



# La Méthode Dolfino®

---

*Técnicas de fobias y alergias  
– sala de máquinas*



**DOLFINO**

ACTIVA TODO TU POTENCIAL

## TABLA DE CONTENIDO

|                                                                        |               |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Técnica: El anclaje .....</b>                                       | <b>4</b>      |
| Acerca de esta técnica .....                                           | 4             |
| Casos de uso de la técnica .....                                       | 5             |
| Etapas de la técnica del anclaje .....                                 | 5             |
| Elementos a recordar .....                                             | 7             |
| Ejemplo de proceso de anclaje de una sensación de calma .....          | 7             |
| <br><b>Técnica: El potenciador de excelencia.....</b>                  | <br><b>8</b>  |
| Acerca de esta técnica .....                                           | 8             |
| Etapas de la técnica del Potenciador de excelencia .....               | 8             |
| <br><b>Técnica: Cambio de percepciones y de fobias .....</b>           | <br><b>10</b> |
| Acerca de esta técnica .....                                           | 10            |
| Observaciones preliminares y diálogo previo a la inducción .....       | 11            |
| Etapas de la técnica de cambio de percepciones y de fobias .....       | 11            |
| <br><b>Técnica de desensibilización alérgica .....</b>                 | <br><b>14</b> |
| Acerca de esta técnica .....                                           | 14            |
| Observaciones preliminares y diálogo previo a la inducción .....       | 15            |
| Etapas de la técnica de desensibilización alérgica .....               | 16            |
| <br><b>Técnica de la sala de máquinas.....</b>                         | <br><b>19</b> |
| Acerca de esta técnica .....                                           | 19            |
| Precauciones a tomar con las cifras y los indicadores coherentes ..... | 20            |
| Casos de uso .....                                                     | 20            |
| Observaciones preliminares y diálogo previo a la inducción .....       | 21            |
| Etapas de la técnica de la Sala de Máquinas .....                      | 21            |
| A recordar para que funcione .....                                     | 23            |

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ejemplos de metodología con cuadrantes .....                                               | 23        |
| Desequilibrios del peso y del metabolismo (para perder o subir de peso) .....              | 24        |
| Desequilibrios de la glicemia (hipoglucemia o diabetes tipo 2) .....                       | 25        |
| Desequilibrios asociados a la presión arterial: .....                                      | 25        |
| El nivel de cortisol asociado al estrés .....                                              | 25        |
| Los desequilibrios de la tiroides .....                                                    | 25        |
| Los desequilibrios de las hormonas sexuales (progesterona, estrógenos y testosterona) .... | 26        |
| Los desequilibrios de los neurotransmisores (depresión, déficit de atención, etc.) .....   | 27        |
| El insomnio, la calidad y los ciclos del sueño (ritmos circadianos). ....                  | 27        |
| <b>Conclusión .....</b>                                                                    | <b>29</b> |

El aprendizaje continúa...

Ya conoces bien las técnicas y herramientas originales de la Méthode Dolfino® y seguramente utilizas las técnicas básicas con las personas que acompañas para activar su pleno potencial.

Ahora estás en condiciones de continuar la experiencia y descubrir nuevas herramientas y nuevas perspectivas de transformación.

¿Estás listo para jugar?

## **Técnica: el anclaje**

Las técnicas que abordarás un poco más adelante en esta obra requieren, ante todo, una comprensión y un dominio del anclaje... lo cual no tiene nada que ver con la inmovilización de un barco.

¿Deseas disminuir tu estrés... o el de tu pareja, tus hijos o tu jefe? La técnica del anclaje es perfectamente adecuada para eso.

### **ACERCA DE ESTA TÉCNICA**

La técnica del anclaje consiste simplemente en crear una asociación entre la emoción sentida durante una experiencia vivida y un estímulo.

¿Te pasa a veces que asocias un olor, una canción o un sabor a un recuerdo preciso? Ese olor a rosas te recuerda el jardín de tu abuela... La canción *Let it be* » de los Beatles, una fiesta entre amigos... De hecho, un anclaje sirve para despertar de manera instantánea y automática un recuerdo y, sobre todo, la emoción que está asociada a él.

Para crear el anclaje, debes crear una asociación entre la emoción sentida durante una experiencia vivida y un estímulo. Por ejemplo, la experiencia podría ser un viaje a Londres durante el cual te enamoraste. La emoción sentida es entonces la dicha. En la técnica del anclaje, regresarás a Londres con la imaginación al momento preciso en que sentiste el amor. Luego elegirás un estímulo (pellizcarte el muslo, oler el aroma de las lilas, decir la palabra «calabaza», etc.) con el objetivo de conectar, asociar, anclar estas dos cosas juntas: el amor y el pellizco en el muslo, por ejemplo. Te bastará con pellizcarte el muslo para revivir el amor intenso sentido en Londres y así apartar de un manotazo las pesadeces emocionales presentes. Es así de simple.

Quizás hayas notado que todos tus sentidos, el oído, el habla, la vista, el tacto, el gusto y el olfato, se utilizan para anclar en ti un estado emocional.

En tu día a día, podrás recurrir a este anclaje para desactivar una discusión, disminuir tu estrés, alejar tus ganas de fumar, recuperar tu buen humor, etc.

## **CASOS DE USO DE LA TÉCNICA**

- Deshacerse de malos hábitos
- Provocar un aumento de energía
- Aumentar la concentración o la motivación
- Acceder al reservorio de recursos interiores
- Recuperar la confianza en sus capacidades
- Entrar rápidamente en contacto con un aliado
- Disminuir instantáneamente el estrés sentido
- Gestionar mejor las emociones

## **ETAPAS DE LA TÉCNICA DEL ANCLAJE**

### **1. El estado emocional deseado**

En primer lugar, hay que determinar el estado emocional que se quiere alcanzar. Puede ser: la motivación, la felicidad, la plenitud, la serenidad, la relajación, la determinación, el coraje, la sensación de control, el estado de desapego, etc.

### **2. La experiencia vivida**

Elige un acontecimiento del pasado durante el cual sentiste el estado emocional que deseas alcanzar. Para que el efecto sea óptimo, elige una experiencia en la que hayas sentido muy intensamente la emoción. Al evocar ese recuerdo, la emoción deseada vuelve dentro de ti. Ejemplo: cuando tenías 5 años, actuaste en una comedia musical. Al final del espectáculo, cuando saliste al escenario para saludar, los aplausos estallaron por todas partes. Sentiste entonces una alegría profunda e intensa.

### 3. El estímulo

Define un estímulo que permita anclar el estado deseado. Este estímulo debe ser único, es decir, debería elegirse específicamente para activar el anclaje. Debería ser, entonces, algo distinto de pasarte la mano por el cabello, gesto que probablemente haces con bastante frecuencia. Tocar un punto preciso detrás de la oreja, o bien juntar el dedo medio y el pulgar, pueden ser estímulos pertinentes, al igual que respirar el olor del aceite esencial de lavanda o decir la palabra «girasol».

### 4. El anclaje

Aquí está la etapa crucial en la que el estímulo se asocia con el estado emocional deseado. Comienza con unas cuantas buenas inspiraciones con los ojos cerrados, relajándote. A partir de este punto, también es posible inducir un estado de trance para continuar con la técnica. Esto sigue siendo, no obstante, opcional, ya que simplemente cerrar los ojos y respirar ya aporta el estado propicio para el anclaje.

Ahora visualiza la experiencia elegida. Durante al menos veinte segundos, revive ese momento en imágenes, sonidos, olores, etc. La imagen debe ser grande y nítida. Si es necesario, aumenta la intensidad luminosa de la imagen visualizada; los colores deben ser intensos.

Presta atención a lo que sientes. Mientras realizas la visualización, tómate el tiempo para revivir al máximo el estado emocional deseado.

En el momento en que la intensidad de la emoción deseada esté en su punto más alto, cuando el estado se sienta fácilmente en la postura, la expresión facial y la respiración, aplica el estímulo elegido (gesto, palabra, olor, etc.).

### 5. El estado separador

Dirige la atención hacia otra cosa durante unos segundos. Piensa en la comida de la noche, en la lista de cosas por hacer o incluso en el estado de tu peinado. En resumen, cambia de idea, de pensamiento. Es un estado separador.

