**Introducción**

**1.** **La primera impresión tiene un efecto en el paciente.**

**2.** **Pre platica.** Remover mal entendido y miedos.

**3.** **Entrevista pre hipnosis.** Historia del problema del paciente y el cómo la ve.

**4.** **Esta listo(a) para la sesión de hipnosis?**

**5. Inducción Hipnótica. Decir:** "La primera sesión no es muy larga puede que solo tome unos minutos"

**6.** **Profundizar inmediatamente al paciente contando o con otro método. Cambiar a pirámide si es necesario.**

**7.** **Convencer.** Usar cierre de ojos y brazo en catalepsia para convencer de la hipnosis.

**8.** **Sugestión post-hipnótica para una inducción rápida la próxima vez.**

**9.** **Respuesta Ideo motora.** Dedo Si dedo NO.

**10.** **Sugestiones directas**. Script.

**11.** **Antes de EMERGER** "Aunque solo hayas pasado solo unos minutos en hipnosis, te sorprenderá grandemente de cómo es de efectiva para ti estas sesiones"

**12.** **Sensibilidad al Color rojo.** "En los próximos días el color rojo tendrá un significado especial para ti. El color rojo, lo notaras más colorido, claro o firme. Ya sea que lo notes en una corbata, en el semáforo o en alguna ropa, notaras que el rojo ahora llama más tu atención. Así es en los próximos días, el color rojo, rojo, rojo, tendrá un significado especial para ti, no importa que se encuentre en un lugar pequeño como en el rojo de las uñas de una mujer o tan grande como en un anuncio arriba de un edificio. El color rojo simplemente llamara tu atención. Y cada vez que veas el color rojo se reforzaran de manera súper positiva todas las cosas que hemos hecho hoy aquí. El color rojo aumentara tu seguridad en que tus metas se cumplirán. Ahora, no tienes que andar buscando el color rojo, tú lo notaras de forma automática, y cada vez que veas el color rojo sentirás confianza y te sentirás motivado(a) a tener éxito en\_\_\_\_\_\_\_\_\_ No tienes que irte fijando en el color rojo, el color rojo atrapara tu mirada y notaras el rojo hasta en cosas en donde nunca las hayas notado. Cada vez que veas el color rojo, ya sea de manera consciente o inconsciente, te motivará y aumentara tus habilidades para que logres tus metas y continúes creciendo.

**13.** **Entrevista Post Hipnótica.** Que tal, todo bien verdad? Que tal las pruebas, buenas verdad?

**1**

**El camino ascendente perder peso**

El día de hoy te encuentras de pie enfrente de una encorujada que te puede llevar hacia dos caminos diferentes, y en este punto de tu vida debes de tomar una decisión de una vez por todas. **¿Tú debes de continuar haciendo lo mismo con respecto a tu manera de comer?** Piensa acerca de todos los problemas y consecuencias que el comer afecta tu vida y tu cuerpo. **(Mencionar lo que el paciente dijo para querer cambiar).** Piensa acerca de cómo este problema te ha robado tu dinero, tu energía, tu salud y también te ha robado el control sobre tu vida.

De los dos caminos, el camino de la izquierda es un camino que corre hacia abajo.

Es fácil el caminar hacia abajo, el solo dejarse deslizar puedes transitarlo simplemente y con facilidad, es el sendero de seguir comiendo desmesuradamente y sin control, es un camino misterioso y oscuro.

Por otro lado, el camino de la derecha es un camino con una pendiente que haciende, que corre hacia arriba y se debe de hacer un esfuerzo para transitarlo, pero este es el camino de la libertad, el de una vida saludable, es el camino para estar en control de tu vida y de tu forma de comer. Es tu camino hacia el éxito, es el camino que has decidido transitar para poder dejar de estar gordo(a) porque te roba energía, salud, éxito y no sientes confianza acerca de tú apariencia, es el camino que tomaras si decides solo comer de manera saludable y cuidándote.

Mira el camino de la izquierda, este representa el traer contigo todos esos problemas asociados con la gordura inclusive por más tiempo de lo que ya lo has hecho.

Piensa en que tan mal te hace sentir el comer mal y botanear todo el tiempo y a toda hora, de verdad permítete a ti mismo sentir el peso que te oprime hacia este auto destructivo comportamiento. Sientes el deseo de estar libre de todos los negativos efectos de salud que te llevan a estar fuera de control por comer por razones equivocadas sin ejercitar tu cuerpo de manera eficiente.

