



# Prólogo

*“Una de las definiciones de la locura es hacer las mismas cosas una y otra vez y esperar diferentes resultados” Albert Einstein.*

Hace muchos años tuve la suerte de observar un hecho que cambió mi vida:

Una persona necesitaba mis servicios de terapeuta.

Cuando vino mostraba una tensión especial que ella misma describió como: “no puedo más, no soporto nada más”. Una larga lista de síntomas y un nulo interés en lo que estábamos haciendo puesto que no esperaba ningún resultado acreditaban su malestar. Ya lo había intentado todo y no iba a esperar que con cuatro agujas, dos gotas de flores o un poco de homeopatía hicieran más que los tratamientos anteriores.

Después de un trabajo de varios meses, tiempo necesario para ir observando cambios en su estado energético y anímico, la persona había cambiado tanto que como buen profesional me dispuse a repasar los síntomas que ordenadamente había escrito el primer día que nos conocimos esperando una aprobación por el trabajo que ella misma constataba como muy bien hecho:

- ¿Ya duermes mejor?
- Pues... un poco, pero no del todo.
- ¿Vas bien al baño?

- Quizás pero... no me he fijado, aunque ahora que lo dices, no del todo.

- ¿Tus molestias de piernas?

- Mmm... siguen, es verdad, pero no le doy importancia.

Ella estaba en su salsa diciéndome que se encontraba muy bien, que su vida había cambiado, que había recuperado una juventud veinteañera, que podía con todo y... no me dejaba a mí estar orgulloso de mi trabajo.

El resultado de la consulta era correcto pero no lo que se suponía que tenía que "curarse". La persona agradecida y yo, por aquel entonces, contrariado.

El trabajo estaba terminado, como se dice en el argot profesional, estaba de alta, pero... ¿cómo contar esto? ¿Podía poner en mi publicidad: "venga a sanarse, mejore su vida aunque no terminen de quitarse todos los síntomas por los que viene?"

Reviso las notas y observo cada cita que tuvimos para sacar conclusiones. Algo tiene que haber pasado porque no recuerdo que naciera haciendo milagros, y si he empezado hay que utilizarlo.

Hace casi dos décadas que empecé a hacer seminarios, y como todo lo que hago me llena de una energía imposible de parar trasportándola a todas las partes de mi vida. En dichos seminarios, hablo siempre de poder aprender a ver la realidad bajo diferentes ángulos para así tener una mejor perspectiva de las cosas teniendo de esta manera posibilidad de relativizar y comprender partes que de otra manera no llegaríamos a ver, y dar o quitar importancia a los sucesos que la tienen o no (ordenar, higienizar y jerarquizar).

---

## Fórmula de la realidad

---

La realidad que observamos es la suma de múltiples informaciones que procesamos para tener una visión de lo que "supuestamente sucede":

*Realidad = suceso + cuerpo + percepción + emoción +  
sistema creencias + energía + jerarquía + polaridad*

Si dos personas que siendo testigos de un mismo hecho pueden llegar a tener realidades absolutamente diferentes, imagináros 60.000 en un campo de fútbol cuando la energía sube y alimenta las diferentes 60.000 formas de ver algo que está pasando.

Mira que es simple: la pelotita, los jugadores que se identifican con camisetas diferentes, unas reglas que todos conocen, tres personas puestas para observar que se cumplan, se pita y...

60.000 realidades a la vez colapsan la información del estadio. Cada una de ellas es una nota que alimenta el rugir de cada segundo fundiendo una película que se mantendrá durante toda una vida para los que estuvieron y para los que escuchen las 60.000 diferentes versiones de lo que pasó con la "pelotita".

Este no es un tratado de psicología complicada, explicarlo es muy sencillo y creo que requiere un rato necesario para poder comprendernos mejor y cambiar si es oportuno algunas cosas puesto que la ganancia es notable.

¿Quién no tiene tensión, mantiene con esfuerzo alguna situación o sufre por la parte que le ha tocado interpretar siéndole imposible cambiar por mucho que se lo propone?

Este puede ser tu libro si tienes algún pequeño conflicto con alguna realidad que creas imposible de cambiar porque la estás sufriendo: Por ejemplo nuestras relaciones, nuestro trabajo, pareja, jerarquía familiar, hijos, relación con el entorno o disposición y aceptación de gozar por poner algunas.

*Puede que éste sea tu momento de cambiar, aquí tienes un ...  
método.*

*La realidad cambia cuando tus elecciones cambian.*

*El objetivo de la ANTITERAPIA es recuperar una nueva capa-  
cidad de elección.*

*Repetir la misma elección lleva a conseguir siempre el mismo resultado.*

*Elegir "correctamente" puede no ser siempre lo que necesitas. Lo correcto no está en el análisis de qué hay que elegir, sino en percibir lo que necesitas.*

*La responsabilidad no siempre es hacer lo que los demás esperan de ti y el deber no siempre corresponde con hacer lo que tú mismo esperas de ti. Cualquier error en tu sistema de creencias puede llevarte a un desequilibrio permanente.*

*La percepción de la realidad está muchas veces distorsionada por los miles de análisis que hemos hecho para ser responsables y correctos según un sistema de creencias.*

*Nuestras elecciones pueden ser correctas para el sistema de creencias que vivimos pero cuando necesitamos algo diferente nos pueden impedir cambiar y no llegar nunca a conseguirlo.*

*Cuando hay una tensión entre quién somos y quién necesitamos ser en alguna situación, estamos guardando esa tensión, ¿dónde...pones tu tensión? ¿qué estás perdiendo o dispuesto a perder? ¿sabes cómo va a ser tu futuro?*

Frases de este tipo las encontrarás a lo largo del libro para recordarte algo importante: **LA CAPACIDAD DE ELECCIÓN.**

La vida es una energía que hace que las cosas muten y cambien gracias al constante movimiento.