### 6. Repetición del anclaje

Repetir el anclaje seguido del estado separador dos veces seguidas. Activar luego el anclaje al menos diez veces durante la primera semana para que sea duradero y siga produciendo el efecto deseado.

## ELEMENTOS PARA RECORDAR

- La visualización debe ser nítida, precisa y poseer una gran intensidad.
- El punto de anclaje, el estímulo, debe colocarse en el momento en que la emoción sentida es más intensa y antes de que esa intensidad disminuya.
- El punto de anclaje, el estímulo, debe ser único y no correr el riesgo de activarse involuntariamente.
- Es esencial repetir el proceso varias veces y activar el anclaje regularmente después para reforzar la conexión neuronal.
- Utilizar la técnica del anclaje cada vez que desees reemplazar una emoción indeseable.

## EJEMPLO DE PROCESO DE ANCLAJE DE UNA SENSACIÓN DE CALMA

En tus recuerdos, buscar un recuerdo intenso de calma y paz interior. Puede tratarse por ejemplo de un momento de meditación o relajación particularmente agradable.

Visualizar plenamente tu recuerdo con todos los detalles, todas las sensaciones físicas, todos los sentimientos que puedas traer a la superficie con intensidad.

Relajar tu cuerpo. Disfrutar el momento. Dejar surgir las emociones agradables que te habitan. Sentir esa sensación de calma tan benéfica, tan pronunciada.

Apretar tu puño derecho aumentando la sensación y viviéndola plenamente.

Hacer crecer esta sensación hasta duplicarla. Te sientes tan bien, cada vez más en calma a medida que aprietas el puño.

Sentir cómo el bienestar se instala profundamente en ti. Dejar surgir las imágenes, los sonidos, las emociones y las sensaciones.

Disfrutar. Apretar el puño. Tomar una gran respiración.

Ahora, suelta el puño, exhala y piensa en cualquier otra cosa durante unos instantes.

Repite todo el proceso al menos dos veces.

El anclaje es, por sí solo, una herramienta poderosa que puede servir en múltiples ocasiones. Su único límite es el de tu creatividad.

## **Técnica: el impulsor de excelencia**

### **ACERCA DE ESTA TÉCNICA**

El impulsor de excelencia es una técnica que permite generar confianza en uno mismo y energía de manera simple, eficaz y rápida. Es verdaderamente una herramienta de coaching que permite a la persona que acompañas activar plenamente su potencial de realización.

Esta técnica es valiosa y de gran ayuda tanto en un entorno profesional, educativo o familiar, como en cualquier circunstancia que requiera un impulso para superarse.

La persona guiada está de pie, con los ojos cerrados, y la sesión comienza simplemente con una conversación animada.

Extremadamente sencilla de aplicar, esta técnica saca su fuerza de los tres anclajes activados en simultáneo: el anclaje auditivo, el kinestésico y el visual.

El impulsor de excelencia puede utilizarse luego de manera inmediata o en cuanto surja la necesidad.

### **ETAPAS DE LA TÉCNICA DEL IMPULSOR DE EXCELENCIA**

#### **1. La experiencia vivida**

Pide a la persona que guías que recuerde una experiencia en la que haya sentido una fuerte sensación de confianza.

#### **2. La sensación**

Pregúntale para que localice y sienta esa sensación en el cuerpo, y que tome plena conciencia del efecto físico que produce revivir ese momento:

- ¿Dónde sientes la confianza en el cuerpo?
- ¿Qué se siente?
- ¿Cómo es la respiración?
- ¿Qué imágenes ves?
- ¿Te dices algo en la cabeza?

### **3. El anclaje kinestésico**

Asocia ahora estas sensaciones con un signo o un gesto que represente la victoria, el éxito, el bienestar, la confianza... para la persona que estás guiando. Es importante recordar que el gesto usado para el anclaje debe ser específico, diferente de un gesto realizado en una situación cotidiana. Realiza esta asociación al menos tres veces seguidas con un estado separador, tal como se indicó en la técnica anterior sobre el anclaje.

### **4. El círculo**

Invita luego a la persona a visualizar un círculo de su color preferido en el suelo frente a ella.

### **5. El anclaje visual**

Indícale ahora a la persona guiada que salte dentro del círculo ejecutando simultáneamente su gesto. Hazla constatar el bienestar sentido al mismo tiempo que la emoción que trae al círculo. Repite este proceso al menos tres veces para hacer subir la emoción. En cada salto dentro del círculo, la persona puede traer consigo, en su imaginación, aliados, objetos, olores... para reforzar el estado de confianza y bienestar. Intercala los saltos con un estado separador.

### **6. El estímulo verbal**

Haz elegir una palabra clave asociada a la emoción positiva y hazla pronunciarla. La palabra debe ser simple como «Sí», «Ok», «Ahí estoy», «Esooo», «Yeees», «Yupi», «Bueno», etc.

### **7. El triple anclaje**

Retoma los saltos dentro del círculo combinando simultáneamente el salto, el gesto y la palabra con convicción. Repite este proceso al menos tres veces amplificando el volumen de la voz. Nuevamente, intercala los saltos con el estado separador.

### **8. La validación**

Pide ahora a la persona guiada que se imagine en una situación que requiera un estado de confianza y serenidad. Hazla ejecutar únicamente el gesto y llévala a constatar el beneficio sentido.

Se puede usar el potenciador de excelencia cada vez que se necesiten los recursos de confianza en uno mismo y de energía.

## Técnica: cambio de percepciones y fobias

La fobia, del griego «phobos», que significa el miedo, resultaría de una disfunción de comunicación entre distintos componentes del cerebro.

Según el Doctor Thierry Steimer, de los Hospitales Universitarios de Ginebra, las fobias forman parte de los trastornos de ansiedad. Estos trastornos implican regiones del cerebro que también intervienen en el aprendizaje del miedo llamado «condicional», es decir, asociado a una señal particular, una «condición». Por ejemplo, encontrarse en un lugar público para el agorafóbico o la aparición de una araña en el caso del aracnofóbico. La región principal implicada es la amígdala, un conjunto de núcleos situados en el lóbulo temporal que gestionan las emociones en general y el miedo condicional en particular. La corteza prefrontal, que ejerce un rol modulador sobre las respuestas emocionales, también desempeña seguramente un papel. Por último, el hipocampo, implicado en la memoria del contexto, de la situación, podría ser un tercer participante importante.

La fobia, ese miedo angustioso desencadenado por un objeto o una situación que no presenta un peligro aparente, es por tanto el resultado de una red neuronal, un camino, construido en el cerebro a raíz de una percepción errónea.

El Yo Joven, que simplemente quería protegerte, cometió un error de codificación que provocó comportamientos desagradables. La técnica de cambio de percepción y fobias busca abrir un camino alternativo que evite la reacción no deseada.

### ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Se toman precauciones importantes en la estructura de esta técnica para evitar que la persona se enfrente directamente al objeto de su fobia, ya que podría desencadenarse una crisis. Esto anularía el potencial de la técnica. Por lo tanto, es imperativo respetar su metodología.

Esta técnica también se realiza con la ayuda de anclajes. Estos anclajes son una manera muy eficaz de crear un vínculo de causa y efecto entre un estímulo corporal y un estado de ánimo, una sensación o una emoción. Utilizas un anclaje positivo que estará asociado a sensaciones agradables y un anclaje negativo que estará asociado a las sensaciones desagradables generadas por la fobia.

## **OBSERVACIONES PRELIMINARES Y DIÁLOGO PRE-INDUCCIÓN**

Es importante «calibrar» la percepción de las personas que acompañas en relación con la técnica que vas a utilizar. Puedes, por ejemplo, citarles ejemplos de personas que se deshicieron de sus fobias en una sola sesión y explicar cómo funciona esto en el cerebro.

Parece importante evocar la intención positiva del Yo Joven. Indícale al inconsciente que hizo un buen trabajo con la asociación fóbica, dado que su intención era positiva y protectora.