Yo voy a contar del '1 al 3 y llegando al 3, caminaremos por el sendero que baja el camino de la izquierda estando tu totalmente fuera de control por un año más. 1, 2,3 y allá te encuentras después de un año más en el año\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, estando fuera de control con tu manera de comer, sintiéndote miserable porque que has continuado comiendo sin control. Comiendo por otras razones que no son el tener hambre y sientes el peso de sentirte decepcionado(a) de ti mismo(a) y notas Ia basura que se acumula con dolor a lo largo de este camino por llevar esa forma de vida miserablemente **(Mencionar parafernalia).**

Puedes ver a algunos conocidos que comen y tomas botanas y bocadillos, dulces o chocolates tal vez personas con las que tu comes u otras que tú has visto comer o compartir Ia comida y su expresión hace que sientas lastima por ellos. Ellos se encuentran atorados, estancados en este camino de bajada siempre hacia comer más.

En el camino existe un espejo donde te puedes ver a ti mismo vete y pregúntate ¿este orgulloso(a) de ti mismo (a)?

¿Estas feliz estando un año más gordo (a) y sin control?

¿Te sientes mejor tomando esta decisión?

¿Te sientes saludable o tu salud ha empeorado?

¿Te sientes mejor contigo o te sientes peor?

¿Te sientes inteligente?

Siente Ia decepción que tienes contigo mismo porque continúes comiendo sin hambre por un año más y con sobrepeso, gordo y miserable...

Yo voy a contar del 1 al 3 e iremos hacia delante en el tiempo, 5 años más de gordo y comiendo desde este punto hasta el año\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .1, 2, 3, y aquí te encuentras 5 años después en el camino hacia abajo acarreando los efectos de haber escogido este camino, y te sientes enfermo, preocupado acerca de los efectos por poner el veneno de las grasas los dulces y las pastas en tu boca todos los días.

Te sientes desesperanzado, ahora mira a tu alrededor y fíjate todos esos empaques de comida, las porciones grandes, los platos grasosos que son basura y que tapizan el sendero de tu vida junto con servilletas y vasos asquerosos que tú has traído, la suciedad de la comida y sus desperdicios a lo largo de este camino, la gordura que sale de la ropa, el cansando a los pocos pasos y el desprecio de gente que odia a las personas gordas aun sin decirlo. Y tu odias todo esto porque te hace sentir terrible y fuera de control y víctima del comercio de la comida, esas son las cosas que te han hecho esto a ti y ya no puedes soportarlo más.

Quizá tu odies este panorama y tu vez otras personas que también tomaron este camino y se ven de forma lamentable y se sienten terriblemente mal, están marginados. La sociedad los empuja hacia fuera porque los ven como ignorantes, tercos y todavía sonríen. Nadie los quiere junto a ellos, ni junto a sus hijos, tampoco los quieren socialmente ni en los trabajos porque no son atractivos ni se controlan ellos mismos.

Tú has compartido la comida con alguna de estas personas… ¿Son ellos de verdad tus amigos? ¿De veras les importas y te cuidan?

De nuevo pregúntate a ti mismo(a)… ¿estoy orgulloso(a) de mí mismo por seguir comiendo de nuevo por 5 años más?

¿Tengo el derecho de hacerme esto a mí mismo?

¿Cómo esto afecta mi vida? ¿Es mi vida mejor o peor?

¿Me siento más orgulloso por haber seguido engordando por otros 5 años?

¡Ahora yo contare del 1 al 3 e iremos 10 años hacia el futuro en este camino hacia abajo, hasta el año\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1, 2, 3! Y allí estas diez años después de seguirte lastimándote a ti mismo comiendo sin control, das lastima, pero nadie te lo dice. Una vez más observa a tu alrededor y ve toda la basura que has acumulado al tomar esta decisión por continuar comiendo por 10 años más.

