubierto que la verdadera razón por la que poseemos esta capacidad de hipnosis es para sanar nuestras heridas emocionales. O al menos, nadie ha hecho pública esa información. Solo sé que, en primer lugar, el sufrimiento es horrible y, en segundo lugar, hay una salida. Aquí está.

Este libro

Este libro ofrece una técnica para liberarse de la carga emocional. Te guía para abordar las emociones en diferentes niveles. Primero, sanamos las heridas emocionales que todos experimentamos. Luego, profundizamos y te ayudo a identificar tus propias heridas personales, para después brindarte una técnica para sanarlas. Así es, puedes eliminar por completo la energía de tus heridas emocionales. ¡Puedes liberarte para siempre de esa nube oscura de dolor emocional en tan solo unos minutos!

Te prometo que antes de hacer este trabajo, no podrás imaginar lo que se siente cuando la turbulencia subyacente en tu psique cesa. La paz que experimentarás es fenomenal. Serás mucho más

amable, más tranquilo y más agradable. Tu ego ya no será tan frágil y no te alterarás con tanta facilidad. ¡Tu vida se volverá completamente serena! Tus vicios disminuirán notablemente. Gastarás menos, comerás mejor y te cuidarás mejor en general. De forma natural, sin esfuerzo. ¡Porque te sientes mejor!

En aproximadamente una hora, puedes tener una vida completamente nueva.

Repasar el guion proporcionado, aunque sea una sola vez, transformará tu vida. Eliminarás gran parte de la energía negativa que te frena y experimentarás una profunda paz interior. Quizás eso sea suficiente para ti, y si es así, ¡genial! Algunas heridas son más persistentes y se beneficiarán de sesiones repetidas de hipnosis. Hablaremos de ello más adelante.

No puedo prometer que todos tus problemas desaparecerán de la noche a la mañana, pero muchas de tus ansiedades subyacentes sí lo harán. En este libro, te brindo las herramientas para neutralizar las energías negativas que has estado cargando durante quién sabe cuánto tiempo. Todos los seres humanos llevamos las mismas heridas esenciales, además de algunas específicas relacionadas con nuestras propias experiencias. Las técnicas de este libro están diseñadas para ayudarte a neutralizarlas todas, al mismo tiempo que incorporas energías de paz, tranquilidad y todo lo demás que desees atraer a tu vida. Otros libros de esta colección profundizan en el fenómeno de la sanación de la energía emocional herida, especialmente aquellos relacionados con la afluencia de dinero y amor, así que si quieres seguir explorando y expandiendo tu propia sanación, no dudes en consultarlos también.

Cuando neutralices las energías de ansiedad, ¡te sentirás muchísimo mejor! Tendrás mucha más paz interior. Puede que tu mente no sepa qué hacer consigo misma sin esas energías heridas presionando tus pensamientos, palabras y acciones. La lucha interna se calma. ¡Te sorprenderás! Tus decisiones son todas tuyas, sin la voz de nadie más en tu cabeza diciéndote qué hacer y causando una batalla interna cuando no quieres hacerlo. Disfrutarás mucho más de tu vida, libre de las cargas de esas energías oscuras y pesadas. Te encontrarás simplemente más amable. Más tolerante y paciente. Más compasivo, ya que ahora puedes ver las heridas de los demás con mucha más facilidad. Menos enojado y agresivo, mucho, mucho menos. Puedes dejar que los demás tengan razón sin sentirte amenazado. Tienes más confianza en ti mismo y autoestima, naturalmente. Tus límites son más naturales, y los afirmas con firmeza pero con suavidad. Tu perspectiva sobre la vida misma es diferente. Puedes simplemente ser, y estar bien con eso. Sentirás mucha más paz interior. Porque no estamos tratando los síntomas. Abordamos la raíz de los problemas y transformamos la energía turbulenta que llevas dentro en paz, satisfacción y amor. Lo hacemos simplemente hablando con nosotros mismos sobre qué soltar y qué incorporar, mientras mantenemos abierta la puerta al subconsciente mediante la autohipnosis. Es muy sencillo, fácil y rápido.

¿Estás listo?

La hipnosis, tal como la conocemos, se ha utilizado con fines de entretenimiento y en sesiones de salud mental como hipnoterapia. En la clínica, se ha empleado para combatir adicciones de todo tipo y para mejorar la calidad de vida.

La gente no lo ha utilizado para curar los problemas de raíz subyacentes a sus síntomas: la energía emocional herida.

Si desea saber más sobre la autohipnosis, le recomiendo el libro « *Autohipnosis instantánea*» (Blair, 2004). Blair era hipnoterapeuta profesional en el momento de escribirlo y ofrece abundante información en dicho libro, además de 35 guiones para cambios específicos en la vida. El trabajo de « *Paz interior instantánea*» no sería posible sin «*Autohipnosis instantánea*» . En lugar de repetir lo que él ha dicho, le remito a su obra si desea saber más sobre la autohipnosis.