Cada elemento se adapta al medio, y un equilibrio sano es la capacidad de adaptarse al medio.

Es decir: estamos sanos cuando nos adaptamos al medio.

Ésta sería una buena definición de la salud, si no fuera porque para adaptarnos muchas veces elegimos, y nuestras elecciones dejan mucho que desear en algunas ocasiones.

Un pequeño test:

Todos deseamos estar joviales, sanos y enérgicos y para ello elegimos:

Quiero estar sano, fuerte y joven toda la vida, y para ello tengo que:

a/ Ir al gimnasio varias veces en semana

b/ Tomar suplementos vitamínicos y proteicos

c/ Descansar más

e/ Hacer dieta correcta

f/ g/           ...   ....   .....                   x/

z/ Recuperar mi percepción y que sea mi cuerpo el que decida qué necesita y mi análisis lo sepa interpretar sin que mis sistemas de creencias distorsionen nada.

Después de años de dedicarme al cuerpo, es decir, toda mi vida: años de artes marciales, he tenido 6 gimnasios, practicado y aprendido todas las antiguas terapias de las que se han derivado las demás, puedo atreverme a decir que cada una tenía una parte de conocimiento.

Conocimientos físicos, químicos, emocionales o energéticos son correctos siempre y cuando sean prioritarios, necesarios y en su medida. ¿Cuál es la medida? La justa para llevar a la persona a que haga sus propias elecciones.

¿Podemos elegir igual cuando estamos en un estado de tensión o en vacaciones?

No, y la respuesta está en el cuerpo, emociones o sistema de creencias. El cuerpo cuando está sin tensión nos permite hacer elecciones absolutamente diferentes que cuando tiene tensión.

¿Es bueno estar sin tensión? Pues... creo que depende de para qué. Una primavera sin tensión no es lo mismo para un joven que para un anciano.

¿Podemos hacer elecciones correctas?

- **Sólo si tenemos una percepción clara de lo que nece-**

sitamos y después analizamos las opciones, podremos elegir correctamente.

- Si lo hacemos al revés, es decir, analizamos las opciones que tenemos y en base a ello buscamos una aplicación práctica en función del resultado que queremos obtener, difícilmente será una elección acertada.
- Esta última opción es la que habitualmente elegimos.

---

## De ser así ¿qué es una elección correcta?

---

# Bienvenidos al método.

Ésta es la primera lección:

*Una elección es correcta: cuando después de hacerla seguimos teniendo la misma o más capacidad de elegir.*

Si tengo una conversación con mi pareja y por cualquier razón **"no se genera la tensión correcta y se hace en exceso,"** puede que dentro de unos minutos las elecciones que hagamos nos impidan seguir teniendo la misma capacidad de elegir, y puede que ese día no ocurra lo que podría ocurrir si la tensión hubiera sido la apropiada.

De otra manera, si estoy con mi pareja y **"no tenemos la tensión correcta por defecto,"** puede que no ocurra lo que debería de ocurrir y... nuestra primavera sea muy ñoña, (nota del traductor, primavera = tensión sexual, y ñoña = peligro en la relación por falta de tensión).

Por tanto, mantener una tensión correcta hace que podamos ver las cosas de otra manera, y como consecuencia, percibir de otra manera, por lo que: pueden aparecer muchas otras opciones para elegir que antes no habríamos contemplado.

En un mundo en el que la palabra “tensión” está mal vista, hablar de ella como algo que podemos observar, sentir, utilizar y modificar, puesto que es nuestra propia energía, parece que es algo que está mal.

Aprender a utilizar nuestra energía de vida para percibir y elegir... parece que va en contra de todo lo que nos han enseñado, puesto que lo “Bien visto es analizar y elegir conteniendo “nuestros instintos”.

Aprendamos más de la energía que nos mueve, aprendamos más de la vida.

*La vida es tensión que genera movimiento entre polaridades, ir a favor de la tensión o en contra produce diferentes resultados.*

*Bien parece que podemos saber la dirección de este sencillo método.*

*Repasemos la fórmula de nuevo:*

*Realidad = suceso + cuerpo + percepción + emoción + sistema de creencias + energía + jerarquía + polaridad*

Ésta podría ser una frase tonta, que es tan obvia que no nos paramos a pensarla, pero:

- Cada tensión hace que se produzca uno o varios sucesos.
- Cada suceso lo vivimos con el cuerpo que tenemos en ese momento.
- Los percibimos con nuestros sentidos y su capacidad de transmitirnos información.
- Habrá otra percepción interna de la que hablaremos constantemente que los animales “no domésticos” podrían darnos clase a los “humanos domesticados”.
- Viviremos el suceso con una emoción dependiendo del

momento, día o estado.

- Nuestro sistema de creencias, lo aprendido de nuestros padres nos hará creer diferente que a la persona que es del otro equipo, partido, país o religión.
- La energía de la que dispongamos será decisiva a la hora de vivir la situación. Vivir las situaciones de una u otra manera dependerá de la energía del momento.
- Los sucesos los veremos diferentes dependiendo de la jerarquía que tengamos con respecto al suceso. El árbitro puede que no lo vea igual que los del equipo a los que les toca perder.
- La jerarquía interna del cuerpo puede cambiar una situación, al ordenarla por diferentes prioridades, emociones sobre músculos, músculos sobre química, etc., hará que si ingerimos veneno, sean los mecanismos de expulsar, los que se activen y no los de tragar, etc.
- La polaridad, depende de la parte que nos toque vivir, dar – recibir, ganar – perder, yang o yin, hombre o mujer, va a influir mucho en el resultado que obtengamos.

