

## Creencias para revisar con prueba muscular y realizar indagación para resolver.

Creencias para confirmar si un maestro o practicante tiene un posible miedo de trabajar con pacientes que fueron abusados física o mentalmente

1. Yo temo a trabajar con problemas de abuso físico en otras personas.
2. Yo temo a guiar a mis pacientes a recuerdos de abuso físico que ellos no conocen.
3. Yo temo a trabajar con problemas de abuso sexual en otras personas.
4. Yo temo a guiar a mis pacientes a recuerdos de abuso sexual que ellos no conocen.
5. Yo temo trabajar en problemas de abuso físico y sexual que pueden estar enterrados dentro de mí mismo.
6. Es más fácil olvidar que recordar.
7. Yo saldré herido si yo trabajo con pacientes que han sido abusados.
8. Pacientes que han sido abusados están dañados (Estamos por ver su integridad).
9. Los efectos de abuso físico son imposibles de completamente sanar.
10. Los efectos de abuso sexual son imposibles de completamente sanar.
11. El abuso físico *tiene* que tomar mucho tiempo en sanar.
12. El abuso físico toma mucho tiempo en sanar.
13. El abuso sexual *tiene* que tomar mucho tiempo en sanar.
14. El abuso sexual toma mucho tiempo en sanar.
15. Es la culpa de mi paciente que haya sido abusado (hombres y mujeres).
16. El abuso físico limpia a la humanidad (hombres y mujeres) de sus pecados.
17. El abuso sexual limpia a la humanidad (hombres y mujeres) de sus pecados.
18. El Creador está ausente (para los demás y para mí) cuando ocurre el abuso.
19. El Creador abandona a los demás y a mí cuando ocurre el abuso.

### Enseñanzas del ThetaHealing

1. Yo sé qué se siente y cómo estar seguro cuando trabajo con personas que han sido abusadas física o sexualmente.
2. Yo sé cuándo estoy a salvo para trabajar con personas quienes han sido abusadas física y sexualmente.
3. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo mantener un espacio seguro para que los demás revelen sus memorias de abuso físico y/o sexual.
4. Yo sé qué se siente y cómo estar a salvo cuando los demás revelan sus memorias de abuso físico y/o sexual.
5. Yo sé cómo escuchar a uno quien ha sido abusado física y/o sexualmente sin sentirme traumatizado.
6. Yo sé qué se siente y como sentirme confiado en sentirme presente mientras me mantengo conectado al Creador con mis pacientes quienes han sido abusados física y/o sexualmente.

7. Yo sé qué se siente y cómo vivir sin TEPT.
8. Yo sé cómo trabajar con personas quienes han sido abusadas físicamente o sexualmente sin ansiedad... sin miedo.
9. Yo entiendo que el Creador de todo, orquesta y está presente para cada sesión que hago con un paciente.

#### Presenciar trauma puede ser traumático

1. Yo sé cómo diferenciar la diferencia entre lo que pasó y la energía que tomé a partir del incidente.
2. Yo sé la diferencia entre lo que pasó en mi niñez y a quién le pasó.
3. Yo tengo que ceder una parte de mí mismo para rescatar a mi familia...a un hermano... a un papá o mamá... otro niño... un amigo... una mascota.
4. Es mi culpa por no poder detener el abuso.
5. Me culpo a mí mismo por otras acciones.
6. Yo tengo que utilizar mi sufrimiento... mi culpa... mi fuerza para rescatar a otro.

#### Miedo a revivir el abuso

#### Miedo a sentir

#### Creencias a indagar:

1. Mis sentimientos deben ser escondidos.
2. Esconder mis sentimientos es la única manera que me mantiene seguro.
3. Mis secretos son más grandes que mis sentimientos.
4. Yo tengo que esconder la verdad para estar a salvo.
5. Es inseguro tener todos mis sentimientos. (esto puede requerir ser enseñado varias veces si la persona tiene un desorden disociado, hasta que desaparezca).
6. Yo tengo que asumir los sentimientos de aquellos que me hieren para proteger a otros.
7. Mis sentimientos tienen más poder que lo que yo soy.
8. La verdad me rebató de mis sentimientos.