Te sientes cansado y preocupado por tu salud te sientes más pesado que nunca y ya temes por tu vida, has perdido la esperanza, de nuevo mira a tu alrededor y ve todas las cosas que te hacen sentir de esta forma, la comida y el comportamiento que tienes con ella solo sentándote y comiendo más y más mientras ves televisión o estas en la computadora o leyendo. Todas esas cosas que te han hecho tanto daño, pero no puedes soportarlo por más tiempo y quizá tú también ya odies este panorama, simplemente observa toda esa porquería asociada a tu manera de comer y que te hace sentir de esta forma y puedes ver otras personas que siguen por este camino y fuera de control. Quizá tú puedas ayudarlos, algunos pueden ser familiares o amigos fíjate como los hace ver el comer, se ven terriblemente mal porque comen demasiado mala comida y no hacen el ejercicio adecuado que les funcione.

¿Cómo te sientes con ello?, hay un espejo donde te puedes ver a ti mismo y pregúntate…

¿Estoy orgulloso de mi mismo por seguir comiendo por otros 10 años más?

¿Mi vida ha mejorado o ha empeorado?

¿Me siento orgulloso por seguir comiendo por 10 años más?

Verdaderamente siente las consecuencias de permanecer en el camino hacia abajo, gordo y lleno de grasa, tus venas y arterias envenenándote poco a poco.

Ahora contare del 5 al 1, y tomaremos todo el camino de regreso hasta el principio de la encrucijada. 5, 4, 3, 2, 1… y tú te sientes mucho mejor y aliviado(a) porque nada de lo anterior ha pasado todavía y no te tiene que pasar nunca, has decidido no permitir que te pase a ti y has decidido tomar el camino hacia arriba, el camino del éxito y el camino de la derecha pero tienes que saber que esto requiere de un poco de esfuerzo, y tú has decidido empezar a cuidarte por ti mismo, de hecho tú ya has decidido abandonar esa vieja forma de ser porque viniste aquí el día de hoy. ¿Estás listo para tomar los primeros pasos hacia la libertad en el camino de la derecha controlando de forma tranquila tu manera de comer por tu bien?

Ahora veamos cómo esta nueva decisión te libera de comer sin control ni medida por el resto de tu vida y como te afectara esto. Piensa en todos aquellos cambios positivos que te convertirán en una persona libre de la auto destrucción, del hábito que has traído cargando en tu vida.

Tu estas ahora en el sendero de la derecha, esto significa éxito, sentimientos de energía y optimismo. Tienes más energía, te sientes en control, te sientes seguro e inteligente, te encuentras libre de todas las preocupaciones, enfermedades, costos e inconvenientes que te causaba comer sin medida ni justificación real, ahora haces ejercido de manera constante y eficiente.

Yo voy a contar del 1 al 3 e iremos caminando por este camino el de controlar lo que comes, el de la derecha. Habiendo realizado un cambio en tu vida por el lapso de un año, un año hacia delante al año\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1, 2,3 y aquí estas después de un año de no comer por que sí, ahora solo comes cuando tienes verdadera hambre, un año de cambios saludables. Te sientes bien, te sientes de maravilla lo has logrado, has triunfado y nunca te has sentido mejor y además te sentirás todavía mejor y mejor, con un cuerpo ligero y saludable.

Hay un espejo también en ese lugar, donde te ves a ti mismo y te preguntas

¿Estoy a gusto conmigo mismo?

¿Estoy feliz de haber completado mi meta de poseer control por lo que como a lo largo de todo un año?

Ahora existen nuevas cosas en tu vida porque ahora estas activo y con mayor energía, cuentas con más tiempo para tus amigos que siguen también por este camino del éxito y haces ejercido de forma constante y como parte de tu vida tranquila, e inspiras a otros para que tomen esta decisión buena y saludable. **(Poner personas)**

¿Te sientes mejor por haber tomado esta saludable decisión?

¿Te sientes astuto? Siente el orgullo y la salud que corre dentro de ti, ¿quieres continuar dentro de este camino que haciende hacia el éxito?

Tú has decidido que esta vida comiendo con medida de forma saludable y haciendo ejercicio es la vida correcta para ti.

En un momento yo contare del 1 al 3 y recorreremos este mismo camino, pero ahora 5 años adelante hacia el futuro hasta el punto del éxito cuando te conviertes en una persona que come moderadamente y saludablemente.

Al año\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1, 2, 3! Allí estas después de 5 años mas de éxito cosechando las recompenses de haber realizado este cambio en tu vida y cómo te sientes de bien. Has encontrado otras formas de relajarte o de tomarte un descanso sin comer mal, saludables formas para tomarte un descanso cuando tú quieres. Cinco años de estar en control y con energía, sientes los efectos benéficos de haber tomado esta decisión, te sientes con fuerza.