## ¿Cómo vivir mejor, ó que no estoy haciendo bien?

Esto no es para hacer una obra de psicología, es para darnos cuenta de que todo lo que ocurre, podemos vivirlo de mil formas diferentes, y cuando eres consciente de ello, das mucha más importancia a buscar: CÓMO vivirlo MEJOR que a: qué no estoy haciendo bien.

*Es más importante: como vivir un suceso mejor, que analizar constantemente si lo estoy haciendo correctamente.*

**Cómo vivirlo mejor, implica:**

- Que sabes que hay muchas posibilidades de hacer cam-

bios en esta fórmula.

- Que vas a poder realizarlos si descubres dónde hay tensión y utilizarla a tu favor.
- Que vas a saber dónde dirigir tu atención para que la tensión trabaje a tu favor. Generar energía y vivirla.
- Que dirigirás tu atención a disfrutar del cuerpo sabiendo que requiere los mínimos conocimientos para aprender sus ritmos, una vez hayas recuperado tu centro: eliminando las distorsiones, cicatrices que le has provocado quitando la tensión que acumulan y reequilibrando excesos, defectos, capacidad de absorber y eliminar.
- Que percibir mejor es una lección de higiene que deberíamos concedernos desde pequeños para poder hacer buenas elecciones: pareja, trabajo, residencia, presente... Recuerda venimos con la percepción y aprendemos a frenarla.
- Que vas a prestar atención a las emociones, porque son oleadas de energía que debemos aprender a provocarnos, ... siempre a favor.
- Que vas a cambiar lo que sea necesario incluso tus sistemas de creencias si no te han servido hasta ahora.
- Que vas a aprender a jerarquizar las situaciones externas o internas
- Que vas a vivir la polaridad en la dimensión que te corresponde para disfrutar con las herramientas que la vida te ha dado, por mucho que se lleve ser hombre y tu seas muy mujer, o al revés.

**Qué no estoy haciendo bien**, requiere en cambio un trabajo de duro análisis para:

- Intentar ser mejor

- Frenar la energía que se produce, haciendo adaptaciones aun en contra tuya, en exceso o en defecto.
- Limitar al cuerpo, frenarlo, castrarlo, en definitiva no virlo.
- Frenar los sentidos para que sólo perciban lo que el resultado que el análisis nos permita.
- Frenar nuestra percepción, para que no moleste al análisis. La percepción nos puede dar opciones que nuestro análisis o sistema de creencias no quieren ver.
- Tener unas cuantas emociones para vivir por ellas, por supuesto las que estén bien vistas, o las que yo crea que me merezco o no.
- Los sistemas aprendidos de nuestros padres se quedarán en la forma de exteriorizarnos, no en la evolución de nuestros mayores, con su carga de madurez necesaria.
- Frenar nuestra energía para que el análisis tenga su razón de ser, y ésta sea suficiente para frenar nuestros "instintos".
- No estar en jerarquía (por exceso o por defecto), es la mejor manera de descolocar las cosas. Complicar la jerarquía es igualmente fácil : "yo no decido, decide tú".
- La polaridad deja de tener la importancia que se merece según la razón en estos tiempos. Por lo que debemos dejar de ser lo que somos para razonablemente ser...

Parece un buen MÉTODO

*Dar más importancia a ir a favor que a ir en contra.*

*Es mejor buscar CÓMO VIVIR MEJOR, que estar constantemente buscando para cambiar lo QUE ESTOY HACIENDO MAL.*

Claro está que esto rompe muchas cosas que creemos que nos han pasado. Los juicios que hicimos en el pasado de lo que dimos o de lo que no nos dieron, se acaban. De repente no tenemos un importante poder que nos otorgamos cuando creímos que hicimos cosas bien a los demás o cuando sufrimos las consecuencias de los demás estoicamente, con un claro precio: **TODAVÍA ME LO DEBEN.**

*De niño me trataron mal, mi pareja hace 20 años me hizo,...  
o nunca voy a poder perdonar a mi abuela cuando...*

Este tipo de cargas que todos “tenemos razonablemente” hacen que nuestro pasado esté escrito con fuertes lazos, con la energía que mantiene una tensión imposible de desunir, con el sistema de creencias que lo consolida y un sufrimiento y/o esfuerzo que se mantienen desde entonces y que es imposible cambiar.

*Me hicieron esto ...  
No fueron capaces de ver y agradecerme todo lo que hice por ellos ...*

El terapeuta profesional que conoce esta fórmula sabe llevar a la persona al momento que cree que sucedieron los hechos. La lleva a cabo cambiando un hecho que no pasó por otra situación que también es inventada, pero no genera estrés.

El objetivo es conseguir que la energía de aquél momento y que los lazos que se hicieron se puedan cambiar a favor de la persona que los hizo.

Ésta sería una forma de hacer una regresión y cambiar un hecho que posiblemente pudo o no pasar por otro que le permita a la persona vivir de otra manera su presente sin tensión.

Ésta fórmula nos permitirá cambiar lo que, en su día, elegimos creer que somos, ya que, no podemos cambiar el presente por estar basado en la forma en la que creemos que sucedió el pasado.

Poder chequear con los test de antiterapia permite **ver** dónde juzgó el niño a su abuela no perdonándola de por vida, por algo que para él era real y para la abuela posiblemente otra historia.

**Saber** mediante el test la tensión que mantiene, nos permite hacer sentir a la persona que cambiar esa tensión hará cambiar mucho de su pasado, y como consecuencia su presente se aliviará y su futuro, seguramente, sea diferente.

Buscar qué parte de la fórmula mantiene la tensión de un suceso que posiblemente nunca ocurrió pero que recordamos y vivimos como real, hace que el paciente y el terapeuta se planteen que la vida siempre puede ser mucho más de lo que estamos viviendo.

Vivir realidades con la percepción, con el cuerpo limitado por operaciones, con enfermedades, con sistemas de creencias o con falta de energía, nos puede llevar a un futuro parecido a como nuestro presente nos cuenta.