## **ETAPAS DE LA TÉCNICA DE CAMBIO DE PERCEPCIONES Y FOBIAS**

### **1. El objetivo**

Nombrar la percepción o la fobia a cambiar: «los perros», «conducir sobre un puente», «las abejas», etc.

### **2. La calibración**

Observar las reacciones de la persona mientras te cuenta brevemente la última vez que estuvo en contacto con el elemento de su miedo. Esta etapa debe ser concisa para evitar suscitar una emoción intensa.

### **3. Los puntos de anclaje**

Define los puntos que podrán utilizarse para los anclajes. Habitualmente es el hombro el que se utiliza para el anclaje positivo y la rodilla para el anclaje negativo. Es importante asegurarse de que el toque de estos dos puntos sea adecuado para la persona que guías. Como con cualquier otro anclaje, los gestos asociados deben ser específicos de la técnica. En otras palabras, si el toque cerca de la rodilla o la ligera presión a la altura del hombro ya evoca algo para la persona que guías, deberán definirse otros puntos de anclaje.

### **4. El anclaje positivo**

Instalar el anclaje positivo a partir de una experiencia de bienestar y calma o de una experiencia de alegría. Mientras la persona rememora su recuerdo, ejercer una presión muy ligera sobre el hombro con la mano. Solicitar la mayor cantidad de sentidos (VAKOG) posible. Esta etapa también puede realizarse después de la inducción a la trance. Consultar la técnica del anclaje para revisar las etapas y detalles importantes del procedimiento.

## 5. La inducción a la trance

(Ver la Méthode Dolfino ®: técnicas básicas, título 3 sobre la inducción, página 44 y siguientes.)

## 6. El anclaje negativo

Intercalar muy brevemente el anclaje positivo con el anclaje negativo. Mientras se toca el hombro y se evoca el recuerdo agradable, soltar el hombro, tocar cerca de la rodilla con los dedos durante un segundo nombrando el elemento del miedo y volver muy rápido al anclaje positivo. Comenzar y terminar con el anclaje positivo. El anclaje negativo queda literalmente en sándwich. Realizar esta etapa hasta que los signos de tensión desaparezcan al evocar el elemento del miedo o sean casi inexistentes.

## 7. El escenario

Narra el escenario:

- a) El guiado se pasea y encuentra a su Yo Joven, es decir, una versión de sí mismo cuando era muy pequeño. Lo lleva al cine a ver la película de su vida. El Yo Joven está impaciente por descubrirla.
- b) El guiado deja al Yo Joven sentado en la sala de cine y va a la cabina de proyección, encuentra la película de su vida y comienza la proyección. El guiado no ve la pantalla. Regresa a la sala a reencontrarse con el Yo Joven.
- c) El Yo Joven no mira la película, se ocupa de otra cosa... Se ha escondido o recoge palomitas del suelo o despega goma de mascar de debajo de las bancas... Mientras la atención del guiado está en el Yo Joven indisciplinado, la película transcurre, el episodio pasa. La película se detiene. Ni el guiado ni el Yo Joven ven la proyección de la vida pasada.  

---
- d) Al guiado le habría gustado que el Yo Joven viera ese episodio en el que se sentía tan bien...  
[Retomar la etapa del anclaje negativo. Observar bien las reacciones de la persona guiada mientras se coloca el anclaje negativo. Se busca una ausencia total de reacción]
- e) El interés del Yo Joven se multiplica al mencionar esta experiencia. Decepcionado de haberse perdido todo, pide ver la película y promete portarse bien.
- f) El guiado regresa a la cabina de proyección y reinicia la película. Se apresura a reunirse con el Yo Joven en la sala. El guiado sigue sin ver la pantalla.

- g) Y ahí está: el Yo Joven se dejó distraer de nuevo... Nunca llega a ver la película de las experiencias pasadas.

[Repetir las etapas del anclaje negativo hasta que ya no haya ninguna reacción visible ligada al anclaje negativo. Es momento de exponer al guiado a los miedos antiguos.]

- h) En la sala de proyección, el guiado pone la mano sobre la película de su vida futura. La instala y se apresura a reunirse con el Yo Joven para verla juntos. La película presentará momentos alegres alternados con momentos en los que aparece el objeto de la fobia.

[Exponer de manera evidente a la persona en trance al objeto de su fobia. En esta etapa, evocar el elemento de miedo ya no debe provocar ninguna reacción. La sobreexposición debe ser vívida, realista e interpretada por el guía. En esta etapa, los anclajes ya no se estimulan. En caso de reacciones negativas, interrumpir la película y reiniciar la alternancia de los anclajes positivo y negativo.]

- i) El guiado y el Yo Joven deciden dejar de ver la película para vivir la vida en lugar de mirarla en una pantalla. Salen del cine. Justo cuando se disponen a despedirse, el Yo Joven se vuelve luminoso e integra al guiado.

## 8. El regreso de la trance

(Ver la Méthode Dolfino ®: técnicas básicas, título 3 sobre la inducción, página 44 y siguientes.)

## Técnica de desensibilización alérgica

Una alergia es en realidad un error de reacción del sistema inmunitario que produce una defensa desproporcionada frente a una sustancia inofensiva. En una imagen, sería como matar una mosca con un bazuca...

Aunque en muchos casos se trata sobre todo de molestias, como lagrimeo, congestión o urticaria, las reacciones alérgicas del sistema inmunitario pueden ser graves al punto de causar un choque anafiláctico y llevar a la muerte. Los mariscos, los cacahuates, las picaduras de abeja o de avispa, así como ciertos antibióticos, anestésicos y el látex, son algunas de esas sustancias frente a las cuales el sistema inmunitario provoca fuertes reacciones de rechazo.

Esto demuestra hasta qué punto el sistema inmunitario es poderoso en el cuerpo.

¿Por qué el sistema inmunitario cometió tal error? Nadie lo sabe realmente y... eso no es importante para resolverlo. Aquí, el «cómo» es preferible al «por qué».

Sin embargo, ciertas teorías, como la teoría del peligro de Metzinger, sostienen que en una situación de estrés, la respuesta del sistema inmunitario podría desviarse hacia un modo de respuesta alérgica, cuando antes la sustancia era bien tolerada por el organismo.

Igual que en las reacciones fóbicas, el sistema límbico está implicado en esta respuesta corporal masiva. En lugar de elegir la huida, en el caso de una alergia, el inconsciente ha programado la lucha.

En resumen, podemos considerar que, en un momento dado, el «Yo Joven» interpretó mal una información y quedó convencido de la pertinencia y la validez de esa información errónea. La técnica de desensibilización alérgica busca ofrecer un nuevo modo de respuesta.

### ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Esta técnica fue desarrollada por Robert Dilts en 1987 y luego transformada por numerosos practicantes.

Igual que en la técnica de cambio de percepciones y fobias, se toman precauciones importantes en la estructura de esta técnica para evitar que la persona sea directamente confrontada con el objeto de su alérgeno, ya que podría desencadenarse una crisis. Esta interesante técnica es de una eficacia poco común. Obtendrás una tasa de éxito de aproximadamente el 85% en una sola sesión si se conoce el alérgeno.

Cabe señalar también que, para las intolerancias alimentarias, como la lactosa o el gluten, dado que se trata de un proceso corporal completamente diferente, será una combinación de técnicas la que mejor pueda regularizar la problemática.

Durante esta técnica, diviértete, usa el humor, mantén la ligereza.

## **OBSERVACIONES PRELIMINARES Y DIÁLOGO PRE-INDUCCIÓN**

La tasa de éxito de la técnica está estrechamente ligada al deseo consciente e inconsciente de la persona de desprenderse de la alergia. Asegúrate de que el cambio sea sano, e incluso ecológico, para la persona. ¿Pierde algo si la alergia desaparece? Para un niño, perder la atención de un padre o del entorno puede ser desventajoso. Por lo general no hay ventajas en conservar la alergia, pero de todos modos hay que verificarlo.

Explícale a la persona a quien guías que su reacción alérgica se debe a un error de interpretación del «Yo Joven». Por una razón u otra, creyó que había peligro y que debía hacer todo lo posible para eliminar al invasor. Su proceso fue el mismo que cuando activa el sistema inmunitario para combatir virus y bacterias. ¡Reconoce que hizo un excelente trabajo para combatir el alérgeno!

