

Psych-K: Técnica Rápida y Efectiva para el Cambio de Creencias

Matilde Santos Leal

“Tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, tienes razón”
(Henry Ford)

Cada día, con nuestros propios pensamientos, creamos nuestra realidad. Cuando una persona tiene dificultades para conseguir un objetivo en su vida, en la mayoría de los casos tiene que ver con que sus propios pensamientos se lo están boicoteando. Nuestros pensamientos y nuestras creencias inconscientes nos ayudan en unos casos y nos impiden en otros, conseguir nuestros objetivos. Todo lo que pensamos y creemos sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea, condiciona nuestra vida cada día. Y nuestros pensamientos y creencias, muchas veces inconscientes, son el resultado del aprendizaje de toda nuestra vida. Cada día, todo lo que nos ocurre y nuestra forma de reaccionar ante ello, es decir, nuestra experiencia, va programando nuestra forma de pensar y nuestras creencias. Esto representa una poderosa influencia en nuestro comportamiento, puesto que éste proviene de la idea que tenemos tanto sobre el mundo que nos rodea como sobre nosotros mismos.

Algunos estudios indican que el 95% de nuestro procesamiento mental es inconsciente. El subconsciente es el almacén de nuestras actitudes, creencias y valores, y condiciona toda nuestra vida: el tipo de personas que elegimos para relacionarnos, el tipo de trabajo que tenemos, si somos optimistas o pesimistas, si reprimimos o no nuestros sentimientos, la forma de relacionarnos con los demás... Nuestras creencias son los cimientos de nuestra personalidad y tienen consecuencias de largo alcance en nuestra vida, tanto positivas como negativas. Afectan a nuestro humor, a nuestras relaciones, a nuestra efectividad laboral, a nuestra salud.

Es muy importante saber cómo cambiar aquellas creencias que nos limitan por otras que nos ayuden a tener una vida plena, puesto que nuestras creencias establecen los límites de lo que podemos alcanzar.

Normalmente la vida se encarga de recordarnos cuándo es el momento de cambiar algún aspecto de nuestra realidad. Aunque desafortunadamente la forma de recordárnoslo y de llamar nuestra atención es habitualmente mediante situaciones traumáticas o dolorosas. Y en algunas ocasiones no encontramos fácilmente la forma de cambiar, o la dirección en que debemos de cambiar, y esto es lo que nos lleva a tener problemas emocionales y psicológicos.

La manera más rápida y efectiva de cambiar los comportamientos que nos son contraproducentes es cambiando las creencias que los apoyan.

¿Qué es Psych-K?

Psych-K es un conjunto de procedimientos sencillos y bien estructurados, que combinan una serie de técnicas diversas, que facilitan la identificación y el cambio de nuestras creencias inconscientes autolimitantes por otras que nos apoyan y nos ayudan a conseguir nuestros objetivos. Va más allá de las afirmaciones, de la voluntad y del pensamiento positivo. Es una forma fácil de reescribir el software de nuestra mente. Una forma simple y directa de cambiar nuestras creencias autolimitantes a nivel subconsciente que es donde se originan casi todos los comportamientos humanos, tanto constructivos como destructivos.

Psych-K utiliza por una parte técnicas de kinesiología para comunicarse con el subconsciente y averiguar cuáles son las creencias limitantes de la persona, y por otra parte movimientos y posturas corporales que favorecen el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales de forma equilibrada. Todo ello facilita que se produzcan cambios en las creencias, sensaciones y sentimientos de la persona de forma rápida, efectiva y permanente.

Psych-K es un conjunto de procedimientos desarrollados por Robert M. Williams en 1988 a partir de diversas disciplinas como Hipnosis, PNL, Kinesiología y Digitopuntura. Se basa en años de investigación en relación con el cerebro dividido (Brain Dominance Theory).

La Conexión Mente-Cuerpo: El Test Muscular

El test muscular es una herramienta básica de Psych-K.

El subconsciente controla el sistema nervioso autónomo y es el responsable de nuestras funciones automáticas físicas y neurológicas. Dirige las funciones motoras del cuerpo, es decir, controla los movimientos musculares y nos provee de una vía de comunicación llamada “test muscular”. El test muscular se utiliza para detectar acuerdo o desacuerdo de la persona con frases previamente elaboradas. La fuerza de la señal eléctrica del cerebro determina la fuerza de la respuesta muscular, y esta respuesta muscular nos indica si la persona cree o no cree profundamente lo que está diciendo o pensando.

Los resultados de varios estudios sugieren que el test muscular responde a la congruencia de frases autoreferenciales, es decir, nos indica si nuestro subconsciente está de acuerdo o no con lo que pensamos o decimos.

La Conexión Interhemisférica

“Para curarnos a nosotros mismos o ayudar a otros a curarse necesitamos reconectar la magia con la ciencia, nuestros cerebros derecho e izquierdo” Carl A. Hammerschlag (psiquiatra), “The Dancing Healers”, 1988.

Cuando nacemos tenemos la capacidad para funcionar simultáneamente con ambos hemisferios cerebrales. Sin embargo las experiencias de la vida desencadenan una dominancia de un lado sobre el otro cuando respondemos a situaciones específicas. Esto implica que ante dichas situaciones no disponemos de todos los recursos mentales de los que podríamos disponer si nuestros dos hemisferios cerebrales funcionaran simultáneamente y en plenitud. Cuando ambos hemisferios cerebrales están activados simultáneamente, las cualidades y características de ambos hemisferios están disponibles para maximizar el potencial de nuestras respuestas ante las diversas situaciones de nuestra vida. Sin embargo, cuando experimentamos situaciones de estrés perdemos el 75 % de la información y de los recursos mentales porque perdemos el 75 % de la conexión interhemisférica.

El objetivo de Psych-K es aumentar la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales y el funcionamiento lo más pleno posible de ambos hemisferios, lo cual facilita el cambio de nuestras creencias subconscientes de forma rápida, efectiva y permanente.

Ernest L. Rossi expresó la importancia de aprender a crear una identificación equilibrada con ambos hemisferios cerebrales.

Equilibrado Interhemisférico

Psych-K nos ayuda a comunicarnos con nuestro subconsciente y a que, mediante estados de cerebro completo, cambiemos las creencias limitantes por otras que nos ayuden a lograr nuestros objetivos en cuestión de minutos.

Los procesos Psych-K son como el teclado para acceder a nuestro cerebro. Aumentando la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales alcanzamos un estado de cerebro completo que es óptimo para cambiar nuestras creencias subconscientes.

El estado de cerebro completo es muy apropiado para reprogramar nuestra mente con nuevas creencias, reduciendo el estrés y ayudándonos a acceder al máximo potencial de respuesta para superar los retos que nos plantea la vida cada día.

Los procesos de equilibrado de Psych-k eliminan cualquier resistencia subconsciente que nos estuviera impidiendo lograr nuestros objetivos para que el esfuerzo que pongamos para conseguirlos produzca los resultados óptimos.

Dónde encontrar más información:

- <http://www.youtube.com/watch?v=hLZ7GqWpEqM>

(ver vídeos 1 a 7)

- <http://www.youtube.com/watch?v=IUH7qLxj3Sg>

(ver vídeos 1 a 8)

- <http://www.psych-k.com> - Libro de Robert Williams "The missing piece peace in your life"

- <http://www.psych-k.com/pages/psych-k-book.php>

Matilde Santos Leal

Psicóloga Clínica

Col. CA00525

