



GUIA

**MÉTODO PSICOTERAPEUTICO PsicCREA.
CIRUGÍA EMOCIONAL**



Las formaciones convencionales no ofrecen estructura, precisión ni aseguran resultados.

Los 5 elementos clave para una psicoterapia verdaderamente efectiva:

1- Obtener cambios reales de calidad.

Los cambios reales ya se han incorporado: surgen de forma natural, reemplazando reacciones antiguas.

La nueva respuesta ante el mismo estímulo limitante ocurre sin esfuerzo. Eso es transformación auténtica y permanente.

2- Intervenir con precisión y estructura.

Conocer el mapa de cada paso con recursos específicos para cada situación previsible. Hasta los imprevistos han de estar previstos. Total seguridad en cada momento.

3- Curar desde la raíz:

No se trata de gestionar síntomas sino de transformar la estructura misma que los genera.

4- Fácil, rápido y práctico.

Resolver lo cotidiano con eficacia, sin perderse en teorías complejas ni dedicar infinitas horas de estudio o formación.

5- Resultados verificables y documentados.

Hacer consciente lo inconsciente. La persona es protagonista de su cambio y transformación en todo momento.

Desde Apsicna, Academia para psicoterapeutas te presentamos:

MÉTODO PSICOTERAPEUTICO PsicCREA, CIRUGÍA EMOCIONAL®



Hay muchas maneras y técnicas de hacer psicoterapia. Una de ellas, la más conocida y habitual es la que plantea la palabra como elemento intermediario de comunicación entre terapeuta y paciente.



Sin embargo debido a las defensas psíquicas, se requiere de mucho tiempo para llegar a los aspectos emocionales profundos.

EL experto psicoterapeuta está en todo momento trabajando en esas defensas que han de ser desactivadas.

Para acceder a estas defensas psíquicas de difícil acceso se requiere mucho tiempo si se busca un proceso psicoterapéutico de calidad, en ocasiones incluso años de terapia...

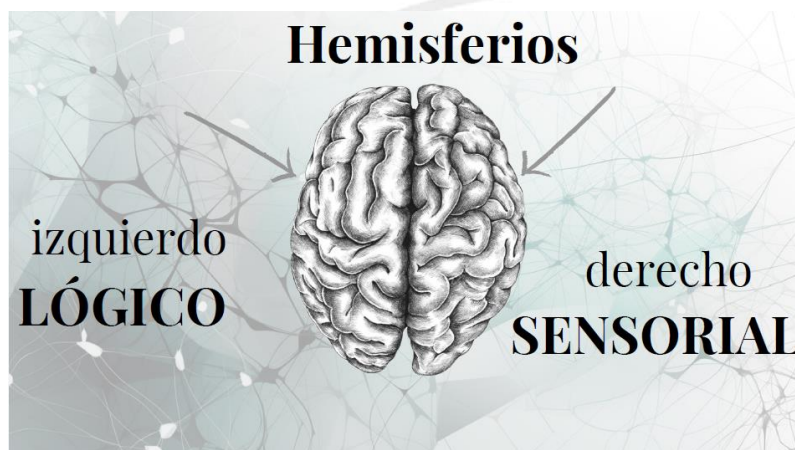
**El método PsicCREA se salta estas defensas
llegando directamente a la raíz de cualquier conflicto.**



¿Cómo funciona PsicCREA?