Es lo que siente alguien que come mesuradamente, todo en tu vida es mejor por continuar estos cambios de forma permanente y permítete sentir los cambios positivos de haber tomado esa decisión sabiendo que jamás regresaras a tu vieja forma de ser.

¡Ahora contare del 1 al 3 y nos iremos 10 años hacia delante por este alto camino del éxito hasta el año\_\_\_\_\_\_\_ 1, 2,3! y allá estas después de 10 años teniendo estos buenos y positivos cambios en tu vida, disfrutando de las positivas consecuencias de haber tenido una sabia decisión. Realmente permítete sentir los efectos de esta decisión que te han puesto en control por 10 años más, cuerpo ligero, saludable, estético, rejuvenecido y feliz.

El comer en exceso fue simplemente algo que tu hiciste que quedo en el pasado, fue un error el haber comido de esa terrible forma, pero ahora estas libre y permanecerás libre por el resto de tu vida.

Vete en el espejo una vez más y pregúntate…

¿Estoy orgulloso de mi mismo por haber abandonado el asqueroso habito de comer de más por 10 años más?

¿Volveré a lastimarme a mí mismo regresando al viejo habito de sobre alimentarme y dañarme comiendo ineficazmente?, ¿Estoy orgulloso de tener estos cambios permanentes?

¿Un cambio para mi bien?… ¡Claro que lo estoy!

Yo contare del 5 al 1 y al llegar al 1 regresaras al año \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5, 4, 3, 2, 1.

Y ahora tú tienes un nivel de certeza de que estas de verdad preparado para realizar este cambio, estás listo para aceptar las poderosas sugestiones hipnóticas que te ayudaran a mantenerte dentro del camino del éxito, el camino de la derecha hacia arriba, el camino de los que comen de forma moderada y saludable, ahora tu mente inconsciente acepta totalmente las sugestiones de que comerás poco y saludable. Desde ahora y en el futuro siempre serás una persona muy fuerte de alma y bien formada de cuerpo, libre para ser feliz y saludable por el resto de tu vida.

Esto te coloca en el camino ascendente del éxito, el camino de la derecha **(Repetir los beneficios que el cliente menciono para no comer de mas).**

Ahora comes de manera correcta y no a cada rato ni cosas chatarra o antojitos, porque comiendo de todo sobre todo frutas, verduras y carne sin grasa mejoraras tu vida en todas las formas y te mantendrás delgado y mejorara tu vida en todos sus aspectos, vivirás de forma más saludable y exitosa.

**SUGESTIONES DIRECTAS SCRIPT UNIVERSAL**

Tú has llegado al punto en tu vida en donde estás preparado(a) para manejar la manera en la que\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_en respuesta a tus fuertes emociones. Tú lo has estado intentando pero **NO** te ha funcionado. En el mejor de los casos el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ te distrae de tus verdaderas emociones, pero esas emociones negativas regresan de nuevo.

No existe\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **(Problemática, dependencia o adicción)**, que pueda satisfacer esas emociones que has experimentado, y por eso esas fuertes emociones regresan de nuevo.

Lo has intentado una y otra vez pero no funciona, todos los sentimientos son buenos, todos tus sentimientos están ahí por una razón. No existe ninguna diferencia entre los sentimientos y los cinco sentidos: Tacto, gusto, vista olfato y tus sentidos internos que nosotros llamamos sentimientos. Están ahí para auxiliarte, para ayudarte o para guiarte, así que tú puedes cuidarte a ti mismo(a) en una forma más benéfica para ti.

Tus sentimientos son como los medidores y las luces que se encuentran en el tablero de los autos.

Las luces y medidores se encuentran ahí por alguna razón. Ellos te ayudan para que sepas que todo se encuentra en orden y que el carro trabaja de manera eficiente y así pueden trabajar sin fallar durante mucho tiempo. Esto permite que confíes en el carro y te sientas seguro(a) siendo su dueño(a) y el carro muestra un buen desempeño y mantiene su valor.

Lo mismo aplica para ti y para tu cuerpo. Los sentimientos te dicen como debes de cuidar lo mejor posible de ti mismo(a), si tu tratas a tu carro de la misma manera en la que has estado tratando tu cuerpo, el carro muy pronto tendrá muchos problemas al igual que tú ahora tienes muchos problemas.