Es importante entender que puedes hipnotizar a otros con la misma facilidad con la que te hipnotizas a ti mismo. Sigue el mismo guion y cambia "yo" por "tú" según corresponda. Es así de simple. Tampoco se recomienda para este trabajo en particular, a menos que estés trabajando con tus hijos. Es mejor que sanes tus propias heridas emocionales. Solo tú sabes lo que sucede en tu interior. Tu intuición puede guiarte sobre cuánto tiempo debes concentrarte en cada área para sanar tu propia herida y qué frases decir.

Cómo funciona esto

Este sistema funciona porque reemplaza tus energías de bajo nivel con frecuencias vibracionales elevadas. Te libera instantáneamente de la monotonía —de la que ni siquiera eras consciente—. Inmediatamente después de leer el texto, comprenderás a qué me refiero.

Busca un lugar tranquilo y privado donde no te molesten durante al menos una hora. Lee en voz alta. Comienza con la introducción. Luego, lee el guion de sanación emocional que te proporcionamos. Lo ideal es hacerlo a primera hora de la mañana, y la segunda mejor opción es hacerlo a última hora de la noche. Hacerlo durante la hora del almuerzo en la oficina no es lo ideal, y los resultados no serán tan profundos, pero aun así funcionará de maravilla.

Mientras lees el guion de sanación, es posible que sientas una oleada de energía en tu cuerpo al decir ciertas cosas. ¡Eso es excelente! Estás disolviendo una gran cantidad de energía que rodea esa cosa. Continúa hablando sobre la sanación usando el Método Poff, que se proporciona más adelante en el libro. Sigue usando el tipo de afirmaciones que se proporcionan en el Método Poff hasta que tus palabras ya no provoquen ninguna respuesta. La mayoría de las personas llegarán a sentir una profunda calma, como si contuvieran la exhalación y ni siquiera quisieran respirar, tan relajadas, tan dichosas. Sientes una paz absoluta y una especie de trascendencia, tal vez, como si realmente no estuvieras en este mundo ahora mismo. ¡Eso es! ¡Maravilloso! Esa energía se limpia o se absorbe, dependiendo de lo que estés haciendo. Ese es nuestro objetivo con cada rasgo que abordamos.

Pasa a la siguiente. Aunque no sientas nada, sigue funcionando. Asegúrate de leer las afirmaciones despacio y con atención, sintiendo las palabras que dices. Recita el sencillo Guion de Despertar cuando hayas tenido suficiente.

Algunas personas sentirán que la energía se mueve a medida que las heridas sanan. No se alarmen. Muchas personas al menos eructarán. También podrían: estornudar, toser, tener congestión nasal, espasmos, temblores, convulsiones, llorar (con o sin lágrimas), chillar, gemir, gritar, gruñir, aullar, sudar, flatular, necesitar ir al baño, o más. Estos síntomas ocurren durante la sesión de tratamiento (principalmente). La energía sigue moviéndose durante una o dos semanas después, así que no se alarmen si experimentan alguno de estos síntomas de forma aleatoria durante ese tiempo. Pueden contener los arrebatos si lo necesitan, no se preocupen, pero si pueden dejar que la energía salga como quiera, es mejor. Yo suelo preferir gritar y chillar en una almohada para no alertar a los vecinos, pero como prefieran, por supuesto.

Es posible que sientas dolor intermitente durante la sanación. Esto es excelente, aunque resulte incómodo. Estás eliminando heridas antiguas cuando sientes un dolor repentino y extraño. Cuando sientas dolor, puedes usar piedras específicas o terrones de tierra sobre la zona del cuerpo donde lo sientes. Coloca los elementos de tierra directamente sobre la piel. La tierra absorberá la energía herida. Mis piedras favoritas son la cianita negra combinada con la selenita blanca. Me gusta la cianita negra porque absorbe la energía con gran eficacia, pero no la retiene. Me gusta usar entre tres y cinco piezas para cubrir bien la zona afectada. La selenita blanca purifica la energía y tampoco la retiene. Una sola varita de selenita blanca mezclada con la cianita negra es suficiente. En este trabajo, estamos eliminando la energía herida, por lo que la cianita negra es útil. Y la estamos reemplazando con energía sana, por lo que la selenita blanca ayuda en ese proceso. Las piedras son más limpias y fáciles de usar que los terrones de tierra, pero la Madre Tierra funciona igual de bien. Durante este ejercicio, puedes colocar los objetos sobre tu corazón y plexo solar, y luego moverlos a zonas específicas donde sientas dolor ocasional. Por cierto, es posible que sientas dolor en tus zonas más vulnerables, como aquellas donde hayas tenido cáncer u otros problemas internos. Asegúrate de colocar las piedras o tierra sobre estos focos de energía oscura y herida. Repite la frase que desencadenó tu dolor y utiliza el Método Poff para trabajar con el concepto hasta que el dolor disminuya. Puede que necesites más de una sesión. No te preocupes.