*Si tu presente tiene fases de sufrimiento y esfuerzo por incapacidad de elección, tu futuro está escrito.*

*"Una de las definiciones de la locura es hacer las mismas cosas una y otra vez y esperar diferentes resultados".*

Bienvenidos a una posibilidad de cambio. Los test te harán comprender dónde guardas tensión de sucesos de tu vida que posiblemente no hayan sucedido, aunque tu razón analítica diga lo contrario, y puedas cambiar la visión dándole un nuevo enfoque y recuperando la energía que hay tras esas historias.

Pueden proporcionarte una nueva forma para cambiar las cosas de las que te has arrepentido porque te dijeron lo malo que fuiste, o porque tu mismo te lo dijiste, o porque mantienes la tensión de una situación para que al malo nunca se le olvide lo que te hizo, (porque así lo decidiste con tu abuela o con tu pareja).

Es decir, una fórmula, que sabiéndola, te ayudará a no darte golpes de pecho por todas las acciones que has hecho en la vida diciendo: "mea culpa, mea culpa, mea máxima culpa" y

cambies este estribillo por algo más amoroso y humilde, (fondo de toda religión), y digas “me perdono, me perdono, siempre me perdonaré”

.....  
 ······ *Realidad = suceso + cuerpo + percepción + emoción +* ······  
 ······ *sistema creencias + energía + jerarquía + polaridad* ······  
 .....

Con suavidad aprenderás en este libro a testar cada una de las situaciones propuestas. No te preocupes por la técnica, no es tan importante como la comprensión de otras formas de ver la realidad que te irán haciendo más respetuoso contigo y con los demás, una vez sepas que cada hecho que sucede no es la realidad con la que castigarnos.

Descubrirás que si cambiamos el cuerpo, si nos colocamos correctamente en nuestra polaridad aceptando la jerarquía actual interna y externa, se puede vivir diferente y nos puede devolver una energía que necesitaremos para percibir las cosas de otra manera y cambiar nuestro futuro.

Un trabajo de muchos años de cursos y consultas donde he podido aprender de los demás lo que cuento. Sus vidas y ganancias me hicieron cambiar la mía, y mi ganancia es la vuestra. Después de verlo repetido cientos de veces lo apporto en este sencillo libro para que si tienes necesidad de algún cambio, te puedan llegar las líneas que con cariño van a acompañarte un tiempo.

Unos sencillos capítulos donde nos recrearemos en ver muchas otras realidades que seguramente suceden y que por ahora se nos escapan.

Un método para aprender a percibir, aprender a recuperar sentidos y aprender a hacer elecciones.

Un tiempo para aprender lo que necesitamos y saber cómo llegar a ello.

Un presente para disfrutar haciendo que las elecciones generen la tensión correcta que haga que mi entorno sea el que necesito.





# INTRODUCCIÓN

## Secciones del Libro

.....  
: *“Sólo nos acordamos de Santa Bárbara cuando truena”* :  
.....

Cuando sufrimos por causas físicas, emocionales, de relación, cuando no tenemos posibilidad ni capacidad de elegir otra forma de vivir las cosas, es cuando más necesitamos un maestro.

Alguien que nos pudiera dar una luz para saber en qué dirección dirigirnos, un susurro para hacer nuestras elecciones sin tensión, alguien que nos recuperara con suficiente energía para poder actuar y disfrutar de cada una de ellas. Alguien que nos enseñara a ser... nosotros mismos.

¿Quién sabe cómo vibras, cómo te tensas, cómo actúas en cada movimiento por que te ha acompañado toda una vida adaptándose a todo lo que has vivido?

Tu cuerpo.

---

### **Tu cuerpo. La llave.**

Sólo tu cuerpo ha vivido todos tus movimientos, tus actos animados por tus emociones aprendidas durante miles de procesos repetitivos que te hacen decir que ese eres tú, que esa es tu forma de ser, que siempre has sido así, que siempre respondes así, y por ello tu futuro ya está escrito.

Una mezcla de sucesos, emociones, juicios, situaciones de relación aprendidas, formas cómodas de mantenerte seguro en

personajes y adicciones a... tu forma de hablar o pensar, hace que nuestro cuerpo se adapte a toda esta amalgama inseparable provocándonos para repetir los mismos procesos de siempre. Eso que conocemos por nuestra historia personal.

*Cambiar el futuro es tan fácil como saber diferenciar cada parte de ti, utilizándola a tu favor en cada posibilidad que se te presente.*

*Antiterapia el método, te propone un viaje que llamamos vida, para que recuperes algo que te pertenece: tu capacidad de elección.*

*Recupera tu maestro interior para poder vivir otros sucesos. Elige tú los eventos y situaciones que necesitas vivir, recupera tu cuerpo y elige tus nuevas experiencias.*

*Aprende a percibir lo que necesitas, preguntando a tu cuerpo hasta que aprendas a elegir sin tensión.*

*Cambia tu presente, recuperando la energía que mantienen las tensiones de tus adaptaciones pasadas aprendiendo a utilizarlas a tu favor para cambiar tu futuro.*

*Recupera la capacidad de percepción para hacer tus elecciones correctas, primero el cuerpo, después... lo que el cuerpo nos indique con sus respuestas, sin tensión.*

Cada capítulo te llevará de la mano para comprender cosas que seguramente ya hayas pensado y analizado, pero posiblemente no hayas podido o no hayas sabido preguntar a tu cuerpo para que él mismo te responda si tiene tensión o no con ellas.

Una respuesta diferente del cuerpo indica que entre pensamiento, forma de hacer, análisis o sistema de creencias y él, **HAY TENSION.**

Cuando esto sucede tapamos la respuesta del cuerpo para vivir lo que nuestra mente decide. Lo hicimos desde niños contrariando los consejos de los mayores cuando nos advertían de

peligro, era tan excitante buscarlo que para ello aprendimos a acallar voces para dar prioridad a tensiones buscadas.