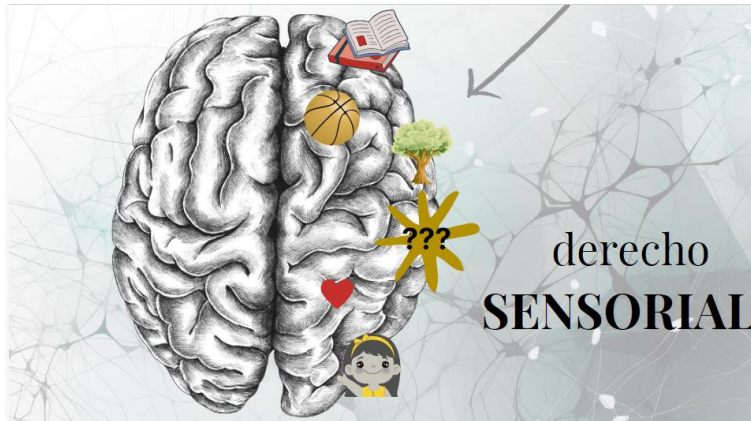


Nuestro cerebro tiene dos hemisferios derecho- izquierdo



HEMISFERIO IZQUIERDO: regula las funciones lógicas. La parte racional.

HEMISFERIO DERECHO: maneja todas las funciones no-racionales, no-lógicas; emociones, sentimientos, sensaciones, imaginación....



Sabemos que cada uno de nuestras situaciones de vida, todas nuestras experiencias, tienen emociones asociadas.

Se trata de acceder a ellas sin pasar por los mecanismos de defensa psíquicos.

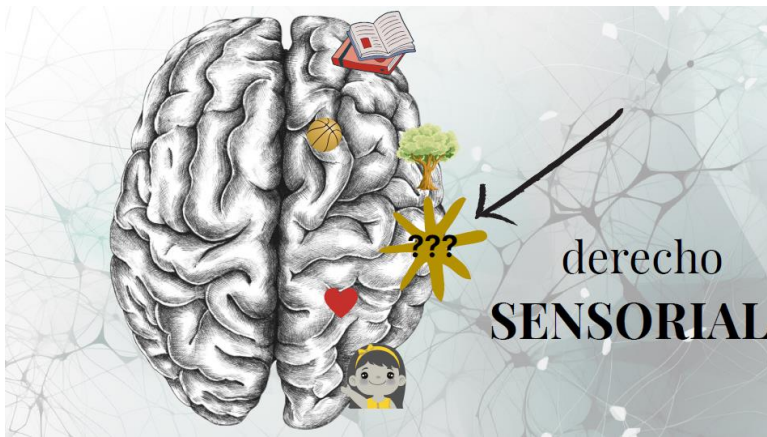
Ejemplo de fobia limitante:



Imagina que tienes miedo a los perros. Un miedo fóbico en el que un perro se acerca y tu cuerpo reacciona como si fuera un león. Se activa todo el patrón de ansiedad, segregando cortisol y con ello, todo el cortejo de la sintomatología de angustia y pánico: aceleración cardíaca, palpitaciones, sudoración fría, boca seca...

Tu mente consciente, tu mente lógica, intenta autoconvencer de que *"no pasa nada"* *"no tengas miedo"* ...

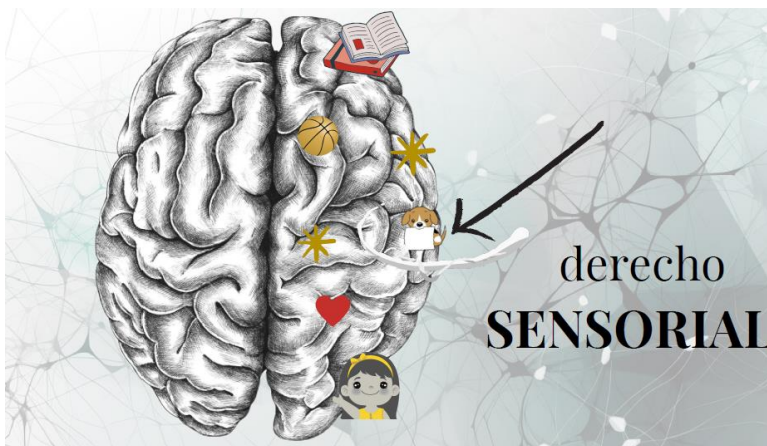
Sin embargo tu sistema reacciona más allá de tu control consciente.