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo entiendo lo que mis sentimientos son.
2. Yo sé qué se siente y como estar a salvo para tener todos mis sentimientos en el momento apropiado sin sentirme agobiado.
3. Yo sé qué se siente y como identificar mis sentimientos.
4. Yo sé cuándo es seguro para tener mis sentimientos
5. Yo sé qué se siente y como expresar mis propios sentimientos.
6. Yo sé qué se siente y como separar mis sentimientos de aquellos que me lastiman.
7. Yo sé qué se siente y como separar mis sentimientos y pensamientos de aquellos que no me protegieron.
8. Yo sé qué se siente y como vivir sin la necesidad de enterrar mis sentimientos.
9. Yo sé qué se siente y como vivir sin permiso para tener mis sentimientos.
10. Yo sé qué se siente y como ser con mis sentimientos sin sentirme agobiado.

11. Yo sé qué se siente y como vivir sin secretos.
12. Yo sé qué se siente y como tener un refugio seguro para mi verdad.
13. Yo tengo la definición del Creador, comprensión y perspectiva de un refugio seguro para mi verdad.

### Miedo de ser en el cuerpo

#### Creencias a indagar:

1. Yo sólo soy deseado por mi cuerpo.
2. Mi cuerpo es el enemigo.
3. Yo odio mi cuerpo.
4. Otros (nómbralos) odian mi cuerpo.
5. Mi cuerpo me traiciona.
6. Mi cuerpo está muerto.
7. Me detengo a mí mismo para parecer seguro.
8. Yo soy propenso a saber de accidentes... Yo estoy conectado al mundo... para recordarme que yo tengo un cuerpo.
9. Yo tengo que dejar mi cuerpo para escapar de ser herido.
10. Yo uso mi cuerpo para lastimarme... para lastimar a otros.
11. Yo tengo que cortarme para saber que yo puedo sentir... que yo estoy vivo.
12. Placer es dolor.
13. Dolor es placer.
14. Yo tengo que blindar mi cuerpo para protegerlo del mundo exterior.
15. Yo tengo que mantener apretado para el siguiente ataque.
16. Yo tengo que ser pesado (sobrepeso) para protegerme de otros... ser castigado.
17. Sólo es seguro estar en mi cabeza.
18. Yo tengo que morir para poder estar a salvo y vivo.
19. Yo tengo que esconder la vitalidad de mi cuerpo para estar a salvo.
20. Yo tengo que vender mi cuerpo para saber si soy valioso en lo que sea.
21. Si yo brillo quien soy yo, yo estaré en peligro.

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé qué se siente y como estar a salvo para quedarme en mi cuerpo.
2. Yo sé qué se siente y como amar mi cuerpo.
3. Yo sé la diferencia entre placer y dolor.
4. Yo comprendo la increíble fuerza de mi cuerpo para sobrevivir.
5. Yo sé qué se siente y como apreciar la fuerza para sobrevivir de mi cuerpo.
6. Yo comprendo como mi cuerpo está a salvo ahora.
7. Yo comprendo en su totalidad, la fuerza del cuerpo en el presente.
8. Yo comprendo y sé cómo mi cuerpo es protegido y me protege ahora.
9. Yo sé qué se siente y cómo estar estable y conectado en el cuerpo ahora.
10. Yo sé qué es seguro estar estable y conectado en el cuerpo.
11. Yo sé qué se siente para mi cuerpo estar vivo y vibrante.
12. Yo sé qué se siente vivir sin sentirme degradado... sin sentir que mi cuerpo es degradado.