---

## Tu cuerpo y tú.

Priorizar las necesidades del cuerpo para hacer elecciones correctas: Jerarquiza. Ordena tus prioridades. Higieniza tu forma de hacer.

Jerarquía, orden e higiene para saber dónde, cuándo, cuánto y cómo gastar tu energía para recibir lo que necesitas de cada uno de tus actos.

Para elegir tenemos que percibir y analizar.

Acostumbrados a elegir por el análisis hemos hecho que una gran parte de nuestra vida se rija por la razón, para lo cual hemos construido sistemas de creencias que nos impiden muchas veces ver otra realidad que la que vemos y que necesitamos.

Los prejuicios nos impiden "percibir qué necesitamos", haciendo siempre las mismas elecciones sin capacidad de aprendizaje nuevo. Cuanto más mayores somos más elecciones hacemos que corresponden a los viejos paradigmas aprendidos para hacerlo "bien", "como se espera de nosotros", o, "como nosotros mismos esperamos de nosotros": ganar, sufrir, conseguir, etc.

---

## La zona de seguridad y la zona de crecimiento

Hacer elecciones por análisis nos ha impedido ver muchas veces nuestras necesidades, por ello hemos ido eligiendo las mismas cosas haciendo siempre lo mismo para estar en espacios donde nos conocemos. **Zonas de seguridad.**

Cuando aprendemos a percibir qué necesitamos, lo primero es: "buscar esa capacidad de poder tener un espacio sin ruido, sin tensiones aprendidas. Ese espacio me otorgará poder hacer las elecciones que me van a sacar de las zonas de seguridad donde

no se crece, y sólo así, me permitirá ir a las zonas donde hace tiempo que no voy pero que conozco y hecho de menos: mi espacio personal". **La zona de expansión ó crecimiento.**

Cuando recuperamos percepción nuestro ser busca dónde y cuándo estar para ser protagonista de la escena. Ser espectador y sufridor pasa a formar historia de lo que fuimos cuando sólo vivíamos por el análisis.

Al dar prioridad a la percepción, creamos necesidades diferentes que las que hacemos cuando vivimos por el análisis. Ésta necesidad hace que se ordenen muchas de nuestras formas de ser para poder tener seguridad en cada nueva elección, por lo que cada vez que salgamos de nuestra zona de seguridad lo podremos hacer sin ninguna duda, encontrándonos en la zona de expansión con cierta comodidad.

Una vez nos damos cuenta de lo importante de recuperar percepción, el siguiente paso es cómo mantener ese estado, para lo cual debemos ser higiénicos, es decir, crear un entorno interno que nos permita conocer y utilizar esa forma de vivir las cosas.

La percepción de la necesidad genera elecciones que nos harán buscar lo que consideremos oportuno: un estado desde donde poder elegir, poder expresarnos, poder recibir la información que recibimos del exterior y procesar todo esto a nuestro favor.

La elección por el análisis constante, nos hace repetirnos, buscar siempre las mismas informaciones del exterior y mostrarnos de la misma manera conocida, lo cual implica que siempre vivamos las mismas cosas. Cuando entendemos lo que significa adicción, nos descubrimos en muchos estados adictivos, estados que buscamos para repetirnos por ser conocidos y estar en la zona de confort, buscamos una forma de ser y utilizamos las expresiones y la tensión que sabemos para conseguirlas, cerrándonos a recibir ninguna posibilidad de salida.

Ayudar a que el cuerpo recupere sus funciones nos permitirá armonizarnos y éste puede ser el principio de todo.

Es posible saber ayudar al cuerpo cuando tenemos comunicación directa con él, desafortunadamente le impedimos que se muestre relajado, perdiendo por ello la comunicación con él desde hace mucho tiempo.

Conocer su lenguaje es fundamental para saber en cuál de las partes de la fórmula de la realidad guarda tensión y ayudarle así cambiarla.

---

## Formula de la realidad

---

*Realidad = suceso + cuerpo + percepción + emoción +  
sistema creencias + energía + jerarquía + polaridad*

---

## Antiterapia, el método

---

Estructurado en 4 diferentes secciones para que disfrutes de una lectura sencilla llevándote a ver la vida desde diferentes ángulos para una posible ganancia en cada capítulo.

Ver la vida, cómo la procesamos, ver los sistemas de creencias, las incapacidades aprendidas y las formas de relacionarnos será la primera parte del libro. En ella podrás encontrar que hay más formas de pensar, y que posiblemente haya miles de ellas más, por lo que puede que esto te libere de la necesidad de seguir con las viejas creencias que sólo generan angustias.

Los viejos patrones no sirvieron a nuestros padres, profesores ni vecinos, por lo que tampoco nos servirán a nosotros, es por ello por lo que merece un poco de atención saber cómo funcionamos.

En una segunda parte, veremos cómo recibimos, cómo procesamos y cómo nos mostramos. Cómo aprendemos, las fases de adaptación y cómo todo el cuerpo influye a la hora de elegir.

En esta segunda parte describo otras formas de entender la vida. Oriente nos aporta sus conocimientos ancestrales para

que podamos utilizar sus conocimientos absolutamente vigentes hoy en día.

En la tercera parte aprenderás a comprender cómo el cuerpo responde a estímulos para no olvidarlo jamás. Todo lo que te ha pasado en la vida está escrito en tu cuerpo, éste es el reflejo de todas las adaptaciones que seguramente ya no recuerdes, por lo que te enseñó a hacer un recuento para apuntarlo en un diario muy especial: la línea del tiempo.