En consecuencia, deberías felicitar al Yo Joven por su vigilancia y sus grandes capacidades de protección. Explícale, sin embargo, que a fin de cuentas se trató de un simple error de interpretación y que puede dejar de tener esa reacción. Podrías decirle: «¡Bravo, muy bien, hiciste un trabajo formidable protegiendo a Michel! A veces, sin embargo, puede haber errores de interpretación al pensar que un cacahuete es peligroso cuando no lo es... Lo fantástico es que todo error se puede reparar y que todo puede volver a la normalidad de manera muy sencilla».

A lo largo de la técnica, adaptarás elementos del guion según el alérgeno específico. Situarás la acción en una casa para las alergias a los ácaros, a los productos de limpieza, al polvo, a los compuestos orgánicos volátiles (COV), al moho, etc. El bosque o un entorno natural serán preferibles para las alergias al polen, a las gramíneas, a las plumas, a ciertas plantas, etc. El corral de animales se reservará para las alergias a perros, gatos, vacas, caballos, etc. Por último, elegirás situar tu guion alrededor de una mesa para las alergias alimentarias, a medicamentos y a cualquier sustancia ingerible.

## ETAPAS DE LA TÉCNICA DE DESENSIBILIZACIÓN ALÉRGICA

### 1. El objetivo

Nombrar el alérgeno. Si la sustancia alergénica es desconocida o incierta, preguntar para obtener la mayor cantidad de detalles posible.

### 2. La calibración

Preguntar sobre las reacciones provocadas por el alérgeno, sobre lo que se siente, sobre las partes del cuerpo afectadas durante una reacción alérgica.

### 3. El no-alérgeno

Con la persona que guías, define el no-alérgeno, es decir, una sustancia muy parecida al alérgeno, pero para la cual no tiene ninguna respuesta alérgica. Tómase el tiempo necesario para elegir una sustancia significativa para la persona guiada. Cuanto más cercana sea la sustancia al alérgeno, más espectacular será el efecto de la técnica. Cabe señalar aquí que es la visión de la persona guiada la que importa. Como guía, nunca impones tu mapa del mundo. Por ejemplo, si la persona guiada elige una bolita de miga de pan como no-alérgeno para una alergia al cacahuete, está perfecto. Para mayor claridad en el desarrollo de la técnica, esta sustancia se llamará el «no-alérgeno».

### 4. Los puntos de anclaje

Define los puntos que podrán utilizarse para los anclajes. Habitualmente es el hombro el que se utiliza para el anclaje positivo y la rodilla para el anclaje negativo. Es importante asegurarse de que el toque de estos dos puntos sea adecuado para la persona que guías. Como con cualquier otro anclaje, los gestos asociados deben ser específicos de la técnica. En otras palabras, si el toque cerca de la rodilla o la ligera presión a la altura del hombro ya evoca algo para la persona que guías, deberán definirse otros puntos de anclaje.

### 5. El anclaje positivo

Instala el anclaje positivo a partir de una experiencia de bienestar y calma o de una experiencia de alegría. Mientras la persona recuerda su recuerdo, coloca la mano sobre el hombro ejerciendo una presión muy ligera. Solicita la mayor cantidad de sentidos (VAKOG) posible. Esta etapa también puede hacerse después de la puesta en trance. Consulta la técnica del anclaje para revisar las etapas y detalles importantes del procedimiento.

### 6. La puesta en trance

Guía a la persona hacia el estado modificado de conciencia. Una vez que el estado esté bien instalado, felicita al Yo Joven por su excelente trabajo de protección.

## 7. El anclaje negativo

Intercala muy brevemente el anclaje positivo con el anclaje negativo. Mientras se toca el hombro y se evoca el recuerdo agradable, suelta el hombro, toca los alrededores de la rodilla con dos dedos durante una fracción de segundo mientras nombras el alérgeno y vuelve muy rápido al anclaje positivo. Comienza y termina con el anclaje positivo. El anclaje negativo se inserta en forma de sándwich. Realiza esta etapa hasta que los signos de malestar desaparezcan al evocar el alérgeno o sean casi inexistentes.

## 8. El escenario

Narra el escenario:

- a) La persona se instala cómodamente en un refugio transparente extremadamente bien protegido. Es un refugio indestructible. Este lugar agradable ofrece una hermosa vista hacia el exterior. El aire está filtrado y todo en el interior es extremadamente puro.

[Encontrar una ocasión para permitirle recordar su buen recuerdo y aprovechar la ocasión para estimular los anclajes. Calibrar a la persona.]

- b) Un doble de sí misma, todo hecho de luz, sale del cuerpo de la persona. Este clon luminoso y perfecto sale del refugio atravesando la pared. Se pasea, perfectamente tranquilo y a gusto en el entorno que descubre. (Elegir un entorno según la alergia: casa, bosque, corral de animales, bufet...)

- c) En un primer momento, el doble de luz entra en contacto con el «no alérgeno» y juega con él. (El doble de luz puede hacer malabares, dar piruetas, etc. Imaginar la escena con ligereza.)

- d) Mientras el doble de luz se divierte en este entorno, la persona permanece bien resguardada, con total seguridad. Tiene todo el tiempo para recordar sus buenos recuerdos...

[Activar los anclajes. Calibrar a la persona. Constatar la disminución o desaparición de las reacciones durante el anclaje negativo.]

- e) El doble de luz entra ahora en contacto con el alérgeno. Juega con la sustancia. (Usar la creatividad de la misma manera que en el momento del contacto con el no alérgeno.) La persona sigue en el refugio, donde todo es puro...

[Activar los anclajes, sobre todo si aún había signos de malestar durante el anclaje negativo.]

- f) El doble de luz disfruta mucho de su experiencia de contacto con el alérgeno. [Calibrar a la persona. Aportar juego en esta etapa.] Como todo va realmente muy

bien para el doble de luz, que ha vivido experiencias fabulosas, decide regresar para compartir el relato de sus experiencias. (Es en este momento cuando el sistema inmunitario comprenderá que debe reaccionar de la misma manera que con la sustancia neutra. El cambio fisiológico, en esta etapa, suele ser visible.)

- g) El doble de luz regresa al refugio indestructible con todos sus aprendizajes y se reasocia con la persona guiada. (Tomarse el tiempo para reintegrar bien el doble de luz en el cuerpo de la persona con toda tu creatividad y elegancia. Apostar también por la sensación.)
- h) La persona guiada sale entonces del refugio para ir a vivir estas enriquecedoras experiencias. Primero entra en contacto con el no alérgeno. De manera bastante similar, juega con la sustancia no alérgica.

[Activar los anclajes. Calibrar a la persona. Asegurarse de que no se haya desencadenado ninguna reacción, ni siquiera mínima, al contacto con el no alérgeno. Si hay síntomas, retomar de inmediato los anclajes positivo y negativo.]

- i) La persona disfruta mucho y decide llevar más lejos su experimentación. Ahora entra en contacto con el alérgeno.

[Calibrar a la persona y proceder de la misma manera que con el no alérgeno. Antes de continuar el escenario, validar que todo va bien.]

- j) La persona está muy feliz y se divierte alegremente. Como todo va muy bien para ella y disfruta, decide sobreexponerse a la sustancia alérgica. (Podría ser nadar en una piscina llena del alérgeno, tener una docena de gatos cariñosos que se frotan contra ella y le acarician el rostro... En fin, cualquier situación exagerada o divertida donde el contacto con el alérgeno sea desmesurado.)

[Calibrar a la persona y asegurarse de que no surja ninguna reacción mientras está sobreexpuesta.]

## 9. El puente hacia el futuro

Pedir a la persona guiada que pruebe varias situaciones de su vida cotidiana en las que estará en contacto con el alérgeno.

## 10. El regreso

En caso de alergias alimentarias, pedir a la persona que se someta a pruebas antes de entrar en contacto con el alérgeno.

## Técnica de la sala de máquinas

El inconsciente, tu Yo Joven, es, por así decirlo, todopoderoso. Controla cada una de tus funciones corporales y cerebrales, sin que seas consciente de ello. Mientras lees esto, respiras, parpadeas, produces saliva, secretas diferentes hormonas, tus uñas crecen...