Un error común entre los hipnoterapeutas hasta ahora es intentar inculcar comportamientos deseados sin antes eliminar los residuos energéticos. No se puede dejar de fumar si la ansiedad persiste y las heridas energéticas permanecen intactas. Es necesario eliminar lo negativo antes de incorporar lo positivo, para que lo positivo tenga espacio para arraigarse. De lo contrario, es como ponerse perfume porque uno huele mal y quiere oler bien. ¿Qué tan efectivo es eso? Por lo tanto, primero elimina lo negativo y luego encarna lo que deseas.

No hay problema en moverse un poco mientras se está hipnotizado. Manténgase tranquilo y relajado. Puede decir: «Permanezco hipnotizado mientras uso el péndulo para evaluar esta sanación». Puede ir al baño o beber agua; simplemente intente mantener el estado hipnótico.

Puedes trabajar con tantos elementos como te resulten cómodos en una sesión, desde uno solo hasta todos los del guion. Sabrás cuándo es suficiente, y es importante parar entonces. No te sobrecargues. Aprende la técnica y úsala para transformar instantáneamente tu energía cuando te enfrentes a emociones incómodas, especialmente en momentos inoportunos. Por ejemplo, prefieres no llevar la

energía de una traición reciente a una reunión importante con un cliente. Usa este método para transmutar rápidamente esa energía molesta y así poder seguir adelante con tu vida sin obstáculos derivados de lo que te sucede.

Es posible que te sientas agotado durante este período, ¡y con razón! Tu energía general puede ser muy baja. Es normal. Confía en tu intuición respecto a la alimentación, el descanso, la actividad física y la vida social. Todas estas áreas cambiarán durante este proceso. No te alarmes. No te fuerces. Si quieres dormir, duerme. Si quieres ver películas todo el día, elige comedias y otras historias ligeras. Evita programas con violencia y las cosas horribles que la gente se hace entre sí, precisamente las heridas de las que te estás recuperando. Tu apetito será extraño y se te antojarán alimentos diferentes, probablemente frutas frescas y tubérculos, o puede que no quieras comer nada. Es posible que se te antoje más azúcar, ya que tienes mucha energía en movimiento y el azúcar la ralentiza. Adáptate a los cambios. Bebe muchos líquidos. Un masaje es una excelente idea, en particular la liberación miofascial: las emociones se almacenan en la fascia. Podrías experimentar náuseas o mareos. ¡La energía está en movimiento! ¡Al final saldrás adelante y te sentirás más vital y lleno de energía que nunca!

Una vez que hayas hecho este trabajo, ahora es el momento de hacer esos cambios que has estado deseando. Ahora es el momento de analizar tus hábitos y considerar seriamente si esto es algo que deseas incorporar a tu futuro. Ahora tienes la opción. Has eliminado la energía que te arrastraba hacia abajo y te impulsaba a ciertas salidas de energía y ciertos comportamientos. La fuerza impulsora ha desaparecido, pero tus hábitos permanecen, y están arraigados. Si quieres cambiar tus hábitos, ahora tienes ese poder. Pero tienes que hacerlo. Las viejas formas de hacer las cosas son "probadas y verdaderas" para ti, ¿verdad? Serán tus respuestas naturales. Dale un respiro a tus respuestas. Toma decisiones más conscientes. Ahora tienes mucho más poder para elegir de manera diferente.

Múltiples sesiones

Gran parte de la carga emocional se eliminará en una sola sesión. ¡Genial! Seguro que te sientes mejor al instante. Como es lógico, algunos temas más profundos requerirán sesiones más exhaustivas. Tú decides cuánto quieres avanzar. Te sentirás mejor de inmediato, y en sesiones posteriores se perfeccionará el proceso. Si quieres eliminar por completo toda esta carga, tendrás que volver más de una vez.

Después del guion de hipnosis, te mostraré cómo determinar si aún necesitas trabajar en un área emocional específica o si ya está resuelta.

Cuanto más practiques la autohipnosis, más difusa será la línea entre tu subconsciente y tu mente consciente. Te resultará más fácil identificar conscientemente ciertas áreas problemáticas del subconsciente. Además, es posible que las respuestas físicas de liberación se sientan con mayor intensidad a medida que limpias tus canales energéticos.

A medida que realices estas sesiones con mayor frecuencia, te conectarás más con tu mundo interior. Podrás comprender qué te motiva, eliminar lo que no deseas ni te beneficia, e incorporar todo aquello que sí anhelas en esta vida.

Si quieres hacer una sesión intensiva, entrando y saliendo de la hipnosis y trabajando en diferentes cosas durante unas horas, no hay problema. Sin embargo, no se recomienda leer el guion completo mañana y noche, ya que el trabajo puede resultar bastante agotador.