Cuando se prende el foco del aceite en el tablero del carro, el conductor no se para en la gasolinera y llena el tanque con más gasolina, especialmente si el tanque ya está lleno, esto mismo es lo que estás haciendo con tu cuerpo. Tus estas aquí porque en el pasado cuando tú sentías un sentimiento como, ansiedad, frustración, aburrimiento, tristeza, soledad, vacío interior, o cualquier otro sentimiento, tú habías estado alimentando este sentimiento… y sabes que esto es verdad porque has tratado de alimentarlo para arreglarlo y esto **NO** funciona por qué este sentimiento regresa una y otra vez.

• Cuando la luz del aceite se prende en el tablero del carro, esto significa que el conductor debe de checar el aceite.

• Cuando se prende el indicador del freno de mano, debes checar y quitar el freno de mano.

• Cuando se prende la luz de la batería, debes de checar la batería.

• Cuando se prende el indicador de los cinturones de seguridad, hay que ponerse los cinturones de seguridad porque pueden salvar nuestra vida.

Así que los indicadores son buenos para que les pongamos atención, el poner más gasolina al carro no arregla ninguna de las otras situaciones.

• Cuando tú te sientes ansioso(a) es un indicador, mira a tu alrededor, algo en tu vida necesita ser checado y arreglado.

• Cuando te sientes deprimido(a) es un indicador para que nos movilicemos, para estar más activos, es una llamada de atención.

• Cuando te sientes frustrado(a) es un indicador de que lo que estás haciendo no funciona, trata algo diferente.

• Cuando te sientes frustrado(a) o agobiado(a) es un indicador de que estas tratando de hacer demasiadas cosas. Deshazte de esas cosas una por una.

• Cuando te sientes solo(a) indica que tienes el saludable deseo de tener contacto humano, llama a alguien, escribe una carta, checa tu correo, disfruta en un club o en actividades de grupo.

**Solo Co-dependientes**

• Cuando sientes un vacío e inseguridad, Indica que tienes que complementarte con una persona confiable, segura, amorosa, leal y respetuosa, encuentra alguien con todas estas características

**Solo alcohólicos o Adictos**

• Cuando sientas que no puedes manejar tus emociones de forma adecuada, dite **ALTO** no consumiré\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Identifica tus emociones, tu puedes manejarlas.

**Seguir para todos**

El\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ no satisface ninguno de estos sentimientos, nunca jamás pondrás más gasolina para arreglar el problema de falta de aceite, batería o de cinturones de seguridad en un carro. Ahora podrás encontrar de manera más fácil como saber en cada una de tus emociones, que es lo que éstas te quieren indicar e inmediatamente sabrás que es lo que tienes que hacer. Te recomiendo que te tomes algún tiempo después de abandonar el consultorio y escribas acerca de tus sentimientos, de tus emociones, esas que te han hecho\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y posteriormente escribes que es lo que realmente te está indicando este sentimiento.

Por ejemplo: La depresión, la tristeza significa que se tienen sentimientos de ineficiencia, impotencia o indefensión.

La acción más adecuada es la de echar un vistazo a la vida e identificar cuáles son las áreas que causan ese sentimiento e inmediatamente desarrollar un plan de acción para hacer que las cosas cambien y finalmente poner en marcha este plan y veras como tu depresión o lo que sientas empieza a desvanecerse.

Como puedes ver, todos tus sentimientos son buenos al igual que nuestros cinco sentidos. Ellos te guían en algún lugar y tú tienes los cables de las emociones sueltos que mandan señales equivocadas, ahora los estamos arreglando.

La razón por la que tienes unos cables sueltos es porque hace mucho tiempo probablemente cuando eras más joven tú sentiste una emoción y no respondiste a su indicación, a su señal de forma adecuada. Tu tenías el sentimiento, pero la respuesta que usaste no fue la adecuada, pero fue la mejor que encontraste dadas las circunstancias, y tu odias hacer poco o nada para actuar sobre las causas de esos sentimientos. Así que, aunque tú entendieras que es lo que indicaba ese sentimiento, era poco o nada lo que pudiste hacer por ello.

