

***Insight, will and intention are often not enough to change deep attitudes. Energy interventions, combined with methods such as visualization and affirmation, provide one of the most powerful ways of initiating such shifts.***

La psicología energética es una síntesis de prácticas diseñadas para cambiar de forma deliberada las moléculas de la emoción, (péptidos, neurotransmisores y hormonas) encargadas de moldear nuestro estado anímico y nuestro pensamiento.

Estas prácticas no son invasivas, son altamente específicas, no tienen efectos secundarios y, además, están al alcance de todos. Una vez aprendidas pueden realizarse sin necesidad de acudir a un profesional.

El núcleo teórico de la psicología energética es simple: *“Cualquiera que sea el problema presentado, tiene una correspondencia en el sistema energético del cliente y puede ser tratado a ese nivel”.*

### **¿A qué nos referimos cuando hablamos del nivel energético?**

Las energías sutiles pueden ser definidas operacionalmente como energías que no pueden ser vistas (al menos por el común de los mortales) usando el instrumental existente pero que, como la gravedad, son conocidas por sus efectos. Hay procedimientos para chequear estas energías. El test muscular es uno de ellos. Chequea si el flujo energético en cada uno de los meridianos mayores es óptimo o está alterado. Se basa en la forma en que un meridiano específico afecta a unos músculos concretos. Testeamos comprobando la fuerza del músculo mientras activamos el estado problema. Sin embargo, es el flujo de energía, no la fuerza del músculo, lo que en realidad se testea.

Estas energías han sido estudiadas y utilizadas por la medicina tradicional China desde hace miles de años. Su popularización más reciente se inició en Estados Unidos de la mano de Roger Callahan y su Thought Field Therapy (TFT). Muchas variaciones de este enfoque han sido formuladas, como la de Gary Craig y su conocida técnica de EFT (Emotional Freedom Techniques).

Se ha demostrado que estimular determinados puntos energéticos mientras se activa mentalmente un problema o se piensa en un objetivo crea instantáneamente cambios neurológicos que pueden activar las huellas bioquímicas relacionadas con ese problema. Es decir, podemos cambiar la bioquímica cerebral a través de una intervención energética con la finalidad de instalar en nuestro sistema las reacciones deseadas ante un pensamiento o circunstancia.

Los instrumentos que miden las energías corporales son capaces de detectar los cambios en el campo energético que preceden los cambios físicos.

### **¿Qué tipo de problemas pueden resolverse con la Psicología Energética?**

- Reacciones emocionales.
- Reacciones físicas.
- Hábitos de pensamiento.
- Patrones de comportamiento.

## FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA ENERGÉTICA.-

Las intervenciones energéticas basadas en el sistema de meridianos parecen ser particularmente efectivas cuando se trata de condiciones relacionadas con la ansiedad - desórdenes de pánico, trastornos de ansiedad, trastorno de estrés post-traumático, etc. También son útiles para tratar problemas emocionales relacionados con el miedo, la culpa, la rabia, la vergüenza, los celos, las pérdidas, el rechazo, los recuerdos dolorosos, la soledad, la frustración, el control de los impulsos y la procrastinación.

También puede ser un enfoque útil, en conjunción con otras terapias convencionales, para el tratamiento de trastornos de personalidad, depresión, trastornos disociativos, adicciones y trastornos alimenticios.

### **Coaching y energías sutiles.-**

Las memorias que tienen una carga emocional mantienen las energías vitales ligadas a ellas y hacen que una persona sea más reactiva cuando emergen situaciones análogas a esos recuerdos. Las energías de los meridianos tienen un papel fundamental en el mantenimiento de los problemas psicológicos y están íntimamente involucradas en los procesos inconscientes.

Las intervenciones energéticas son conocidas por ser un alivio rápido y eficaz de síntomas, pero sus métodos han sido también aplicados a dimensiones psicodinámicas y arquetípicas de la experiencia.

El estado problema puede ser activado simplemente pensando en él. Traer un problema a la mente altera las energías del sistema, que pueden ser restablecidas simplemente aplicando el tapping. (Golpecitos en diferentes puntos de la piel). Equilibrar el sistema mientras se piensa en el problema entrena al cuerpo para que sea capaz de mantener ese pensamiento, o estar en la situación problemática sin crear la alteración energética que impacta el pensamiento, sentimiento o comportamiento. Y cuando no se altera la energía, la emoción problemática asociada con esa alteración de la energía no se produce.

Estas técnicas también pueden usarse para producir estados psicológicos deseados. Alinear las energías sutiles de una persona con sus intenciones positivas puede ser una intervención muy poderosa. Si un hombre si visualiza a sí mismo consiguiendo un objetivo y de forma inmediata se producen ciertas alteraciones en sus meridianos del riñón y estómago, su determinación y eficacia para conseguir ese objetivo pueden quedar comprometidas. Si se aplica una técnica que remedia las alteraciones energéticas, puede dirigirse hacia su objetivo sin ningún conflicto energético que interfiera en su pensamiento y comportamiento.

¿Cómo realizar una intervención energética?

Las intervenciones en el sistema energético del cuerpo pueden ser catalizadoras de cambios deseados en los pensamientos, emociones y comportamientos de una persona.

Para saber qué energías están afectadas en relación a un problema psicológico:

1. Determinamos qué tipo de alteración energética ocurre cuando el problema es activado.

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA ENERGÉTICA.-

2. Reequilibramos y alineamos las energías en presencia del estímulo que provoca el problema.