Padres e hijos

Recomiendo encarecidamente que los padres utilicen estas técnicas con sus hijos de cualquier edad. Pueden leérselo a su hijo, que él lo lea de forma independiente bajo su supervisión, o pueden leer la introducción usando pronombres en segunda persona del singular ("tú") en lugar de pronombres en tercera persona del singular ("yo"), y luego pedirle al niño que repita el texto, pero este último método lleva el doble de tiempo. Repasen todo el texto excepto las áreas marcadas, incluso las partes que no parezcan tener mucho sentido para un niño tan pequeño. Pueden omitir la parte sobre la eliminación de la energía materna, pero sin duda deben realizar el trabajo de eliminar las energías de los demás. Los niños necesitan la voz de su madre en su cabeza para que les ayude a tomar decisiones, así que queremos que los pequeños tengan esa posibilidad. Como adultos, necesitamos la opción de recurrir a la voz de nuestros padres a voluntad, en lugar de sentirnos presionados hacia una opción que quizás no sea nuestra primera elección. Dado que nuestra madre nos creó literalmente con su energía, esta permanece con nosotros durante toda nuestra vida a menos que la liberemos, continuando siendo una voz fuerte en nuestra cabeza. Sin embargo, dicho esto, si estás criando a un niño que no es tu hijo biológico, te conviene eliminar la influencia de la madre biológica. Esto libera al niño de cargar con el peso de su energía cuando ella ya no está presente.

El guion de hipnosis incluye una sección sobre alimentación saludable para ti y otra para tus hijos. Te recomiendo leer la sección sobre alimentación saludable para niños solo si tienes hijos en casa a quienes alimentar. Esta parte del guion te facilitará mucho tomar decisiones acertadas para la salud de tus hijos.

Al final del guion hay una sección para niños. Este libro trata sobre la paz interior, pero es difícil alcanzarla con niños gritando y desobedeciendo, así que también incluí una breve sección para que la lean, que les ayudará con el desempeño y el comportamiento. Además, es importante que tengan paz interior, y trabajar con este guion les será de gran ayuda.

Lamentablemente, vivimos en un mundo donde los anunciantes se dirigen a los niños, aprovechándose de su inmadurez y presionándolos para que insistan a sus padres a comprar el producto anunciado. Publicitar a los niños es una práctica insidiosamente depredadora. Este texto ayuda a contrarrestar los efectos de este tipo de publicidad, neutralizando su impacto en tus hijos. Si es posible, deja que tus hijos lean esta sección por sí mismos. Si no, puedes leérsela tú.

El guion de hipnosis es bastante largo, pero aun así, recomiendo que lo repasen con sus hijos al menos una vez, excepto las partes marcadas. Verán que les ayudará a sentirse mucho mejor. No es

necesario hacerlo todo de una vez. Después del guion general de sanación, hay instrucciones para trabajar con el péndulo. Practiquen esto también con sus hijos para identificar las energías específicas con las que luchan y ayudarlos a aliviarlas con el método que se describe en esa sección.

SIDA

En este trabajo, exploras tu subconsciente en busca de heridas que puedas sanar. Requiere valentía y fortaleza, pero tienes lo necesario. Aquí tienes algunas herramientas que te pueden ayudar.

Los guiones que se proporcionan aquí ayudarán a muchas personas, pero es posible que no aborden tus heridas personales con la suficiente profundidad como para sanarlas por completo. Todos somos diferentes. Este viaje a tu subconsciente es tuyo, y nadie más lo hará. Así que tú tienes el control. Puedes leer el guion un par de veces y dar por terminado el proceso, si lo deseas, o puedes profundizar en estas áreas para limpiarte por completo. Para esto último, tendrás que explorar un poco para localizar las áreas precisas que requieren tu atención. Cuanto más específicamente puedas identificar y hablar sobre una herida, más profundamente podrás sanar esa parte de ti. Las herramientas sugeridas en esta sección te ayudarán en tu exploración.

Las herramientas que se presentan a continuación te ayudarán en las fases de descubrimiento y sanación. Te ayudarán a abrirte y relajarte para que puedas descubrir más fácilmente dónde se encuentran tus heridas, y te permitirán acceder a las profundidades de tu subconsciente para llevar a cabo la sanación a niveles más profundos y así lograr una mayor eficacia en tus esfuerzos.

Piedras

Las piedras mencionadas anteriormente ayudan a extraer la energía dañada de tu campo energético y a reemplazarla con energía purificada. Facilitan la extracción y la purificación.

Me encanta usar cianita negra y selenita blanca. Soy bastante sensible a la energía. También he usado turmalina negra y cuarzo, pero no he notado que absorban (la negra) ni purifiquen (la blanca) tan bien como la cianita negra y la selenita blanca.

Además, he comprobado que en este caso, cuanto más, mejor. Cuantas más piedras haya alrededor de la zona, más absorberán los residuos que se intentan eliminar.

Intuición

Tu mayor ayuda en este trabajo es tu intuición. Tu intuición es, en parte, tu subconsciente intentando comunicarse contigo. Escúchala y deja que te guíe a través de las frases. Tus heridas emocionales residen en tu mente subconsciente. Existen muy pocas técnicas para acceder directamente a la mente subconsciente, pero la hipnosis es una de ellas. Debes confiar en tu intuición para comprender

qué aflora, qué sientes en tu interior, para que puedas entender mejor las heridas específicas que debes sanar. Todos tenemos las mismas heridas esenciales, pero las experimentamos de forma diferente. Cuanto más precisamente puedas identificar tus propias heridas, con mayor eficacia podrás sanarlas. No es importante que entiendas por qué tienes las heridas. Solo necesitas saber cuáles son para poder ofrecer afirmaciones que las sanen y transmuten. A medida que realices este trabajo, percibirás que surgen diferentes cosas. Ahí reside la magia. Porque en eso es en lo que trabajas. Nadie más puede hacerlo por ti. Solo tú puedes sacar lo que hay dentro de ti. Mantén la mente abierta. Si sientes la necesidad de permanecer más tiempo en un área determinada, no dudes en hacerlo. Si te viene a la mente una emoción que no está en la lista, intenta liberarla con el Método Poff, que se explica después de los guiones.