Con el tiempo aprendiste a ignorar lo que el sentimiento te quería indicar para que pudieras arreglarlo. Y equivocadamente encontraste tranquilidad y confort en un distractor temporal el cual fue \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Y esta\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. En realidad, **NO** te ayuda y por eso necesitas más\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, tienes más de esos sentimientos negativos e incómodos y así te has seguido guiando por esta rutina. Pero ahora desde este día, desde este momento te encuentras caminando fuera de esta rutina.

Tú ahora estás listo(a) para empezar una vida mucho más satisfactoria de la que nunca jamás habías tenido, ahora tú tienes la capacidad de satisfacerte a ti mismo(a) como nunca antes.

 Ahora cuando tengas de nuevo una emoción, un sentimiento sabrás que tienes que hacer. De hecho, ahora empezarás a ver hacia delante y actuarás de forma más satisfactoria de acuerdo a la señal de tus sentimientos.

Por ejemplo: si sientes soledad, tu puedes llamar a un amigo, visitar a alguien, o ir a algún lugar donde puedas conocer a otras personas. La soledad nunca podrá ser satisfecha con\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, como tampoco lo pueden ser el estrés, los nervios, la frustración, el enojo, la ansiedad, la tristeza, el aburrimiento o cualquier otro sentimiento.

Tu estas ahora libre del círculo frustrante causado por el sufrimiento de estar\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Desde ahora en adelante tu solamente\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **(Mejora del paciente)** cuando estés seguro(a) de que necesitas llenar el tanque de esas emociones y no de otras. Tú ahora empiezas a satisfacerte a ti mismo(a) en nuevas y muchas formas, más interesantes y que te llenen en todos los aspectos.

Desde ahora en adelante cuando tengas alguna emoción y esta no la vayas a satisfacer de forma adecuada y saludable, simplemente dirás **ALTO**. **Esto es muy importante.** Te dirás, estoy dando el 100% de mi esfuerzo, mis sentimientos están tratando de decirme algo importante. Después escucha tus sentimientos y actúa según te lo están indicando.

**PERDÓN**

Poner al paciente en un cuarto en donde se encuentren dos sillas y se sienta a la persona ofensora en "La silla de escuchar" y se le dice:

**A)** Tú me heriste.

**B)** Tú me lastimaste cuando yo era un(a) pequeña Niña(o).

**C)** Tú me lastimaste cuando\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**D)** Y me hiciste sentir\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**E)** Tú me hiciste pensar\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Repetir A o E pero cuando fue adolescente u otras épocas de su vida.

También en edad adulta y que diga **"Y yo sigo sintiendo el dolor"**

¿En que parte del cuerpo lo sientes? **(Que encare al ofensor diciendo)**:

**A)** Tú me decepcionaste.

**B)** Y odio lo que tú me hiciste.

**C)** Todo lo que quería de ti era\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**D)** Y yo no dejaré que me dañes una vez más.

**Los que se convierta en el ofensor diciéndole**:

Ahora quiero que seas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Y decir.

**A)** ¿Que está mal contigo?, ¿Que no naciste en una familia donde te enseñaron a tratar bien y a amar a un(a) niño(a) pequeña con bondad y cariño?

**B)** Mira lo que hiciste con él (ella), esto es lo que hiciste con él(ella) que te odie.

**C)** Cuando fuiste niño/niña pensaste, ¿yo voy a crecer siendo un (padre/madre, etc.) terrible igual que mi madre o mi padre?

**D)** ¿Siempre quisiste dañarlo (la) así de fuerte?

**COMO EL OFENSOR:**

**Que repita:** Por favor perdóname, Lo siento.

Tú tienes razón yo estoy mal y si yo hubiera sabido lo que se ahora yo hubiera hecho las cosas diferentes, tenía mucho miedo de cambiar por la forma en que yo crecí.

Yo nunca aprendí como ser un(a) buen(a) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (esposa, madre, hermana, etc.),

y yo estaba muy enojado(a) de la forma como mis padres me hicieron crecer.

Si el paciente **NO** responde como ofensor, llevarlo hacia delante hasta que el ofensor este muerto así. "Y yo ahora contaré del 1 al 5 y mientras lo hago iremos hacia delante en el tiempo hasta que seas viejo. 1, 2, 3, 4,5. Tu cuerpo ha muerto y tú ahora puedes ver tu vida entera justo enfrente de ti, pero es peor que eso. Tú tomas cada pequeño pedazo de dolor que tú causaste a tantas personas en tu vida, pero es peor que esto. Y todo esto pasa enfrente de solo una persona que tú creaste y ahora te juzga.