La técnica de la sala de máquinas de la Méthode Dolfino® te permite acceder metafóricamente a tu centro de controles, al puesto de mando que gestiona las diferentes actividades y funciones del cuerpo.

Es una técnica que satisface tanto al consciente como al inconsciente cuando llega el momento de resolver una problemática que afecta al cuerpo humano.

### ACERCA DE ESTA TÉCNICA

Según las vivencias y la composición del mundo interior de cada persona, la apariencia de esta sala de máquinas variará considerablemente. Es difícil, incluso imposible, prever cómo será la sala de máquinas del guiado.

Sin embargo, ciertos símbolos y situaciones se repiten con más frecuencia que otros. Por ejemplo, es frecuente que, al trabajar sobre el insomnio, el guiado tenga que resolver apagones o cables eléctricos rotos. Para los estados depresivos, a menudo es necesaria una gran limpieza de la sala de máquinas antes que nada, porque suele estar oscura y lúgubre. En fin, hay escenarios que se repiten de vez en cuando y que parecen estar asociados a ciertas problemáticas.

Tu prioridad es seguir al guiado en su universo. Es él quien tiene la solución. Mantente flexible y no intentes aplicar estrictamente los procedimientos sin respetar lo que percibe el guiado.

También ocurre con frecuencia que las personas ven relojes o cuadrantes en su sala de máquinas. Esto es excelente, porque es precisamente lo que se busca en una sala de este tipo: indicadores. Sin embargo, a veces en estos cuadrantes aparecen cifras que corresponden directamente a la realidad vivida. En esas situaciones, hay que ser muy prudente, ya que llegas al límite del universo de la representación simbólica.

En los siguientes ejemplos, aunque haya cifras, estas no tienen correspondencia directa con la realidad. Por lo tanto, no hay ningún riesgo asociado con estas situaciones:

- El guiado quiere dejar de tener las manos húmedas y se encuentra frente a un cuadrante graduado de 0 a 100.
- El guiado quiere disminuir la frecuencia de sus migrañas y se encuentra frente a un cuadrante numérico que muestra series de cifras.

He aquí ahora ejemplos en los que las cifras corresponden a algo en la realidad y para los cuales debes tomar precauciones:

- El guiado quiere perder peso y desea pasar de 70 kilos a 65 kilos. En su sala de máquinas hay un cuadrante graduado de 0 a 100.
- El guiado quiere estabilizar su nivel de azúcar en la sangre después de las comidas entre 0,8 y 1,2 g/l y ve aparecer un cuadrante graduado entre 0 y 5.

### **Precauciones a tomar con las cifras e indicadores coherentes**

Si sospechas una relación directa con la realidad, toma las siguientes precauciones y guía a la persona para que se apliquen las siguientes medidas:

- Modificar los indicadores en un 5 % o menos a la vez
- Efectuar un máximo de cuatro (4) variaciones en una sesión (total 20 %)
- Privilegiar una variación total inferior al 10 % a modo de póliza de seguro

### **CASO DE USO**

- Regular los sistemas hormonal, linfático, nervioso, etc.
- Reeducar el inconsciente e incitarlo a modificar la masa corporal global
- Adoptar un ciclo de sueño reparador
- Potenciar el efecto de ciertos tratamientos médicos u otros enfoques de cuidado
- Reducir el dolor
- Aumentar la eficacia de la reparación de tejidos
- Cualquier otro objetivo relacionado con el cuerpo humano

## OBSERVACIONES PRELIMINARES Y DIÁLOGO PRE-INDUCCIÓN

Esta técnica no reemplaza en absoluto los tratamientos médicos. Su único objetivo es guiar a la persona para que pueda comunicarse mejor con su «Yo Joven» y así adoptar nuevas tendencias para alcanzar un mejor equilibrio a nivel corporal o de otro tipo.

El inconsciente de la persona guiada es sabio, lleva las soluciones en sí mismo. Confía en que encontrará la fuente, el mecanismo que permite recuperar un funcionamiento óptimo. Guía sin ser directivo. Pregunta para obtener la información necesaria para adaptarte, seguirlo y guiarlo en su universo.

Si la persona que te consulta tiene una problemática de salud que no conoces bien, infórmate antes del encuentro y pregúntale si tiene un diagnóstico médico. Si no te sientes cómodo guiando a la persona, abstente. Podrías, por ejemplo, referirla a otro colega formado en la Méthode Dolfino®.

Tal como se mencionó anteriormente, esta técnica debe permanecer en un marco simbólico. Prepara a la persona que guías para que perciba todo desde un punto de vista metafórico. También podrías modificar tu convención de guía para reforzar esta intención. (Ver Méthode Dolfino®: técnicas de base)

Sin importar la situación en la que se encuentre el guiado a lo largo de la técnica, siempre podrás restablecer un estado de ánimo calmado y agradable gracias al anclaje. Asegúrate de instalarlo antes de lanzarte a la aventura de la sala de máquinas.

## ETAPAS DE LA TÉCNICA DE LA SALA DE MÁQUINAS

### 1. El objetivo

Con la ayuda de « Mi objetivo en doce preguntas », define el objetivo. (Ver Méthode Dolfino®: técnicas de base)

### 2. La puesta en trance y la profundización

Inducir el estado modificado de conciencia y aumentar la profundidad de trance.

### 3. El anclaje positivo

Procede de nuevo según las reglas del arte para instalar un anclaje positivo. Si la persona a quien guías ya tiene uno, refuézalo o asegúrate de que responda bien.

#### 4. La sala de máquinas

- a) Conduce al guiado hacia su sala de máquinas. Se le pueden proponer varias variantes de escenario. Aquí van dos para alimentar tu creatividad:
- El guiado va hasta su árbol y entra en él. Baja tres escalones y se encuentra frente a la puerta de la sala de máquinas.
  - El guiado toma un ascensor, baja uno o dos pisos y, cuando las puertas se abren, está frente a las puertas dobles de una sala de máquinas o bien se encuentra directamente dentro de la sala.
- b) Pregúntale a la persona sobre el lugar donde se encuentra y anímala a embellecer el lugar.
- ¿Cómo es?
  - ¿Qué se podría hacer para que el lugar sea más agradable?
- c) Explorar las instalaciones. Encuentra la fuente de lo que hay que arreglar. El principio de base es:
- «Hay algo ahí que arreglar, ¿qué es?». Hacer preguntas, preguntas y más preguntas. No es necesario entender todo lo que la persona hace, es su universo después de todo, pero asegurarse de que todo va bien y de que hace todo lo que debe hacerse es fundamental.
- d) Gestionar la situación. Sin importar lo que surja, asegúrate de que la persona arregle su sala de máquinas para que quede perfecta. Ir más allá de las ambiciones débiles que se traducirán en respuestas del tipo «Es mejor», «Puede servir» o «Es perfecto por ahora». Prestar también atención a lo no verbal, te dirá mucho.

#### 5. El anclaje de la sala de máquinas

Para facilitar el regreso a la sala de máquinas en autohipnosis, instala un anclaje ligado al estado de conciencia y a ese lugar donde puede regular sus funciones corporales. Como con cualquier otro anclaje, repite la asociación del gesto con el estado, seguida de un estado separador, al menos tres veces. Este paso es opcional, tienes libertad de practicarlo.

#### 6. El fusible

Sugiere al Yo Joven que todos los cambios se realizarán a la velocidad adecuada y para el mayor bien de todos. Como con cualquier problemática ligada al cuerpo humano que pueda ser objeto de una intervención médica, esta sugerencia protegerá a la persona de cualquier transformación que pudiera perjudicarla.

## 7. El regreso de la trance

Regreso al estado de vigilia. Para cerrar la técnica, puedes añadir:

«Ahora, es preferible no analizar demasiado lo que ha sucedido hoy para ti. Necesitas dejar pasar una noche sobre tu experiencia, para que tu mente inconsciente aproveche para terminar de organizar todo lo que has aprendido.»