13. Yo sé qué se siente y cómo estar vivo sin pensar en morir.
14. Yo sé que se siente tener valores como un ser humano.
15. Yo sé que es tener valor/apreciar mi cuerpo en lo más alto y mejor manera.
16. Yo sé que se siente para mi cuerpo soportarme en lo más alto y mejor manera.
17. Yo sé que se siente y que es posible abrazar/aceptar la belleza de mi cuerpo.
18. Yo sé que se siente respetar mi cuerpo.
19. Yo sé que se siente y como estar seguro para brillar quien soy yo.

#### Miedo de/o enojo hacia Dios/Creador

#### Creencias a indagar:

1. Yo le temo a la presencia de Dios.
2. Es inseguro conocer a Dios.
3. Yo le tengo rencor a Dios por existir.
4. La existencia de Dios me hará sufrir.
5. Dios es la figura autoridad que me va a castigar.
6. La persona que abusó de mí es (o representa) Dios para mí.
7. Dios es un hombre.
8. Dios es una mujer.
9. Yo no merezco la protección de Dios... seguridad de Dios... presencia de Dios.
10. Dios nunca va a poder protegerme.
11. Dios me abandona en el tiempo que más lo necesito.
12. Yo tengo que ser castigado para saber que Dios está ahí.
13. Si Dios en verdad está presente, Yo voy a ser herido.
14. Si yo rezo, Yo voy a ser abandonada por Dios.
15. Yo soy el último en la lista de Dios para ser ayudado.
16. Es demasiado doloroso pedirle a Dios lo que sea.
17. Yo prefiero estar sólo que a estar conectado a Dios.
18. Dios conspira contra mí.
19. Dios mata (especificar a qué Dios se refieren).
20. Yo tengo que trabajar duro para que Dios me escuche.
21. Dios es sordo a mis llamadas de auxilio.
22. Dios está muy ocupado para saber que existo.
23. Yo soy nada ante Dios.
24. El mal es más poderoso que Dios.

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé qué se siente y como vivir sin miedo de la presencia del Creador del Todo/Dios en mi vida diaria.
2. Yo sé qué se siente estar seguro de saber del Creador del Todo/Dios.
3. Yo sé qué se siente y como vivir sin sufrimiento... sacrificarme... para el Creador del Todo.

4. Yo entiendo que el Creador del Todo/Dios está siempre nutriendo sin mi necesidad de que LO proteja.
5. Yo sé qué se siente estar bendecido por el Creador del Todo/presencia de Dios.
6. Yo sé qué se siente merecer/ser digno del Creador del Todo/de la presencia de Dios en mi vida diaria.
7. Yo sé qué se siente tener al Creador del Todo/el amor de aceptación de Dios hacia mí.
8. Yo sé que el Creador del Todo está siempre ahí para mí en cualquier situación.
9. Yo sé la diferencia entre el Creador del Todo/Dios y alguien que es una figura de autoridad negativa (o alguien que me hiere).
10. Yo sé qué se siente para el Creador del Todo/Dios ser uno y todo.
11. Yo entiendo completamente, sé, me doy cuenta y siento que Dios es una parte innata de quien soy.
12. Yo sé cómo vivir sin el miedo de que Dios me castiga.
13. Yo sé qué se siente estar a salvo/digno/merecerme rezarle a Dios sin sentirme abandonada por Dios.
14. Yo sé qué se siente ser el preciado regalo de Dios que soy yo.
15. Yo sé que Dios está siempre ahí para mí en la más alta y mejor manera.
16. Yo sé que Dios siempre tiene tiempo para mí.
17. Yo sé qué se siente merecerme/ser digno de la protección de Dios.
18. Yo sé que soy la prioridad en la existencia de Dios.
19. Yo sé qué se siente ser fácilmente escuchado y comprendido por Dios.
20. Yo sé que Dios es abierto a mis oraciones y preguntas.
21. Yo entiendo como Dios es vida.
22. Yo sé que la protección de Dios es más grande que las fuerzas del mal.
23. Yo vivo con comprensión diaria que la protección de Dios es más grande que cualquier fuerza negativa.