Medicinas vegetales

Para este trabajo, necesitas una intuición fuerte y una puerta abierta al subconsciente para poder realizar cambios directamente en tu estructura mental, en tu subconsciente. El alcohol y la cafeína adormecen los sentidos, por lo que no se recomienda realizar este trabajo después de consumirlos. Sin embargo, las plantas medicinales potencian los sentidos. Te ayudan a acceder a estados cerebrales más profundos, como el estado alfa e incluso más profundos, y te ayudan a escuchar mejor tu intuición. Te ayudan a transportarte desde la dura y clara realidad de la vida cotidiana al entorno de la mente amorfa. La microdosificación de plantas medicinales puede ayudar a abrir tu campo energético, facilitando y haciendo más efectivo el trabajo. También puede ayudar a fortalecer tu intuición, facilitando escucharla y confiar en ella.

Por lo tanto, se recomienda la microdosificación de plantas medicinales para este trabajo. No se trata de tomar tanto como para perder la concentración y que la mente divague sin cesar, sino lo suficiente para ayudar a abrir las puertas de la mente. El cannabis, los hongos y cualquier otra planta medicinal ayudarán a abrir la mente, a que la información del subconsciente emerja a la conciencia y, por lo tanto, a fortalecer este trabajo. No estoy recomendando nada ilegal, aunque, en cierto modo, todo es legal. Cuanto más profundamente se logre la hipnosis y cuanto más se conecte con las energías internas, con mayor eficacia se podrán neutralizar los obstáculos y mejor se sentirá uno más rápidamente. Estas plantas pueden ayudar a abrir esas puertas internas de forma más amplia.

Fíjense que dije *microdosis*. Solo buscamos una pequeña ayuda para abrir la puerta, no un viaje completo. Queremos tener el control total de nuestras facultades.

Dicho esto, una exploración más profunda puede ayudarte a descubrir aspectos más complejos que quizás te resulten difíciles de comprender. Si tu intuición te impulsa a explorar a fondo, adelante.

Música

Si quieres escuchar música, te puede ayudar a transportarte. Elige música relajante con un ritmo lento.

Aroma

El aroma también es una poderosa ayuda. Elige algo agradable y purificador. Quemar incienso de palo santo, incienso de olíbano, salvia, sangre de drago o similares son buenas opciones. El romero dilata los vasos sanguíneos del cerebro y puede ser un estimulante inesperado.

Golpeteo

El tapping, también conocido como técnica de liberación emocional, ayuda a sanar heridas emocionales mediante suaves golpes en ciertos puntos de presión del cuerpo. Para este trabajo, recomiendo usar solo cuatro puntos: la parte superior de la cabeza, la zona de la clavícula, los costados a la altura del pecho y la parte media de la palma de la mano, como si dieras un golpe de kárate. Golpea la zona con firmeza varias veces. Sigue tu intuición para saber si debes usar el tapping en una zona específica que estés trabajando y qué puntos del cuerpo son los más adecuados. A veces, por ejemplo, me siento atraída solo por el golpe de kárate. El tapping puede ayudar a liberar la tensión.

El proceso de hipnosis

La hipnosis siempre comienza con un guion de inducción. Básicamente, te relaja y te indica: «Estás hipnotizado cuando yo lo diga». Luego viene el tratamiento, el trabajo deseado. En este caso, se trata del guion de sanación. El guion de despertar es tu salida cuando hayas tenido suficiente. Estarás completamente consciente durante todo el proceso, no te preocupes, y sabrás cuándo has tenido suficiente por el momento. No te sientas presionado a leer todo el guion de una sola vez. Este lleva aproximadamente una hora con pausas ocasionales. Haz lo que te resulte cómodo.

Sabrás que estás hipnotizado porque tu habla se vuelve ligeramente diferente. Te trabas al hablar, pronuncias mal, confundes palabras, arrastras las palabras y te cuesta articular. Estos cambios son muy sutiles. Pero notarás que tu lengua se siente menos ágil al intentar formar palabras con la boca. Cuanto más confusa sea la pronunciación, más profunda será la hipnosis. No te preocupes por pronunciar mal las palabras; simplemente sigue leyendo sin intentar hacerlo a la perfección.

Durante las sesiones de hipnosis, deja que tu voz se suavice y se relaje. Puede que se vuelva más grave de lo normal. Cuando esto sucede, estás hablando con tu subconsciente y a través de él. ¡Es un logro! Es una señal de que te encuentras en un estado muy propicio para el trabajo de reprogramación.

subconsciente que es nuestro objetivo. Si tu voz no se vuelve más grave, no te preocupes. Pero si lo hace, es porque te estás comunicando directamente con tu subconsciente.