O inspirarte en esta metáfora:

«Listo, has sembrado las semillas... Ahora, es un poco como un niño pequeño que ha enterrado semillas de flores... Se queda ahí esperando a que crezcan... En realidad, no vale la pena... Puede ir a jugar, hacer otra cosa. Al volver a pasar, dentro de unos días, encontrará flores con sorpresa...»

### A tener en cuenta para que funcione:

- Tómate el tiempo para inducir una buena trance. La creatividad se multiplicará.
- Adapta tu vocabulario para que el Yo Joven te entienda. Evita los términos científicos. Por ejemplo, habla de pipí en la cama en lugar de enuresis. Sin infantilizar al Yo Joven, opta por un nivel de lenguaje que también le convendría a un niño de 5 años.
- Explica en forma de metáforas muy simples los desajustes que hay en el cuerpo.
- Felicita al Yo Joven por su excelente trabajo y explícale que puede hacerlo aún mejor.
- Asegúrate de que la persona comprenda las explicaciones y de que sea capaz de embellecer, modificar o cambiar los cuadrantes y los indicadores, o cualquier otro elemento problemático.

## EJEMPLOS DE METODOLOGÍA CON CUADRANTES

Lejos de ser un «modo de empleo» que se deba seguir al pie de la letra, las páginas siguientes te dan, sin embargo, algunas pistas de exploración. Este procedimiento y estos dibujos se ofrecen únicamente a título explicativo.

Recuerda que esta técnica y estos procedimientos no reemplazan en absoluto los tratamientos médicos, y solo buscan guiar a la persona para que pueda comunicarse mejor con su «Yo Joven» y así sugerirle las tendencias que debería adoptar para apoyar al cuerpo en alcanzar el mejor equilibrio posible.

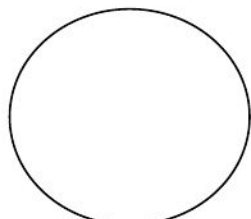
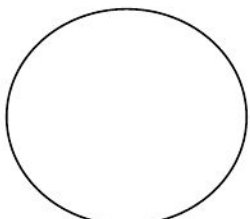
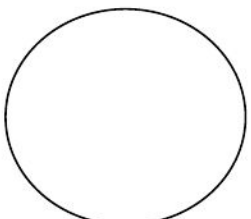
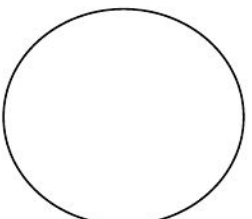
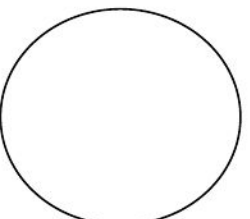
## Desajustes del peso y del metabolismo (para perder o subir de peso)

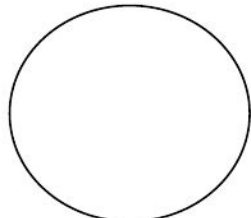
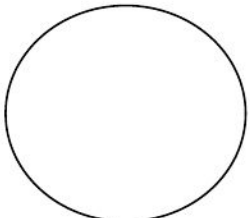
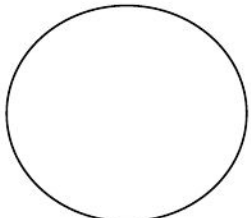
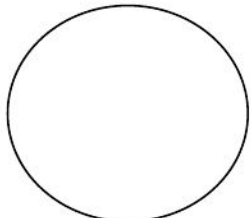
La balanza: un gran cuadrante se ubica justo en el centro de la habitación... Tiene el aspecto... de una balanza.

El cuadrante del metabolismo: que se encuentra en el reverso del cuadrante de la balanza.

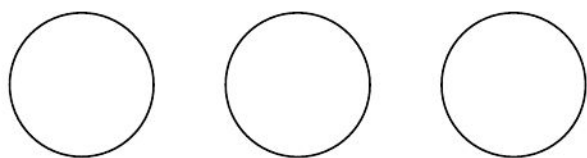
Revisar el pequeño cuadrante de la tiroides.

Revisar el cuadrante del cortisol: la «mala hormona del estrés».

| Balanza                                                                           | Balanza                                                                           | Balanza                                                                           | Balanza                                                                            | Balanza                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| Qué peso<br>¿se muestra?                                                          | Peso ideal<br>(< 20 %!)                                                           | Hacer bajar<br>(en incrementos de 5 %)                                            | Borrar los valores<br>más altas                                                    | Poner el nuevo<br>peso al máximo                                                    |

| Metabolismo                                                                         | Metabolismo                                                                         | Metabolismo                                                                          | Metabolismo                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| ¿Cuál es el %<br>mostrado                                                           | % que debería<br>mostrarse (>)                                                      | Aumentar<br>(en incrementos de 5 %)                                                  | Poner una pieza<br>de caucho                                                          |

Busca un pequeño cuadrante marcado  
« Tiroides »



¿Cuál es el %  
mostrado

Cuál debería  
ser el % ideal?

Hacer bajar  
(en incrementos de 5 %)

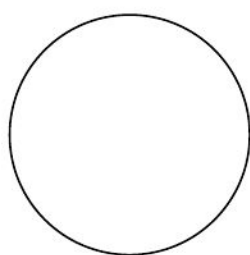
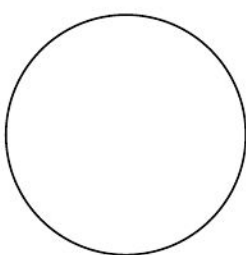
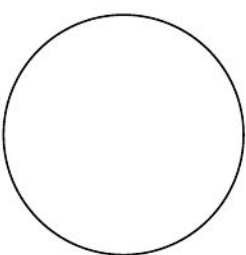
Busca 2 cuadrantes rojos conectados entre sí  
Está escrito « cortisol » arriba y  
indican el mismo valor



## Desajustes de la glicemia (hipoglicemia o diabetes tipo 2)

Un cuadrante marcado glicemia con una zona coloreada.

Explicar que cuando se comen azúcares, sepan dulce o no (pan, cereales, arroz, etc.), estos cuadrantes reaccionan. Es excelente, pero, si reaccionan demasiado fuerte o no lo suficiente, no es ideal. Deben moverse suavemente y lo menos posible.

| Glicemia                                                                                              | Glicemia                                                                          | Glicemia                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |  |  |
| 1ª aguja a cuánto %                                                                                   | Poner 1ª a... (< 10 % de cambio)                                                  | Instalar « puntos de detención »                                                    |
| 2ª aguja a cuánto %                                                                                   | Poner 2ª a... (< 10 % de cambio)                                                  | para que la diferencia                                                              |
| entonces (deducir la diferencia entre los 2)(verificar que la diferencia se haya reducido) no aumente |                                                                                   |                                                                                     |

## Desajustes asociados a la presión arterial:

Hay 2 cuadrantes conectados. Uno tiene un número más alto que el otro:

|                   |                                  |                                |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1ª aguja a cuánto | Poner 1ª a... (< 20 % de cambio) | Instalar «puntos de detención» |
| 2ª aguja a cuánto | Poner 2ª a... (< 20 % de cambio) |                                |

El objetivo aquí es de aproximadamente 120/80 (es muy importante mantener una diferencia de 40 entre los 2 valores).

## El nivel de cortisol asociado al estrés

Ver lo que se hizo con estos cuadrantes en la sección de pérdida de peso. Notar bien que se pueden instalar «puntos de detención» (como un pequeño tope que retiene la aguja). Si la aguja hace caer el «punto de detención», dar consejos al Yo Joven sobre la manera de manifestar el problema (bostezos repetidos, temblores, etc.) para que se dé la alerta.