En tu interior existen las palabras que tienes que decir, así que tienes que decirlas. Ahora ¡dilas! **Pedir al ofensor que pida perdón**. "Tú has herido a esta persona (hija, hijo, etc.) Tu lo(a) decepcionaste. Tú le has robado una buena niñez y no hay nada que puedas hacer para remediarlo. Es agua de río que se ha ido para siempre.

¿Y si ahora pudieras hacer algo para borrar el daño y regresarle su vida de regreso?

¿Estás interesado(a)? Que tal un regalo de amor. ¿Estás interesado(a)?

Tú No tendrás el control, él (ella) tendrá el control y tendrá la decisión final. ¿Sigues interesado(a)? Bien es lo que tú necesitas hacer.

Tú tienes que preguntarle si te quiere perdonar por algo que tu hiciste para dañarlo(a) o lastimarlo(a). Sí tú haces eso, entonces él (ella) estará libre del daño que le hiciste, es un regalo de amor, porque después de todo tú no te beneficias en nada de esto. **Que le pida perdón**.

**Si el paciente perdona al ofensor**:

**Se la persona ofendida**: Eso era todo para que dieras el perdón. Y tú has decidido perdonar a esta persona que te ha lastimado y te has liberado, libre de todo ese daño, eso nunca te volverá a lastimar de la misma manera. Tú tienes tu vida de vuelta y déjame decirte que es para mí el perdón. En primer lugar perdonar no quiere decir que no tomes en cuenta lo que pasó, esto no quiere decir que te gusta que te lastimen, no quiere decir que lo olvides.

El perdón es algo que pasa en tu interior y que te libera del pasado. ¿Te agrada esto? ¿Quieres perdonar a esta persona para sentirte libre? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Bien esto es lo que tienes que hacer .Yo me quedaré en silencio y tú empezarás a hablar y seguirás hablando hasta que el coraje del pasado se haya ido, cuando se haya ido el dolor el perdón se habrá resuelto. Empieza.

**Checar donde sentía el dolor en el cuerpo, tiene que desaparecer si no repetir**.

**Si lo perdonó decir:** ¿Te gustaría continuar sintiéndote así? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Esto tiene un precio y el precio es que tú debes de adoptar una actitud para poder perdonar a esta persona. Porque él(ella) no ha cambiado, tú eres el que ha cambiado, tú sigues siendo la víctima y si esta persona continúa dentro de tu vida necesitarás hacer algo para impedir que te sigan lastimando, pero si no lo/la perdonas entonces tú te sentirás tan mal como antes.

¿Estás dispuesto(a) a perdonar a esta persona y así liberarte para siempre de estos sentimientos negativos? \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Bien, entonces tú siempre serás libre.

Ahora tienes la ventaja de sentir los beneficios del perdón, ¿Existe alguna otra persona con la que puedas sentirte más libre y así también poder perdonar?

**PERDÓN A SI MISMO**

Poner al cliente en el cuarto redondo con la persona que le causo el dolor, la parte de él o ella que se equivocó y en la otra silla la parte que lo protegió y entre las dos mediarán.

El cliente es psicológicamente dividido en dos, una parte será la segura y la otra la que cometió los errores.

Una parte debe de perdonar a la otra por el daño que se hizo a el mismo o a otras personas. Y se procede así...

• Tú me heriste.

• Tú empezaste a herirme hace mucho tiempo.

• Tú me heriste cuando era yo un(a) pequeño(a) niño(a).

• Tú me heriste cuando\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Tú me hiciste sentir\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Tú me hiciste pensar\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Porque por tu culpa yo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Perdí, no gane, etc.)

Que el paciente encare la ira, tristeza, decepción, culpa, etc.

Continuar con en el perdón a los demás y que el perdón se encamine a perdonar los comportamientos u oportunidades que no fueron adecuadas en el pasado por no darse cuenta de cómo le afecto el pasado.

**Se puede utilizar el script del carpintero o que utilice estas experiencias de forma positiva para ser mejor en el futuro.**

Siempre diciendo:

Te perdono y te hago libre, mientras la otra parte dice… yo te perdono y ahora te acepto.

**Sugestiones de bienestar y de su permanente cambio y en qué dirección las debe de tomar.**