Saber cómo está tu cuerpo es fundamental, aprende a hacerte un chequeo, un anamnesis, un recuento de todo lo que tienes, "a dar importancia a lo que la tiene" y observar cómo se han producido las adaptaciones.

Y en la cuarta parte, tus experiencias, donde aprenderás a hacer el método tuyo, tu nueva forma de percibir, tu exclusiva forma de ser liberándote incluso de ti mismo y de tus viejos sistemas de creencias heredados y adquiridos.

Comprender que puedes preguntar al cuerpo y saber cómo éste se comunica puede darte el pistoletazo de salida para cambiar de dirección tu vida.

Una ganancia especial que de otra manera difícilmente podrías llegar a ella: la comunicación con tu cuerpo.

Puedes leer cada sección por separado independientemente del orden.

Es interesante que tomes tus anotaciones sobre lo que crees que lees, lo que te impacta, lo que... puesto que cuando sepas preguntar al cuerpo e interpretar lo que muestra ante aquellas frases que en un primer día escribiste, puede que te sorprenda su respuesta.

Por ello toma nota de todo en tu primera lectura, seguramente te sorprenda cuando lo vuelvas a leer y testar, comprobando lo que te decía el cuerpo antes y lo que te dice después de tu viaje hacia la percepción.

Un viaje al centro de ti mismo. Aprovéchalo para recuperar mu-

cho de lo que te pertenece gracias a tu nueva capacidad de elección.

Dedicado tanto a pacientes como a terapeutas, para que consigan un objetivo común: recuperar salud.

---

---

## Sección 1

---

---

**Cómo vemos el mundo, los sentidos, la capacidad de recibir información, como la procesamos, ... nuestra realidad.**

Hablamos de la realidad en el primer capítulo, de lo que significa para cada uno de nosotros, de lo que percibimos y hemos guardado como absoluta realidad, lo que llamamos nuestra historia personal que ha marcado nuestra forma de ser: nuestra identidad.

Necesitamos vivir las cosas con una referencia, por eso sólo vemos parte de la vida, todo lo que no coincida con nuestra realidad, ni con nuestro sistema de creencias, puede que ni siquiera sepamos que existe.

Los sistemas de creencias heredados o aprendidos, nuestra historia personal, lo que creemos que está pasando o pasó, es interesante ponerlo en duda hasta saber preguntar a nuestro cuerpo, ó tener la percepción necesaria.

Descubrir las formas que tenemos de conocer e integrar lo que la vida nos ofrece, las formas que tenemos de relacionarnos, las jerarquías o las adicciones pueden ser vitales a la hora de hacer cambios en nuestra forma de vivir, ya que han condicionado nuestro pasado y lo siguen haciendo en el presente.

---

## La realidad. Antiterapia otra forma de ver las cosas.

---

**Antiterapia otra forma de ver las cosas**, aprender a observar es quizás donde el ser humano tiene la capacidad de hacer lo que le diferencia de los demás seres, pensar, percibir y crear

nuevas posibilidades. Utilizar nuestras capacidades nos hace realmente diferentes.

---

## Donde está no está,

**Donde está no está:** permítete el placer de recuperar percepción. Observar, percibir y sentir te puede llevar a diferentes conclusiones y realidades que el análisis. La percepción te permite recuperar parte de tu territorio que no se muestra en el pequeño mapa que utilizas todos los días.

---

## Lo poco que conocemos el cuerpo

**Este libro es para ti.** Descubrir nuestras formas de analizar las situaciones, nos puede permitir hacer nuevas elecciones. Primero cambiar el cuerpo que nos impide mover nuestra energía correctamente. Después aprender a “ver con otra perspectiva” las muchas posibilidades que antes no podíamos ver, y por último elegir con la percepción.

El cuerpo, ver nuestra historia, cómo hacemos las elecciones, observar el personaje que representamos, y todo esto con un juez equitativo que nos dice qué es cierto y qué no, que le crea tensión y donde no la muestra, nos puede hacer cambiar muchas cosas. Bienvenidos a la posibilidad de recuperar posibilidades de elección.

---

---

## Sección 2

Una vez nos hacemos conscientes de las incapacidades que tenemos, de nuestra incapacidad aprendida, necesitamos datos para hacer cambios: luchar por hacerlo mejor, ó utilizar nuestra energía a favor nuestro.

Todos los datos que nos permitan hacer el cambio son bien recibidos. En éste libro he propuesto saber cómo se hacen las

adaptaciones, saber cómo nos relacionamos y cómo aprendemos a aprender.

Hacerse consciente de éstos tres capítulos puede ser suficiente para hacer cambios, pero a veces es necesario que nos den datos que puedan ayudarnos a comprender o tener pistas de cómo hacerlos.

Los orientales nos ayudan en ésta dirección. Su forma de ver la vida y cómo ésta se refleja es una buena posibilidad de cambiar nuestra forma de pensar lineal para poder interpretar muchas de las situaciones donde no tengamos respuesta.

---

## Las adaptaciones que hacemos al hacer elecciones

---

Dicen los chinos que el tener rabia o celos pueden dañar por exceso o saturación la energía del hígado o la del riñón. ¿Sucede lo mismo al revés? ¿Un exceso o saturación provoca tener rabia o celos?

Vivir una energía constantemente supone hacer adaptaciones en un sistema determinado.

Una mala postura física nos generará una mala adaptación corporal con dolor y una emoción correspondiente a la postura o al dolor. **La ley de adaptación funciona en los dos sentidos**, es decir, un dolor o una emoción pueden generar una deformación corporal, el cuerpo busca una postura anti-dolor (antiálgica).

---

## Las fases del conocimiento

---

**Las fases del conocimiento.** ¿Te has parado a preguntarte: por qué no sé, qué no sé de este tema? O bien ¿Por qué sé que no sé de mi cuerpo? Y una pregunta más ¿Por qué quiero creer que sé que conozco cómo funciona el cuerpo?