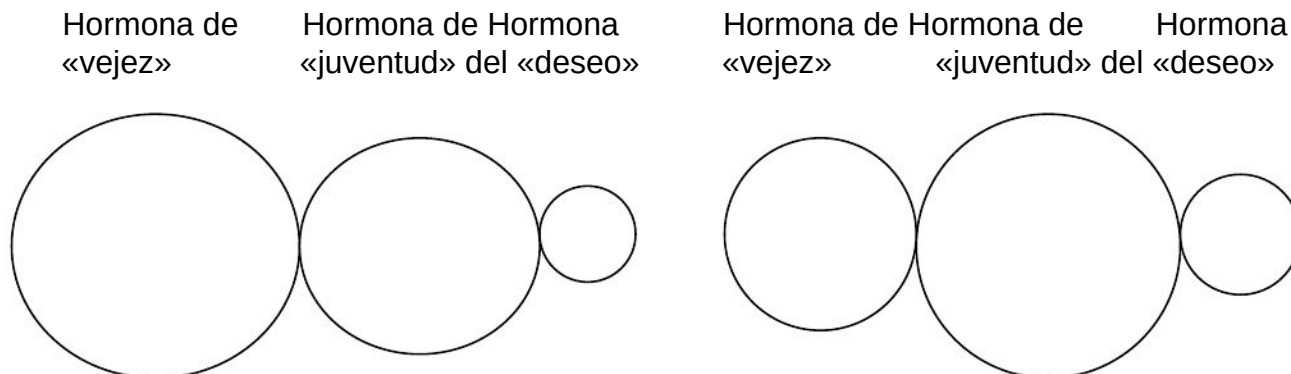
## Los desequilibrios de la tiroides

Se trata del protocolo estándar. Hay un pequeño cuadrante al que hay que incitar a subir o a bajar según el caso. Se pueden instalar puntos de detención de caucho para evitar que se desregulen de nuevo.

## Los desequilibrios de las hormonas sexuales (progesterona, estrógenos y testosterona)

Da una breve explicación de las 3 hormonas e indica qué es lo que anda mal. Generalmente, hay un exceso de estrógeno debido a los contaminantes, así como una profusión de toxinas que el cuerpo considera como estrógenos (a menudo se les llama xenoestrógenos). Su exceso es muy nocivo. La hormona de la «juventud», la progesterona, también suele estar demasiado baja. Si hay falta de libido y de deseo sexual, tal vez el dial de la testosterona también esté demasiado bajo.

### Para las mujeres:



**\*\*En este procedimiento solo se trabaja con el tamaño de los diales.\*\***

Generalmente, cuando los síntomas de la menopausia son muy fuertes, puedes:

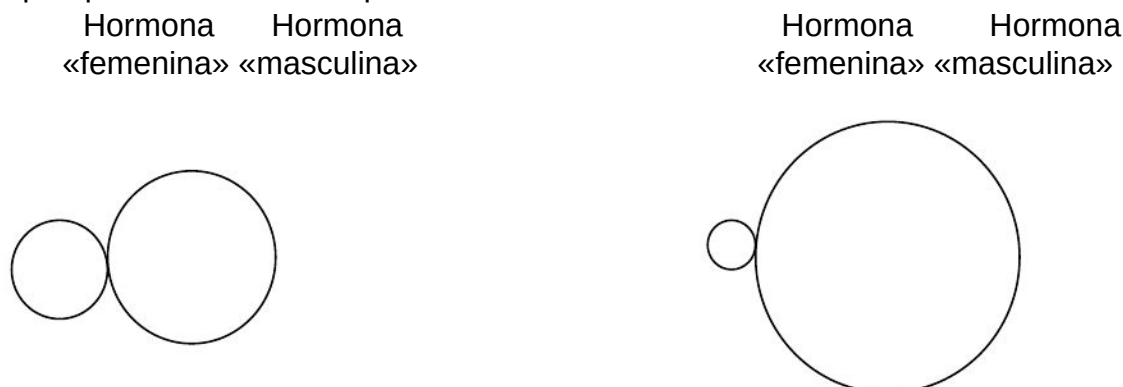
Reducir el tamaño del dial de las «hormonas de la vejez»

Aumentar el tamaño de las «hormonas de la juventud»

Aumentar un poco el tamaño de la «hormona del deseo»

### Para los hombres:

Explica brevemente, como a un niño de 5 años, que se trata de la andropausia (baja de la hormona masculina) y sus impactos. También puedes hablar de los contaminantes y de la hormona femenina que quizás esté sobrerepresentada.



## Los desajustes de los neurotransmisores (depresión, déficit de atención, etc.)

Pide siempre que se realicen las pruebas sobre los neurotransmisores antes de trabajar con estos cuadrantes.

También hay que explicar las responsabilidades respectivas de cada neurotransmisor y sus funciones, a manera de metáfora.

Dopamina (rojo)

Acetilcolina (amarillo)

Serotonina (naranja)

GABA (azul)

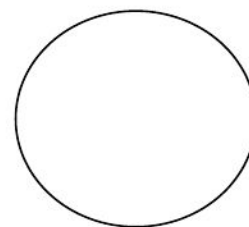
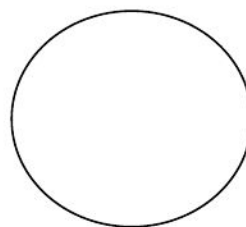
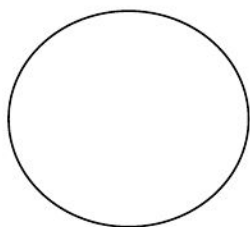
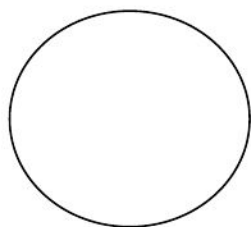
También llamadas hormonas:

«de la energía»

«de la concentración»

«del placer»

«de la relajación»



Te asegurarás de llevarlos a todos a estar en «las 12». Para lograrlo, hay que ajustarlos de uno en uno hasta que todos estén en el valor correcto. Atención: la persona guiada debe corregirlos de uno en uno, y luego volver al primero después de haber hecho el último para asegurarse de que sigan bien ajustados, ya que suele suceder que se desequilibren durante las correcciones. Una vez explicado esto, solo queda jugar.

## El insomnio, la calidad y los ciclos del sueño (ritmos circadianos)

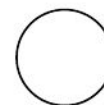
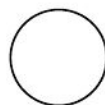
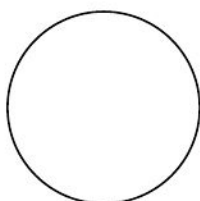
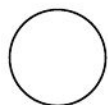
Explica de manera sencilla, como a un niño de 5 años, los 4 ciclos de sueño que duran en total entre 1 h 10 y 1 h 40. Luego, explica que las 2 primeras fases del sueño solo sirven para llevar a las fases 3 y 4... Por lo tanto, no se debe pasar en ellas más de unos minutos, y hay que pasar mucho más tiempo en estas últimas fases.

Fase 1  
(10 %)

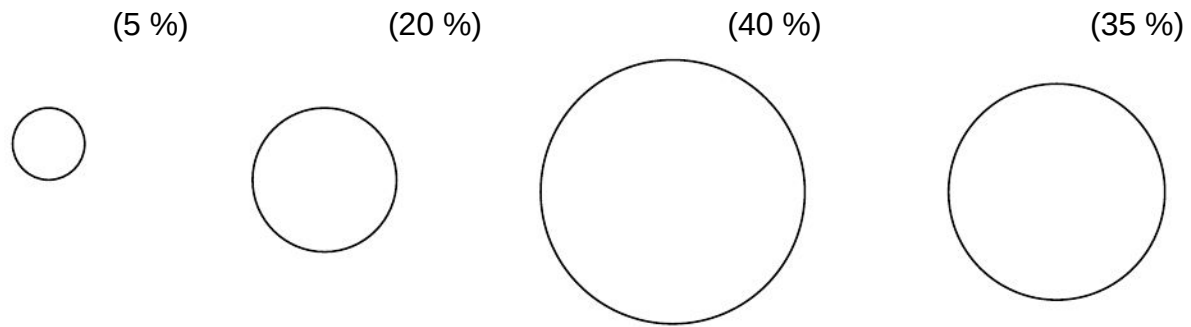
Fase 2  
(50 %)

Sueño profundo  
10 a 20 %

Sueño paradójico  
25 a 50 % (niños)



Luego, haz modificar el tamaño de los 4 cuadrantes para que se parezcan a esto:  
Quedarse dormido:



## Conclusión

Ahora tienes herramientas adicionales que se suman a los juegos básicos de la Méthode Dolfino®.

Atrévete a combinar las técnicas básicas como el Escáner o la búsqueda de aliado con estas nuevas técnicas. Podrás integrarlas perfectamente para el mayor bien de las personas que guías.

