

FICHA DE ANÁLISIS

Síntomas (quiste, hemorragia, dolor, malestar, etc.):

Órgano o parte afectada:

Significado simbólico:

Lateralización (izquierda o derecha):

Aparición de los primeros síntomas (edad, lugar, mes, año):

Duración:

- ¿Desde cuándo?
- ¿Qué pasó entonces?
- ¿Qué sucedió a la mitad del tiempo...? (*ciclos memorizados*)

¿Cuál es el momento traumático raíz?:

- ¿Qué sientes (Miedo, Rabia, Tristeza, Asco)? ¿En relación a qué?: Supervivencia, desprotección, comparación, relación-identidad (territorio, grandes miedos...)
- ¿Qué piensas?
- ¿Cuál es la emoción? ¿Cuál es la causa de la causa?
- **¿Cuál es tu emoción oculta** (el resentir)?
- ¿Cuál es tu reacción física? ¿Dónde la ubicas?

Lo que te pasa ¿Con que otra situación de tu vida resuena: se parece o te recuerda? ¿Cuál es el programa que se está materializando en forma de experiencia?:

Causa probable:

- ¿Qué quedó por solucionar?
- ¿Qué ventajas sacas?
- ¿Qué te impide hacer?
- ¿Qué no te da?
- ¿Qué te quita?
- ¿Cuál es el exceso o la carencia que hay que compensar?
- ¿A qué actitud mental se parece?
- ¿Qué quiere que comprendas?

¿Cuál crees que fue el **Proyecto Sentido** con el que te concibieron?
¿Ocurrieron hechos relevantes durante el embarazo o el parto?

¿Tienes algún grado de **Afinidad Transgeneracional** (nombre, fecha, profesión, enfermedad, rasgos, etc.)? ¿Qué sabes de él o ellos? ¿En qué medida te afecta?

Acción o decisión a adoptar (Reto en vez de repetición):

- Ser uno mismo. Cumplir el deseo insatisfecho o dejar de desearlo. Comprender. Aceptar. Desahogarse-liberarse. Desobedecer...

Lección integrada (Lema motivador o/y Ancla):

Observación de la coherencia en la acción o a la decisión adoptada:

OTRAS PREGUNTAS:

- ¿En qué estás pensando durante el día?
- Y cuando no pasa nada, ¿qué pasa?
- ¿Tienes sueños inquietantes? ¿Repetitivos?
- A alguien con tu problema ¿qué le dirías? ¿Y qué más?
- ¿Para qué te pasa eso que te pasa (pregunta al alma)?
- ¿Para qué te quieres curar?
- ¿Qué haré cuando me cure? ¿Qué pasará?
- ¿Cuál es ahora tu Proyecto de Vida superior al que tenías?
- ¿En qué momento del día te ocurre con mayor intensidad?

CREENCIAS LIMITANTES ¿Qué creo yo acerca de...?

1º.- Aceptar la creencia: “Aunque... me acepto y me amo completa y profundamente”. *Ejemplo: “Aunque creo que el dinero es sucio...”*

2º.- Eliminar la creencia más la emoción estancada que bloquea. *Ejemplo: “Ganar dinero está bien para mí y puedo conseguirlo”.*

RECOMENDACIONES:

- Habla con tu inconsciente, llega a un acuerdo con él y cúmplelo.
- Pensar que “*si eso volviera a pasar, otro gallo cantaría...*” y hacer que cante otro gallo. Para ello, es conveniente realizar un acto psicomágico como símbolo que convenza a tu inconsciente.
- Agradece la lección que la enfermedad te ha permitido asimilar.
- A pesar de... demuestra quien eres. Es decir, toma conciencia de que, en cualquier circunstancia que te ponga la vida, la misión es expresar la esencia de amor que eres lo mejor que puedas y de acuerdo a tus personales características.

OTROS ENFOQUES

A) Nuevas preguntas

1. ¿**En qué** no te sientes cómodo/a? (el trabajo, relaciones, cuerpo físico, mente, espíritu, emociones, las finanzas, atlético desempeño, logros, etc.)
2. ¿**Qué síntomas físicos** te indican que no estás cómodo/a? (me duele la cabeza, me siento tenso, tengo miedo, estoy atrapado, confundido, etc.)
3. ¿**Qué emociones sientes** en relación con el área de tu vida que describes? Haz una lista.
4. ¿Hay alguna **persona que dispara los sentimientos** que acabas de mencionar?
5. ¿La persona **te recuerda a alguien** en tu familia de origen? ¿Quién?
6. ¿**Qué situaciones** desencadenan los sentimientos descritos? (celebración de un día de fiesta, ir a la iglesia, la preparación para el estudio, las facturas, ser criticada, etc.)
7. ¿Te recuerda a **algo de tu niñez**? ¿Qué?

Una vez se ha respondido a las preguntas, se repasa la lista de síntomas, emociones, personas y situaciones, y se intenta recordar memorias a lo largo de la vida de la persona en las que experimentase algo parecido. A continuación se puntúa la **intensidad** emocional y la **edad** que se tenía en aquel momento. Mientras se está haciendo la lista, se puede encontrar que algunos eventos no parecen causar incomodidad actualmente. Está bien. Se incluyen de todos modos. El mero hecho de haberlos recordado sugiere una necesidad de resolverlos, aunque puede haber resistencias a hacerlo.

B) La técnica del mago

Una forma sutil de que la persona exprese esas emociones ocultas que se niega a reconocer, es decirle que se imagine siendo un mago muy poderoso quien, con su varita mágica, puede, ante un hecho determinado, cambiar cualquier cosa o actitud que le perturbe y sustituirla por la que él prefiera.

Animarle a que juegue a ese juego sin juzgarse es una forma de que puedan salir a relucir cosas insospechadas que resultarán reveladoras.

En vez de jugar a ser un mago, **otra variante** más visceral es la de preguntarle: “si fueras un animal ¿qué animal serías?” Y cuando se haya identificado con un animal, preguntarle: “ante ese conflicto ¿cómo reacciona el animal?” La idea, igualmente, es que de esa manera reconozca el sentimiento visceral que esconde y, a partir de ahí, vea cómo gestionarlo.

C) Hablar con tu problema

Si a la persona le resulta difícil algún método anterior para analizar su problema, **también es posible “personificarlo”** para acceder a las emociones escondidas. El truco es darle voz, oído y expresión de modo que pueda hablar contigo, escucharte y reaccionar ante el diálogo. Es posible personificar cualquier problema o dolencia física.

Los **pasos a seguir** son sencillos:

- Imagina a tu problema delante de ti, ponle un rostro y **le preguntas**:
 - ¿Quieres decirme algo?
 - ¿Cómo te sientes?
 - ¿Cuál es tu función?
 - ¿De qué me proteges?
 - ¿Qué les dirías a las personas con las que me relaciono?
 - ¿Qué te responderían esas personas?

- Ahora **hazte las siguientes preguntas** a ti mismo mirando el rostro de tu problema.
 - ¿Qué haría si no te tuviese?
 - ¿Qué te diría?
 - ¿Qué te tendría miedo a decir?
 - ¿Por qué quiero que sigas ahí?
 - ¿Qué sería lo malo de sanar?
 - ¿Qué podría hacer yo por ti?

El objetivo de todo el diálogo es **identificar y apuntar las respuestas emocionales**, tanto las tuyas como las de la personificación de tu problema. No te pierdas en un diálogo con tu problema o en una búsqueda de razonamientos. En cuanto tengas las emociones intenta recordar cuándo las sentiste antes en tu vida.