### El entendimiento de los límites

#### Creencias a indagar:

1. Cuando los demás están felices/tristes/enojados, Yo también debo estarlo.
2. Yo soy una víctima de los sentimientos, pensamientos, ideas, opiniones y acciones de los demás.
3. Yo tengo que actuar a partir de los sentimientos, pensamientos, ideas, opiniones y acciones de los demás.
4. Yo estoy en culpa por las acciones de los demás hacia mí.
5. Yo tengo que estar enojado/triste/en silencio/culpar... para protegerme de los demás.
6. Yo tengo que estar sólo/escapar... para estar a salvo.
7. Decir "no" sólo me hace sentir culpable.
8. Yo tengo que decir "no" a los demás para sentirme separado de ellos.
9. Yo me siento aprovechado por los demás si les digo que sí.
10. Si yo tengo límites, yo moriré.

11. Yo innecesariamente restringiré como los demás se relacionan conmigo si yo tengo límites saludables.
12. Yo tengo que soportar los sentimientos de los demás para saber que estoy vivo.
13. Yo me alimento de la energía de los demás para mantenerme vivo... a salvo.
14. Es más fácil relacionarme con los demás quienes trato como un objeto.
15. La estabilidad sólo viene cuando yo controlo mi mundo.
16. Yo tengo que controlar todo alrededor de mí para saber que estoy a salvo.
17. Yo tengo que controlar a los demás para sentirme sensato.
18. Yo tengo miedo a perder el control de mí mismo, resultando en que los demás me controlen.
19. Yo necesito ser necesitado para sentirme protegido.
20. Los demás son dueños de mi poder.
21. Los demás son dueños de mí.
22. Yo tengo que tener sexo para sentirme\_\_\_\_\_
23. Yo tengo que abstenerme del sexo para sentirme a salvo.
24. Yo estoy seguro de mostrar mis emociones cuando soy sexual.
25. El sexo es malvado... sucio.
26. Yo soy un sacrificio sexual.
27. Yo tengo que abandonar mi cuerpo para apaciguar a los demás.
28. Yo sólo puedo sentir placer sexual si soy herido.
29. Yo tengo que quedarme congelado para ser sexual.
30. Yo tengo que ser dominante al ser sexual.
31. Yo nunca puedo estar sexualmente satisfecho.
32. Yo uso mi cuerpo como escudo contra la invasión de los demás.

#### Enseñanzas del Creador sobre límites:

1. Yo tengo la definición de límites flexibles y sanos del Creador.
2. Yo sé qué se siente y como tener límites sanos y flexibles que me funcionan.
3. Yo sé qué se siente y como tener límites sanos sin sentirme que estoy restringiendo las acciones de los demás.
4. Yo estoy permitido crear límites que me funcionan en la más alta y mejor manera.
5. Yo sé qué se siente y como respetar mis propios límites.
6. Yo sé qué se siente y como usar mis límites para protegerme en la más alta y mejor manera.
7. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo respetar los límites de los demás.
8. Yo sé qué se siente y cómo apoyarme a mí mismo mediante la creación de límites que funcionan diariamente para mí.
9. Yo comprendo que puedo cambiar mis límites cuando lo sienta apropiado, en la más alta y mejor manera.
10. Yo sé cómo expresar ante los demás, qué son mis límites, en la más alta y mejor manera.
11. Yo sé qué se siente y como decir "no" sin sentirme culpable.
12. Yo sé cómo distinguir cuando se siente seguro decir "sí" a la petición de los demás.