Puedes leer este guion tantas veces como quieras. Sin embargo, no recomiendo más de una vez al día. Es un trabajo serio, aunque parezca muy ligero, y puede ser agotador. Por otro lado, quizás quieras usar solo los desencadenantes para varias sesiones diarias. Cada vez que lo lees, te estás dando una gran dosis de sanación, limpieza y fortalecimiento. Cada vez que lees este guion, sanas un poco más. Tu frecuencia vibracional se eleva notablemente. De hecho, puedes pasar de las frecuencias vibracionales más bajas a unas de las más altas en solo un par de meses si quieres. ¡Esto es fenomenal! Me tomó varios años de concentración seria elevar mi vibración en 80 Hertz, y ahora la elevo en al menos 50 Hertz cada vez que leo el guion de hipnosis. Reflexiona sobre esto. Puedes elevar tu vibración tan rápido y sentirte mucho mejor de inmediato con esta técnica. ¡Y la energía oscura desaparece para siempre! No regresa. Eso también significa que si haces algunas rondas del guion y lo dejas reposar un tiempo, siempre puedes volver a él y retomar donde lo dejaste energéticamente. Tu vibración predeterminada no cambia mucho en el transcurso de la vida diaria, así que no deberías retroceder mucho. Debería tomar alrededor de tres lecturas en tres días consecutivos para que la mayor parte de esto comience a asentarse. Léelo diariamente durante siete días, siempre que tu intuición esté de acuerdo, y realmente estarás avanzando. Los desencadenantes internos que estableciste (explicados en breve) comenzarán a afianzarse después de unas 7-8 sesiones. Si quieres limpiar completamente todas estas energías oscuras y absorber las buenas a las que se dirige este guion, necesitarás alrededor de 35-40 sesiones en total. No tienen que ser en días consecutivos, y probablemente no deberían serlo. Además, a veces las cosas salen a la luz en capas. Crees que lo tienes todo, y ese día lo tienes, y luego, resulta que había más ahí. ¡Es mucho! Simplemente lee el guion. Todo está diseñado para eliminar las energías y ansiedades que interfieren con tu paz interior, e infundirte una sensación de calma y empoderamiento, junto con paz y tranquilidad.

Hay un par de pasajes que entrenan a tu cuerpo para darte alertas físicas de peligro provenientes de fuentes comunes: personas malvadas que pretenden hacer daño, organizaciones malvadas que causan daño, mentirosos y comer o beber algo que tu cuerpo percibe como dañino. He ofrecido algunas sugerencias para estos desencadenantes. He sugerido destellos que transmiten el mensaje de advertencia. Algunas opciones para detectar el mal en personas y organizaciones incluyen “¡Pop! Goes the weasel”, “Psycho Killer” o la famosa música de la película *Psicosis*. Para detectar mentirosos, tal vez la letra de canciones como “Lyn ' Eyes” o “Tell Me Lies”. Si prefieres otras indicaciones en tu cuerpo, siéntete libre de usar las tuyas. Tal vez cierres el puño con la mano izquierda, o te pongas a cantar ópera, o cacarees involuntariamente como una gallina, o algo más. En el guion tengo “un montón de gallinas cacareando me vienen a la cabeza”, pero siéntete libre de usar lo que te funcione. Obviamente, lo que elijas como alarma no debería ser tu canción favorita ni algo que ya tengas en la cabeza. Los pasajes están marcados en el guion y se ofrecen sugerencias, pero siéntete libre de usar las tuyas. ¡Es tu sistema de alarma! ¿Cómo quieres configurarlo? Sentimos mucha ansiedad al elegir bien en un mundo lleno de opciones atractivas que nos incitan a elegir las, y no podemos discernir fácilmente entre el bien y el mal, la ayuda y el daño.

Los depredadores no están marcados. Estos indicadores físicos actuarán como señales en tu cuerpo, aliviando la presión de tomar la decisión correcta y el sufrimiento cuando te equivocas. Cuanto más leas este tipo de pasajes, más fuertes serán estas indicaciones en tu cuerpo. Quizás quieras revisar estos pasajes periódicamente para reactivar el sistema de alarma interno de tu cuerpo. Te digo, este mecanismo de alarma es algo realmente genial. Tu subconsciente lo sabe todo y quiere mantenerte a salvo. Estos desencadenantes son geniales. Solo configúralos, refuézalos y luego observa cómo aparecen. Si quieres cambiar el desencadenante, prueba con otros siete días de hipnosis. Aunque no lo recomiendo hacer con demasiada frecuencia.