Te invitamos a seguir explorando y a crear cada vez más, con simplicidad y juego, para lograr resultados siempre más espectaculares.

## Notas

---

## APRENDER



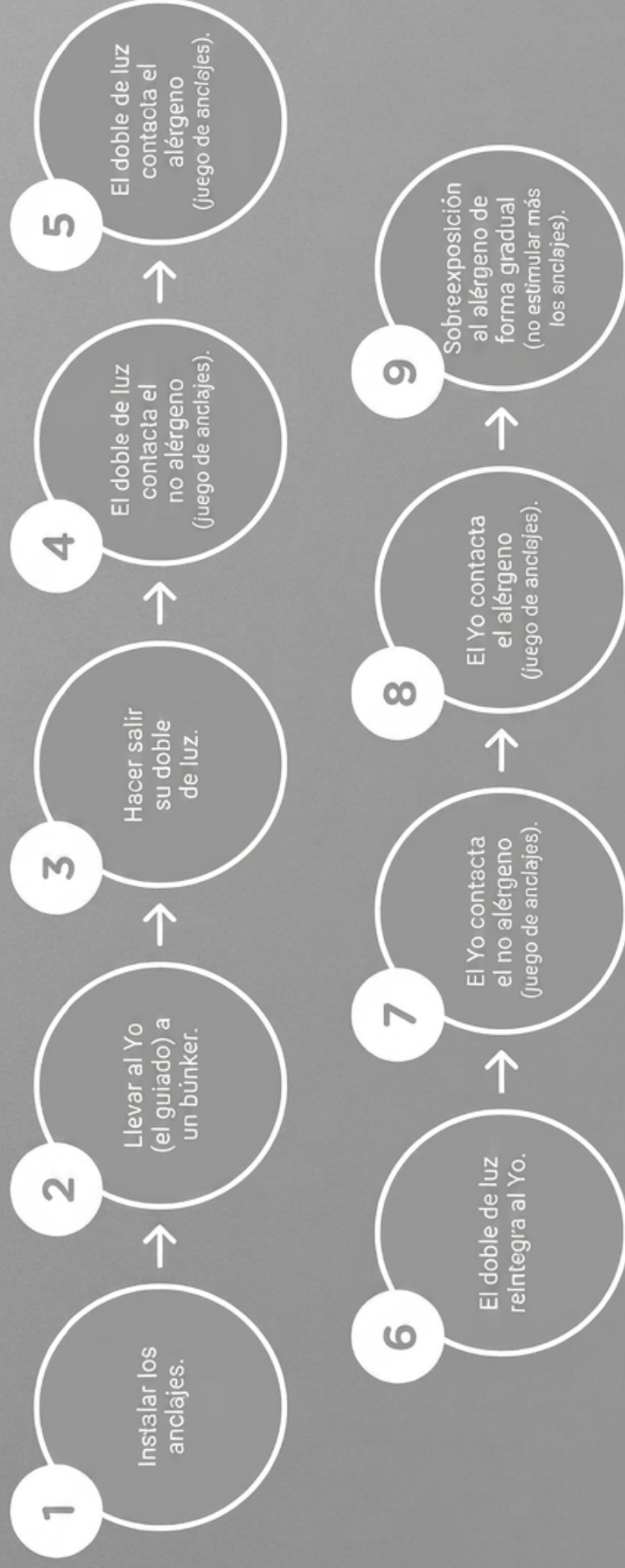
# El potenciador de excelencia: técnica

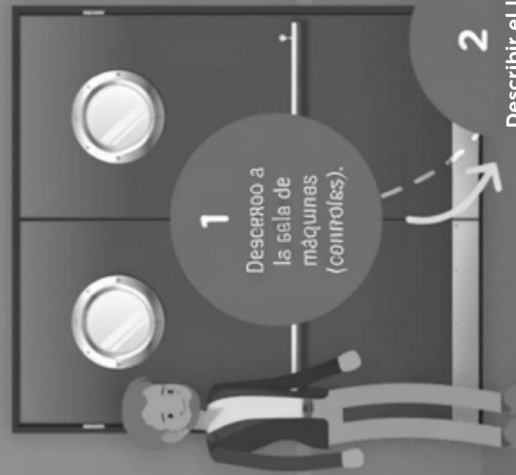
- |   |                          |   |                |   |                           |   |                      |   |                        |   |               |
|---|--------------------------|---|----------------|---|---------------------------|---|----------------------|---|------------------------|---|---------------|
| 1 | La experiencia<br>vivida | 2 | El sentimiento | 3 | El anclaje<br>kinestésico | 4 | El anclaje<br>visual | 5 | El anclaje<br>auditivo | 6 | La validación |
|---|--------------------------|---|----------------|---|---------------------------|---|----------------------|---|------------------------|---|---------------|

# Técnica de fobias: resumen



# Técnica de las alergias: resumen





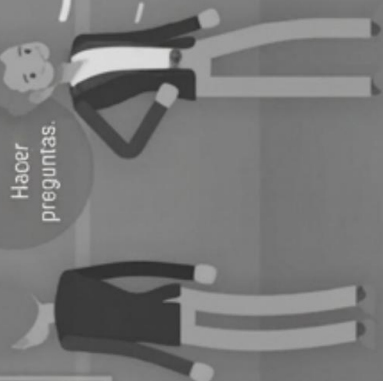
1  
Descender a  
la sala de  
máquinas  
(control/les).

2  
Describir el lugar,  
mejorarlo.

3  
Explorar  
el lugar.



4  
Encontrar el lugar, la  
fuente que permite  
viajar y ajustar lo  
que no funciona.



5  
Hacer  
preguntas.

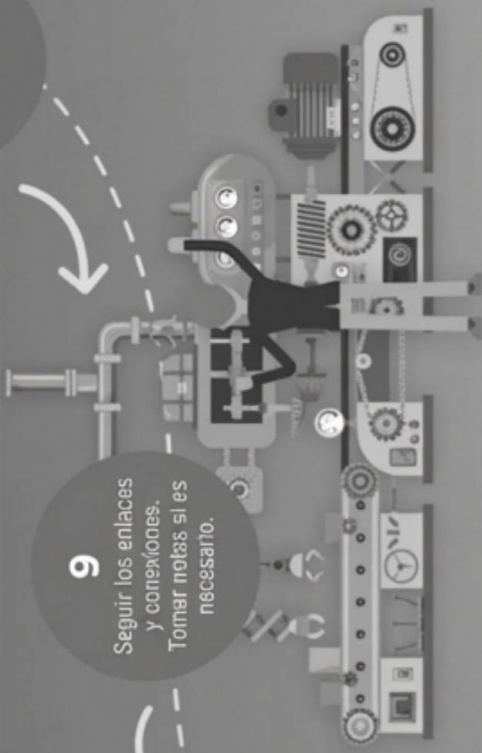
¿Qué puedo  
hacer?

6  
¿Cómo es?  
¿Qué dudas  
hacer?

7  
Seguir a la  
persona en su  
universo.



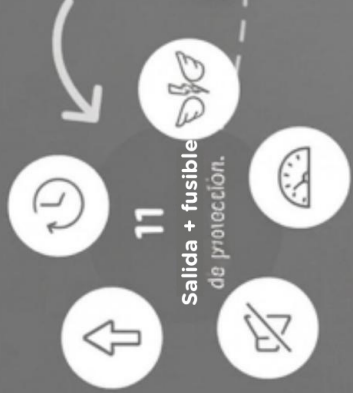
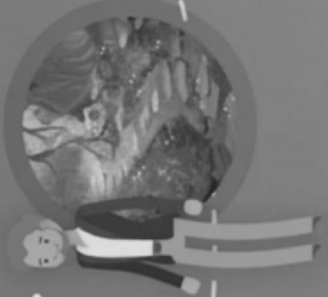
8  
Ratificar lo que  
sucede  
físicamente.



9  
Seguir los enlaces  
y conexiones.  
Tomar notas si es  
necesario.



10  
Poner el  
anclaje.



11  
Salida + fusible  
de protección.



**DOLFINO**

ACTIVA TODO TU POTENCIAL