13. Yo sé qué se siente y como soltarme del control cuando es apropiado en la más alta y mejor manera sin sentirme impotente... sin sentirme aprovechada... sin que los demás tomen el control de mí.
14. Yo tengo la comprensión, definición y perspectiva de sanidad... estabilidad.
15. Yo sé qué se siente y como sentirme cuerdo/estable a diario.
16. Yo sé que es posible sentirme cuerdo/estable sin la necesidad de controlar a los demás.
17. Yo sé qué se siente y cómo colocar límites de tiempo cuando estoy con otros... sin sentirme culpable/egoísta/faltada al respeto.
18. Yo sé cómo vivir mi vida diaria sin regalarme (prostituirme).
19. Yo sé cómo vivir sin darles mi poder a los demás.
20. Yo sé la diferencia entre mis sentimientos/pensamientos/creencias/opiniones/ideas/compartamientos y de los demás.
21. Yo sé qué se siente estar conectado conmigo mismo.
22. Yo sé qué se siente y como estar conectado con los demás sin tratar de agarrar su energía.
23. Yo sé cómo vivir sin ser un vampiro psíquico.
24. Yo tengo la definición de interdependencia del Creador.
25. Yo sé qué se siente y cómo ser interdependiente... y estar a salvo.
26. Yo sé qué se siente estar vivo y sentir sin lastimarme a mí mismo en cualquier manera.
27. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo ser sexual.
28. Yo sé qué se siente ser seguro, ser sexual.
29. Yo comprendo cómo honrar mi sexualidad sin sentirme con la necesidad de dejarla.
30. Yo sé cómo sentirme poderoso en la más alta y mejor manera mientras soy sexual.
31. Yo sé qué se siente sentirse balanceado en como yo disfruto ser sexual.
32. Yo sé que Dios me protege cuando soy sexual.
33. Yo sé qué se siente y como estar a salvo para enseñar mis emociones cuando soy sexual.
34. Yo sé cómo y cuando expresar mis pensamientos y verdades cuando soy sexual en la más alta y mejor manera.
35. Yo sé qué se siente y como disfrutar se sexual en la más alta y mejor manera.
36. Yo sé cuándo, como y que estoy permitido decir "para" cuando estoy haciendo el amor o teniendo sexo en la más alta y mejor manera... sin sentirme alterado/culpable/defensivo/enojado/asustado.

Traición de la confianza  
Asegúrate de balancear la química cerebral de tu paciente

Creencias a indagar:

1. Yo le tengo miedo a las personas/adultos/figuras de autoridad.
2. Yo odio a las personas/adultos/figuras de autoridad/niños/animales.
3. El mundo es un lugar peligroso.
4. Yo atraigo situaciones peligrosas.
5. El peligro está en todos lados.
6. Yo siempre estoy alerta.

7. Yo tengo que escapar de mi vida.
8. No hay nadie en quien confiar.
9. Yo confío en todos (también conocido como confianza de la víctima).
10. Si yo confío en otro, yo seré abandonado/traicionado/lastimado/matado.
11. Yo tengo que probar a los demás para confiar en ellos.
12. La vida es un campo de pruebas.
13. Yo prefiero estar sólo que estar conectado con otros/humanidad.
14. Yo soy poco independiente cuando otros están a mi alrededor.
15. ESTÁ BIEN tener necesidades.
16. Yo tengo que evitar conexiones con los demás para sentir en un espacio seguro alrededor de mí/para sentir que puedo manejar mi vida por mí mismo/para mantener secretos.
17. Yo le tengo miedo a cualquier cambio en mi vida.
18. Cambio (o lo desconocido) carece del Creador.
19. Amor siempre es parte del sexo.
20. Yo voy por sexo cuando quiero ser amado.

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé qué se siente y como estar a salvo en cada aspecto de mi vida.
2. Yo sé qué se siente y como ser percibido con la gente que conecto.
3. Yo sé qué se siente y como estar a salvo con la gente que yo escojo para conectar.
4. Yo sé qué se siente y como confiar con la gente que yo escojo para conectar.
5. Yo sé qué se siente y como confiar en la gente que yo atraer en mi vida ahora.
6. Yo sé la diferencia entre confianza de víctima y el criterio en quien confiar a través del Creador del Todo.
7. Yo sé qué se siente y como distinguir qué es seguro cuando sea que viajo en mi vida y en el mundo.
8. Yo sé qué se siente para el mundo sentirse seguro a donde quiera que vaya.
9. Yo sé qué se siente y como distinguir cuando situaciones o lugares son seguros.
10. Yo sé qué se siente y como confiar el cambio en mi vida a través del Creador del Todo.
11. Yo sé cuándo confiar el cambio dirigido a través del Creador del Todo y cuando debe ser por mi sistema equivocado de creencias.
12. Yo sé cómo evitar situaciones peligrosas en vez de evitar ser bondadoso con las personas.
13. Yo sé cómo distinguir quien es una persona auténticamente bondadosa.
14. Yo sé qué se siente y como confiar en las personas que realmente les importo sin perder mi poder.
15. Yo sé qué se siente estar seguro para bajar mi guardia y ser auténtico en expresarme a mi mismo.
16. Yo sé qué se siente para mi vida ser real e importe.
17. Yo sé qué se siente y como sentir el amor por mí mismo en vez de ser dependiente de los demás.
18. Yo sé que es seguro satisfacer mis necesidades.