Algunos residuos energéticos requerirán varias pasadas en días diferentes, mientras que otros elementos se eliminan fácilmente con un solo tratamiento. Solo tú sabes lo que sientes, lo que está sucediendo dentro de ti. Cuando sientas una activación de energía, tu trabajo es apoyarte en ese concepto. ¡Has encontrado un trozo de residuo! Cuanto mayor sea la activación de energía, mayor será la concentración de energía y más importante es que la elimines. Ahora trabaja en ello con paciencia y cuidado. Habla despacio, haz pausas y respira, repite frases, inventa nuevas frases, etc. Las energías son tuyas, y puedes sentir qué palabras o afirmaciones causan la mayor agitación de energía dentro de ti, que es lo que buscas, así que repítelas despacio y con significado. Concéntrate en esas áreas. Con paciencia. Repite frases, y repítelas con diferentes palabras. Algunas áreas necesitan que te quedes con ellas un tiempo, con paciencia, creatividad y guía intuitiva. Mantén tu fraseo simple. Cuanto más sigas hablando con los cuatro tipos de afirmaciones proporcionadas, más estarás limpiando la herida. Si tienes heridas persistentes, dales palabras sanadoras, como se indica en el Método Poff, que se explica después del guion de sanación. Cada sesión será diferente a medida que avances en este proceso. Trabajarás en algunas de las mismas áreas en días distintos, pero con el tiempo usarás diferentes frases y vocabulario. Tus afirmaciones evolucionan a medida que avanzas en el trabajo de sanación y tu intuición se vuelve más fácil de escuchar. También puedes descubrir rasgos que no aparecen en esta lista. El guion puede servir como una guía general, pero tú eliges algunas de tus propias palabras para cada área.

Como se indica en el guion, revisarás cada punto, uno por uno, y abordarás esa energía. Luego pasarás al siguiente. Si le dedicas suficiente concentración y tiempo, muchos puntos de energía deberían eliminarse con una sola sesión. Si tienes dificultades para eliminar algo y no parece avanzar mucho, puede deberse a que hay un problema subyacente que debes identificar y resolver, no has tocado la herida correctamente, no le has dedicado suficientes palabras, es simplemente demasiado grande y necesita más días de hipnosis, o tu hipnosis no es lo suficientemente profunda. Debes aplicar la medicina directamente sobre la herida, no solo cerca, y a veces la herida es muy difícil de encontrar. Si tienes dificultades para encontrar algo, pídele a tu subconsciente que te ayude a comprenderlo antes de dormir por la noche, luego presta atención a tus sueños y a tus primeros pensamientos al despertar a la mañana siguiente. A veces, la diferencia entre eliminar una herida parcial o completamente radica en la cantidad de palabras sanadoras que le ofreces. Usa el Método Poff, que se explicará más adelante, para decidir qué decir. Luego,

sigue hablando. Algunas heridas son muy profundas y necesitan sanarse poco a poco: se necesita tiempo para incorporar nuevas perspectivas y llegar al fondo de los problemas arraigados, y necesitamos sentirnos seguros para que esas viejas energías disminuyan gradualmente. Otro elemento clave para limpiar un problema parcial o totalmente es la profundidad de la hipnosis. Cuanto más profunda sea la hipnosis, más efectiva será la limpieza. Utiliza más ayudas. La marihuana y algunos hongos alucinógenos suaves son bastante útiles.

La energía del miedo tardará un tiempo en disiparse. Es compleja y, para desentrañarla por completo, debes identificar con exactitud a qué o a quién le temes y concentrarte en esa energía específica. Esto va más allá del alcance de nuestro trabajo con *Paz Interior Instantánea*, ya que puedes alcanzar la paz interior sin eliminar por completo todos los residuos del miedo. Sin embargo, estos residuos obstruyen las energías de aquello que deseas atraer a tu vida, como el amor y el dinero, por lo que en esos libros hablamos sobre cómo profundizar en el tema del miedo. Por ahora, si logras eliminar algunas capas de miedo general, sin duda será un logro, y eso es suficiente. Te sentirás mucho mejor. No es casualidad que el miedo aparezca dos veces en el guion.

También necesitas limpiar la energía de otras personas de tu campo energético. Nuestros opresores dejan su energía con nosotros y esta sigue causando interferencias en nuestro campo energético, afectando nuestras decisiones y nuestra energía en general. ¿Alguna vez escuchas la voz de tu madre o de alguien más en tu cabeza presionándote para que te comportes o decidas de cierta manera? ¿Tal vez dificultando que hagas lo que quieres o lo que realmente es bueno y correcto para ti? Esa es la energía que necesita ser limpiada. La voz de mamá es fuerte para todos nosotros, y debe desaparecer una vez que llegamos a la edad adulta. Esto no elimina a tu madre de tu vida, no te preocupes. Simplemente elimina su energía de tu campo para que puedas ser libre de decidir por ti mismo. No afecta cuánto la amas. Si tuviste la suerte de tener varias madres o figuras maternas, realiza una limpieza energética para cada una y nombra a cada una específicamente durante su respectiva limpieza: "mi madre biológica Janet Jones", "mi madre ____ Frieda Raye", etc. Cualquiera que sea tu situación, siempre limpia a tu madre biológica, ya que literalmente te convertiste en un ser humano dentro de su campo energético, y a cualquier otra figura materna importante. Además, las personas que te hicieron daño en el camino, como exparejas, otros opresores, también pueden estar en tu campo. Si has sido víctima de acoso, violencia doméstica o acecho, definitivamente necesitarás eliminar la energía de esa persona de tu campo. Realiza una limpieza energética para cada una y nombra a cada una con su nombre y apellido, si es posible, durante esa limpieza.