Cada pregunta implica una barrera que te angustia pasar, que

tienes una ganancia no sabiendo, o creyendo que sabes, o una imposibilidad de atravesar cada pregunta para defenderte o marcar territorio.

Mantenerse en zonas de seguridad y confort nos permiten ciertas cosas y nos impiden crecer. Descubre cómo te agarras a estos privilegios que crees que tienes, cuando lo que realmente estás haciendo es impedirte salir a zonas de crecimiento y expansión.

---

## Las formas de relación

**Las formas de relación.** Existen varias formas de relacionarnos con los demás y es necesario conocerlas para conocernos. Ganar a los demás implica que ellos tienen que perder para que tú ganes (muy valorable en nuestra vida social). ¿Estás dispuesto a ganar? ¿Qué dice tu cuerpo?

Hay veces que queremos que los demás ganen aun cuando el esfuerzo sea sólo nuestro (común entre padres e hijos), o aun perdiendo un poco. ¿Te aceptas perdiendo? ¿Y si ellos no ganan... qué guardaste de esa relación?

Descubrir éstas formas de relación te pueden dar datos para comprender el porqué de algunas situaciones de tu vida, situaciones en las que creías estar dando cuando el otro no estaba recibiendo...

---

## Los sabios de oriente

Los chinos han buscado en la naturaleza respuestas que nosotros buscamos en la cabeza, ellos estudian el mundo y cómo estamos integrados en él, y nosotros buscamos como utilizarlo y que corresponda a lo que queremos.

La forma de ver las estaciones, los climas, las emociones, los estados, la expresan en la ley de los cinco elementos. Estudiar esta forma de pensar nos permite desestructurar nuestra mente

analítica de si – no, más – menos, por un: en relación a qué, generado por o contenido con.

La ley de generación o contención nos ayudará en los momentos donde la cabeza ya no pueda seguir un paso más.

---

## Los chacras

---

Otra forma diferente de pensar que la occidental. La cultura Hindú nos muestra cómo tenemos diferentes centros dónde procesamos las diferentes energías que conocemos yendo estos desde la más densa a la más sutil. Cualquier problema de tensión en defecto o en exceso en estos centros, nos hará tener una u otra forma de vivir nuestras experiencias.

Saber cómo se puede encontrar una tensión en el chacra de la expresión que puede venir de nuestro agarre con el suelo, la materia, el dinero, la voluntad, determinación o territorio, puede darnos claves de cómo cambiar aquello que no hemos podido en unos años de trabajo.

Del no saber que no sabes, al hacerlo consciente puede ser la llave que te permita salir de esos estancamientos conocidos. El saber que puedes hacer cambios siendo tú quien decide cual de ahora en adelante, te permite tener la confianza de que en cualquier momento los vas a hacer automáticos en tu beneficio. Éste es el siguiente paso.

---

## Sección 3

---

**¿Quiénes somos? Nuestra historia, lo que nos pasó, cómo valorarlo.**

Vivimos la vida dependiendo del cuerpo que tenemos. Un cuerpo limitado nos hace vivir sus restricciones físicas, químicas, emocionales, energéticas o vibracionales.

Saber qué tipo de limitaciones tenemos es muy importante para

optar a cambiarlas, mejorarlas y por lo tanto vivir mejor.

No conocerlas nos obliga a seguir las restricciones que el cuerpo muestra llegando a pensar que son normales por lo que condicionarán el resto de nuestra vida.

Buscar las limitaciones del cuerpo es una actividad que requiere saber qué y cómo hay que preguntar. Una buena comunicación con el propio cuerpo nos indicará que mantiene muchas de sus funciones con estrés, pudiendo buscar la forma de ayudar a reducir la tensión.

Encontrar donde nos muestra que tiene tensión nos ayuda a buscar soluciones para aliviarle, recuperando en parte la energía que mantiene esa tensión para que la pueda utilizar de otras maneras.

Encontrar él, o los sistemas que están fallando desde hace tiempo es fundamental para que el cuerpo pueda procesar y ayudarnos a elegir correctamente. Cuerpo sano en mente sana, y viceversa, mente sana en cuerpo sano.

Saber las funciones vitales, los ritmos y sus formas de exteriorizarse es necesario para tener conciencia de cómo es su correcto funcionamiento.

Es muy importante recuperar tu historia personal para saber que sucesos guardan relación y de esta manera dar importancia a lo que la tiene.

Una vez sabemos cómo funciona el cuerpo y las posibles causas que pueden estar relacionadas, es conveniente tener una visión global y particular de qué nos está pasando para saber cómo ayudar a que la tensión cambie.

Ver si es una tensión que viene de un pie y se refleja en la cabeza, o viene de una emoción del chacra de la expresión y se refleja en nuestro útero va a ser posible sólo si sabemos preguntar.

---

## El anamnesis

---

**El anamnesis.** ¿Qué te pasó en tu vida? ¿Sabes qué es realmente importante para tu cuerpo?

Recuerda sus ritmos, sus necesidades. Unas simples preguntas te pueden hacer comprender que tienes pocas posibilidades de adaptación, y por ello puede que....

Antes de hacer tus nuevas elecciones, debes dirigir tu atención a tu cuerpo físico. Un cuerpo con limitaciones es poco probable que cambie, y si lo hace le va a costar mucho mantener la ganancia de los cambios, por lo que hay que prestarle atención cuando tiene limitaciones.

Cambiar el cuerpo es vital para hacer elecciones correctas.

---

## La línea del tiempo

---

**La línea del tiempo tu historia paso a paso.** Sabemos de nuestra historia por los datos que han decidido contarnos, olvidándose de muchos que seguramente son imprescindibles porque no se tiene conciencia de lo importantes que son y lo que han representado después en nuestras vidas.