19. Yo sé qué se siente y como vivir sin tener que pedir permiso para poder tener lo que quiero en mi vida.
20. Yo sé cómo pedir lo que quiero en la más alta y mejor manera.
21. Yo sé cómo vivir sin la vida necesitar que este a prueba.
22. Yo sé qué se siente y como ser honesto conmigo mismo en lo que necesito... en lo que quiero.
23. Yo sé qué se siente regresar los secretos de los demás y tomar de regreso mi poder.
24. Yo sé qué se siente y como vivir sin que el peligro sea mi motivador en vivir una vida emocionante.
25. Yo sé cómo ver a los demás como el Creador del Todo los ve.
26. Yo sé qué se siente y como permitir tiempo y espacio para ser íntimo conmigo mismo (para descubrir qué siento)
27. Yo sé qué se siente y como distinguir quien está seguro para ser emocionalmente íntimo/ físicamente íntimo con.
28. Yo sé qué se siente y como estar seguro para ser emocionalmente íntimo/ físicamente íntimo con otros.
29. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo ser emocionalmente íntimo/ físicamente íntimo con otros.
30. Yo sé la diferencia entre sexo y amor.
31. Yo sé la diferencia entre perversión del sexo a través de degradar la persona a un simple objeto y el sexo con una conexión auténticamente amorosa.

### Conoce tu profunda meditación de niñez

Para maestros: Tú también puedes leerles a tus estudiantes el fragmento de abajo con una voz lenta, compasivo y amorosa que hará que sus sentimientos salgan y ablande sus corazones. Toma tus estudiantes hacia Todo lo que ES. Hazlos sentir la paz, tranquilidad y centralidad de esta conversación.

Para decirles a los estudiantes o pacientes:

Visualízate dándole la bienvenida al niño que fuiste. Pon tus manos sobre tu corazón y permítete no sólo ver tu niño interior, pero ser ese niño. Deja que mi voz sea tu familia mientras te digo:

Estamos muy alegres que viniste. Nosotros hemos querido tanto que seas parte de nuestra familia. Tú eres muy importante para nosotros. Estamos tan agradecidos que tú eres un pequeño maravilloso niño. Nosotros amamos tu autenticidad y singularidad. La familia no sería lo mismo sin ti. Nosotros te amamos. Nosotros queremos sostenerte. Nosotros queremos ayudarte a crecer para ser todo lo que quieres ser. Tú no tienes que ser como nosotros. Tú puedes ser tú mismo. Tú eres tan hermoso. Tú eres tan brillante. Tú eres tan creativo. Nos da tanta felicidad que estés aquí. Nosotros te amamos más que todo en este mundo. Te

agradecemos por escoger nuestra familia. Sabemos que estas bendecido. Tú nos has bendecido al venir aquí. Te amamos. En verdad te amamos.