La mayoría de nosotros también tenemos energías de las que no somos conscientes que interfieren con nuestros campos energéticos. Quizás hasta el 70% de nosotros tenemos energías no deseadas adheridas a nosotros, causando esta interferencia. Esas energías interfieren con tu bienestar de maneras increíbles, de hecho, haciendo que sea extremadamente difícil para ti progresar. ¡Tienen que irse! Hay una sección en este guion para ayudar a eliminar todas esas energías de los demás. Por favor, no te saltes esta sección. Todos creemos que no tenemos ninguna de estas energías adheridas a nosotros, pero la mayoría de nosotros las tenemos, y más de una. Por favor, usa el lenguaje de eliminación proporcionado.

Puede que necesites dedicar más tiempo a esta área del que sugiere el guion, repitiendo el guion para el área varias veces y ramificándote con tu fraseo según te lo sugiera tu intuición. Esta es la única área en la que el péndulo es de poca utilidad. Si sientes una activación de energía cuando tocas esas frases, hay algo ahí que no quiere irse. ¡Consíguelo! Sigue hablando. Utiliza un lenguaje muy enérgico, como “Yo ordeno” y “Yo destierro”. Sigue hablando hasta que te sientas tranquilo. Repite la prueba en la siguiente sesión.

En esta etapa, debes resistir la necesidad de comprender conscientemente por qué estás acumulando esas energías. No necesitas encontrarle sentido. Basta con que estés liberando esas energías negativas. Por ahora. Dicho esto, puedes usar el péndulo, del que hablaremos más adelante, para profundizar; simplemente mantén la mente abierta.

Este guion está diseñado para abordar las energías negativas que, creo, todos llevamos dentro. Cada punto del guion busca neutralizar las energías que obstaculizan nuestra paz interior. Todo aquello que nos perturba o nos genera estrés altera nuestra paz interior, así que vamos a eliminar tantas de esas perturbaciones como podamos, una a una. Una vez que logres neutralizar todas estas energías, además de tus propias energías molestas (que se explican después de los guiones), ¡sin duda te sentirás mucho mejor!

También hay actividades colectivas en las que participamos como sociedad, y al hacerlo, dañamos nuestra paz interior, seamos conscientes de ello o no. Si de verdad deseamos paz interior, necesitamos vivir en armonía con quienes nos rodean. Necesitamos una existencia pacífica. Y necesitamos que todos a nuestro alrededor tengan una existencia pacífica para que nos permitan ser pacíficos. Esto es civismo, ¿no crees? Y para que esto suceda, necesitamos eliminar las influencias sociales dañinas. Entre ellas se incluyen aquellas que, en el fondo, sabes que son problemáticas para el individuo y la sociedad, aunque no quieras admitirlo. Muchas de ellas facilitan la vida, pero causan un profundo daño al individuo y a la sociedad de muchas maneras. Los textos que se proporcionan en estas áreas explican a tu subconsciente por qué son dañinas, para ayudar a tu mente a priorizar el bienestar general en lugar de seguir participando en estas prácticas perjudiciales.

También vamos a incorporar específicamente las energías que deseamos experimentar, como el éxito y la sana convivencia, entre muchas otras. ¡Te sorprenderás!

Para que esto funcione, solo tienes que leer este guion en voz alta. Si logras concentrarte en lo que dices, será más efectivo. Si lo lees con la mente divagando, probablemente solo aprovecharás el 70%, en lugar del 100% que obtendrás si prestas atención mientras lees. Las secciones son cortas, así que la lectura avanza rápidamente, pero aun así te llevará alrededor de una hora. ¡Al final de esa hora, tu vida será completamente diferente! A partir de ese momento, para siempre.

Es extremadamente rápido en cuanto a la sanación, pero aun así es mucho para una sola sesión. De nuevo, siéntete libre de parar cuando lo sientas necesario. Simplemente avanza hasta el Guion del Despertar cuando quieras. Regresa y retoma donde lo dejaste, sin problema. Simplemente hazlo en lugar de no hacerlo. 😊

Guiones de autohipnosis

Busca un espacio cómodo, tranquilo y privado donde no te molesten durante al menos una hora. Tómate tu tiempo para avanzar lentamente. Si quieres, pon música; enciende tu perfume; ten lista la microdosis si la vas a usar; y ten a mano las piedras o la tierra si las vas a usar. Acuéstate cómodamente. Lee en voz alta lo siguiente, excepto las palabras entre corchetes, que debes leer en silencio. Es importante que lo leas en voz alta. Lee despacio y con atención. Repite cuando pierdas la concentración. Siéntete libre de improvisar si lo sientes necesario, y presta más atención a ciertas áreas si lo necesitas. Recuerda que cuanto más profunda sea tu hipnosis, mejores serán los resultados.

¡Vamos! ¡Nos vemos al otro lado!