¿Naciste bien, sin traumas, cesárea, vacunas, tensiones familiares?

¿Creciste con lactancia materna, o con leches artificiales? ¿Gasteaste, te cambiaron de casa, colegio, amigos, familias?

Nadie nos ha contado nuestra historia, posiblemente ni nos la hayan preguntado los profesionales que se han dedicado a nuestros cuidados, posiblemente ni nos acordemos. Éste puede ser un buen momento para recordar cada proceso y ver en el tiempo sus consecuencias. Una llave fundamental para tu conocimiento: qué pasó y desde cuándo.

---

## Dónde el cuerpo se ha roto, dónde mantiene tensión

---

**Minimizar, maximizar.** Comprender la necesidad de ver las cosas de forma global o de forma particular, es la base para tener un conocimiento. La perspectiva da sabiduría y por lo tanto posibilidad de elección.

Una vez sabes que una emoción puede adaptarse en tu espalda, o que parte del problema de tu regla tiene que ver con tu cicatriz de apéndice, es el momento de parar para saber mirar en conjunto, puesto que de otra manera estarás pensando que tu dolor de espalda hay que tratarlo con masajes y tu regla... pues no se arregla.

**Lesión ascendente, descendente.** El cuerpo siempre refleja su estado con su esquema. Una postura nos puede revelar mucho de una persona, saber dónde tiene problemas nos permite dirigir nuestra atención. De igual manera nos hace pensar si un problema nos ha hecho tener síntomas emocionales o una emoción nos provoca un problema que el cuerpo tiene que adaptar.

Una vez que comprendemos que hay que maximizar viendo el cuerpo globalmente antes de particularizar la zona que queremos dedicar nuestra atención, es necesario saber si es de otro sitio para lo que miraremos si viene "de abajo o de arriba de donde se muestra el síntoma".

---

## Sección 4

---

### El cuerpo nuestro compañero de viaje.

Cada cuerpo es completamente diferente. Al vivir la vida nos adaptamos a ella de una manera tan distinta que cada ser se ajusta y acomoda de una manera particular a su entorno, con una forma de relacionarse, de sentir, de actuar y de comunicarse que ninguna otra persona posiblemente lo haya hecho jamás.

Si queremos saber cómo es una persona, cómo mejorar su cuerpo y su vida, la respuesta está en su cuerpo.

El gran secreto, todas las respuestas están en el cuerpo. Saber sus ritmos, sus ciclos, sus sistemas y cómo funciona, son preguntas que debemos hacerle con su mismo lenguaje, establecer comunicación con sus propios medios de respuesta y con sus manifestaciones físicas.

Si no sabemos comunicarnos con nuestro cuerpo, tendremos que creer siempre lo que nos digan otras personas que a su vez les hayan dicho otras personas y que habrán entendido cosas de algún estudio sobre unos cuerpos que posiblemente... no tengan nada que ver con el tuyo.

Aprendamos a preguntar a nuestro cuerpo. Aprendamos su lenguaje. Aprendamos sus sistemas, sus formas de mostrarse.

---

## La comunicación del cuerpo

---

Los niños expresan con sus movimientos la inocencia de su espíritu. Cuando mienten su cuerpo refleja tensión, aprender a percibir esa tensión es empezar a comunicarnos con el cuerpo, las madres lo hacen inconscientemente.

Las tensiones que producen las emociones las utilizamos desde niños como forma de conseguir, expresar, o dar rienda suelta a energías que no sabemos canalizar de otra manera. Una vez aprendidas, las repetimos el resto de nuestras vidas, utilizando en cada momento la misma tensión con la energía correspondiente que cuando se produjeron por primera vez. Haciendo que el cuerpo se refleje de la misma manera, aprender como lo hace es la llave para llegar al principio de nuestros "supuestos sufrimientos".

---

## Los test, bienvenidos a la Antiterapia, nada sin chequear

**Chequear.** Nada sin comprobar, se acabó el creerse las cosas porque sí. Se acabó el vivir bajo la mano dictadora de la mente bajo la capitanía del análisis, seamos libres... ¡viva la percepción!

El chequeo que empieza como un juego, termina integrándose en nuestra forma de percibir, por lo tanto en nuestra forma de hacer.

Al igual que una madre primeriza no tiene el manual de cómo hay que tratar a su primer bebe recibiendo lecciones cada día que la llevan a tener un vínculo especial con su hijo, un estado que le permite saber cómo se encuentra incluso en la distancia, la percepción se recupera cuando se practica. A ellopués.

---

## Sección 5

---

De este libro sacaste...

**Del coach a la antiterapia.** Una exposición de cómo utilizar el método. Una vez comprendido este libro podemos unir todas sus lecciones en una, tu forma nueva de hacer.

Aplicable a cualquier situación o forma de trabajo, la Antiterapia se muestra sencilla para un fácil acercamiento que puede hacerte cambiar las experiencias de tu vida.

Terapeutas, pacientes, deportistas, entrenadores, coach, dietistas, y todos los que han incluido esta forma de trabajo han ganado volcando sus experiencias para que los nuevos interesados se beneficien.

**Una segunda lectura.** Los grandes cambios revelan mucho para el que sabe interpretarlos. Puede que ahora tengas muy fresco todo lo nuevo que has comprendido en este tiempo de disfrutar tu método. Es necesario que escribas lo que sabes que sabes, para que cuando llegue el momento de volver a leerlo y

lo hayas integrado en una "inconciencia competente", te des cuenta de que el nuevo ciclo se avecina y seas capaz de "saber de nuevo que no sabes" pudiendo poner atención en cualquier zona de la vida que ahora se muestra oscura para tus ojos pero has visto una dirección para hacerlo.

Que gusto descubrir que somos "inconscientemente incompetentes" y empezar de nuevo; el ciclo de la humildad.