Deja que tu niño haga estas palabras verdad. Estate consciente que todos los días puedes decir estas palabras y puedes sostenerte. Tú puedes pararte frente al espejo y decir estas palabras. Tú puedes tener un amigo que te sostenga y te diga estas palabras. Dite a ti mismo todas las cosas que querías que tus papás de dijeran. Tu pequeño niño interior necesita sentirse querido y amado. Dale eso a que niño interior sin importar qué tan grande seas, o qué tan enfermo a asustado estés. Tú niño interior necesita ser querido y amado. Síguele diciendo a tu niño que “Yo te quiero y te amo. Esa es la verdad para ti. El Universo y el Creador del Todo te quieren aquí y por eso estás aquí. Y tu alma quiere que estés aquí también. Tu siempre has sido querido y siempre serás amado. Tú puedes vivir felizmente y así es como es.

Acercarte a un paciente sobre lo que intuitivamente “ves”

Si el paciente se resiste a saber más, pregunta suavemente: “¿Qué es lo peor que pudiera pasar si lo que tú sospechas fuera verdad?” y “¿Cómo la verdad cambiará tu vida?” Usa estas preguntas para indagar en problemas que eventualmente los hará sentir a salvo para recordar.

Creencias a indagar:

1. Es inseguro saber mi verdad.
2. La verdad del creador es insegura.
3. Mi verdad es insegura.
4. Yo nunca estaré a salvo.
5. La verdad tiene que ser difícil... escondida.
6. La verdad me separa de \_\_\_\_\_ (mi familia, personas amadas o queridas, niños, Dios, mis padres).
7. Mi familia me rechazará/abandonará/matará si yo conozco la verdad.
8. Yo tengo que proteger a mi familia de la verdad.
9. Negar es más fácil que la verdad.
10. La verdad son mentiras.
11. Mentiras son verdad.
12. Yo moriré si conozco la verdad acerca de mi historia.
13. Los secretos me mantienen a salvo.
14. Yo tengo que mantener guardado el secreto de la familia para poder continuar ser parte de la familia.
15. Yo tengo que proteger a mi familia de mi secreto o ellos saldrán heridos.
16. Yo estoy guardando un secreto para proteger a mi familia (o quien sea)
17. Yo tengo que proteger a mi familia de mi secreto o voy a desaparecer.
18. Yo necesito permiso para recordar la verdad.
19. El amor es abuso.
20. Yo sólo puedo recibir amor en mi familia, si yo recibo el abuso.

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo ser abierto a la verdad de mi vida a través del Creador del Todo.
2. Yo sé la verdad de mi vida a través del Creador.
3. Yo sé qué se siente y como estar a salvo para saber la verdad a través del creador.
4. Yo sé qué se siente y como estar a salvo para recordar lo que pasó sin revivirlo.
5. Yo sé qué se siente y cómo manejar la verdad in la más alta y mejor manera.
6. Yo sé qué se siente y cómo manejar la verdad en la más alta y mejor manera.
7. Yo sé qué se siente y cómo integrar la verdad en la más alta y mejor manera.
8. Yo sé qué se siente y cómo alinear la verdad de mi vida y sentirme a salvo con la verdad del Creador.
9. Yo sé qué se siente y cómo separar lo que pasó en el pasado del presente.
10. Yo sé qué se siente para el Creador protegerme mientras recuerdo la verdad de la historia de mi vida.
11. Yo sé cómo vivir sin requerir permiso para recordar la historia de mi vida.
12. Yo sé que está bien recordar lo que me pasó.
13. Yo sé que el Creador siempre está conmigo y es una parte de mí sin importar lo que me pasó.
14. Yo sé la diferencia entre la verdad y mentira.
15. Yo sé qué se siente para el Creador hacer mi verdad segura.
16. Yo sé qué se siente y cómo dejar de proteger los secretos de mi familia y saber alinear mi verdad con la verdad del Creador.

Deshacer el linaje ancestral que mantiene el patrón de abuso

#### Creencias a indagar:

1. Yo me ofendo por el comportamiento/acciones de mis ancestros.
2. Yo tengo que estar ofendido para estar a salvo de mis ancestros (mantiene la distancia)
3. Yo tengo un compromiso/responsabilidad de deshacerme de mis ancestros para liberar a las generaciones futuras.
4. Yo tengo que liberar mi linaje genético para cambiar a las generaciones futuras.
5. Para seguir mi función en la familia, tengo que ser el rescatista... protector... mártir.
6. Es débil pedir ayudar para sanar mi linaje genético.

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo entiendo cómo el Creador forma parte de mi linaje genético.
2. Yo sé qué se siente, cómo y que es posible para el Creador cambiar mi linaje genético en la más alta y mejor manera.
3. Yo sé cómo el Creador participa en mi linaje genético.
4. Yo permito al Creador participar en mi cambio de linaje genético.

5. Yo sé qué se siente y cómo el Creador apoya el cambio en mi linaje genético en la mejor y más alta manera.
6. Yo sé qué se siente y cómo el Creador protege mi linaje genético sin apoyar su comportamiento disfuncional.
7. Yo sé cómo participar en mi linaje genético sin permitir a los demás que me hagan menos... sin ser un salvador... sin tener que proteger las acciones disfuncionales... sin ser un mártir.
8. Yo sé qué se siente y cómo tener o pedir apoyo de los demás... del Creador... en el cambio/saneamiento de mi linaje genético.
9. Yo estoy bendecido mediante mis ancestros manteniendo secretos.
10. Es una bendición tener a mis ancestros que escondan la situación familiar.

### Ejercicio oración del corazón

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé qué se siente y cómo estar a salvo para hacer una diferencia.
2. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo hacer una diferencia en cualquier situación.
3. Yo sé qué se siente reconocer y aceptar que todo lo que he experimentado importa/cuenta.
4. Esta vez, las cosas importan/cuentan.
5. Yo sé qué se siente, cómo y cuándo despertar a las personas para su potencial.
6. Yo despierto a la gente para su potencial.

### Perdonar

#### Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé qué se siente y cómo perdonar cosas, personas y situaciones del pasado que están tomando mi energía ahora.
2. Yo sé qué se siente, cómo y que es posible sentirme completamente protegido a través de perdonar a otro.
3. Yo sé cómo identificar la diferencia entre lo que hice que causó daño a otro y lo que otro hizo que causó daño pero que yo tomo como el daño que hice.
4. Yo sé cuándo el proceso de perdonar está completo.

### Procedimiento para perdonar

1. Averigua si el paciente o tú tienen resentimiento hacia esa persona (No mantendrán el sentimiento a menos que ellos piensen que los protegerá de alguna manera).
2. Averigua qué fue lo que aprendieron del abusador/situación.
3. Enséñales que ellos pueden aprender algo bueno sin que otro los abuse.
4. Libera al paciente o a ti mismo de la obligación de ser abusado.
5. Hazles añadir tres "Yo te perdono"

Verifica creencias en el paciente de cómo la relación le serviría, qué es lo que sienten que obtendrían de ella, cómo les podría apoyar y a la otra persona, y qué expectativas podrían tener de la conexión. Asegúrate de problemas de culpa, promesas, contratos, acuerdos y obligaciones son trabajadas y completadas.

## Epílogo

Para profundamente abrazar el verdadero ser de uno.

Enseñanzas del Creador:

1. Yo sé que el Creador del Todo existe en lo desconocido.
2. Yo sé que a donde sea que mi vida me lleve, el Creador del Todo está ahí.
3. Yo sé qué se siente y como ser más que mi abuso pasado y mi historia de abuso.
4. Yo sé la posibilidad de conseguir los propósitos de mi alma sin la carga de mis traumas pasados.
5. Yo sé qué se siente y cómo superar mi expectativa de estar satisfecho en cada nivel de mi evolución con facilidad y armonía.
6. Yo sé qué se siente y cómo estar satisfecho en sólo ser quien soy.
7. Yo sé qué se siente y cómo reconocer la vida como un regalo precioso.
8. Yo sé qué se siente y cómo tener gratitud por todo lo que he aprendido y liberado sin remordimiento.

“La vida no es acerca de cómo sobrevivir la tormenta... pero de cómo bailar en la lluvia” -  
Anónimo