Vamos a ir directamente al origen de esa limitación para poder resolverla y superarla.

Vamos directamente a hemisferio derecho.

Activar el recuerdo que lo creó, con su emoción asociada.



Se recuerda, se revive, y se comprende.

Haciendo consciente lo inconsciente.

Comprendiendo desde la propia sensación original, lo que ocurrió, y sigue dentro en *el ahora*.

Siguientes pasos:

Liberar esa emoción limitante.

Y CREAR una nueva que regenere y corrija el antiguo patrón.

CREAR una emoción diferente que vaya asociada a ese recuerdo.

Es un recondicionamiento. Una nueva conexión neuronal ocurre.

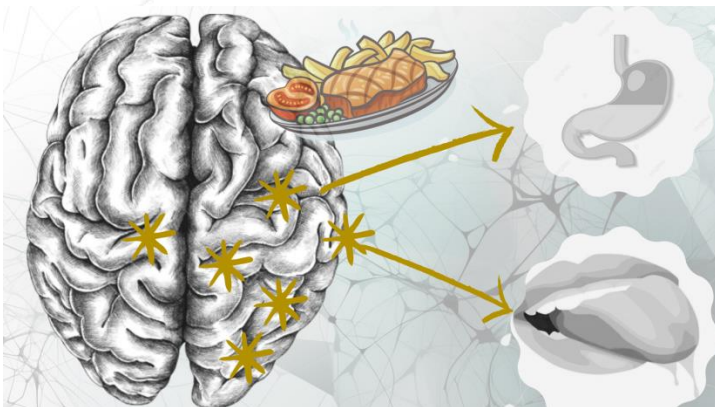
¿Cómo ocurre eso?

Ejemplo:



¿Qué ocurre cuando se tiene hambre e imaginamos una comida recién hecha?

Se puede llegar a sentir su sabor incluso oler su olor recreándolo sensorialmente desde la propia imaginación.



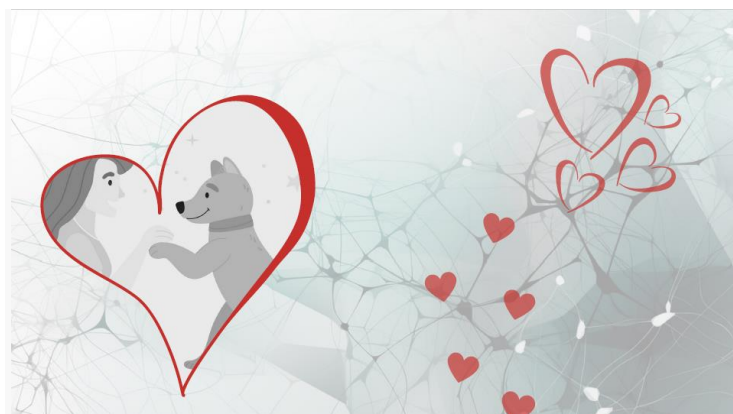
Y es entonces que aparece en todo el sistema fisiológico una activación neuronal que ordena la salivación y la movilización de los jugos gástricos del estómago preparándose para la digestión.

Una respuesta fisiológica a algo que ¡SOLO TE ESTAS IMAGINANDO!



ES MAGNÍFICO! ser conscientes de conectar esta asociación en la que se pueden crear las neurotransmisiones que se necesitan... simplemente ¡imaginando!

En nuestro ejemplo de fobia a los perros, esa emoción limitante (pánico) en el momento de la re-creación, el cerebro puede imaginar algo que construya una emoción sanadora, sintiendo un momento placentero.



La emoción limitante (pánico) ha sido elaborada y transformada.

De forma natural y sin darse cuenta, el sistema emocional no se activará más en un patrón de pánico cuando aparezca de nuevo ese estímulo.

PsicCREA es regresar para resolver y re-crear.



Situaciones limitantes que abarcan desde manifestaciones sintomáticas hasta dificultades para afrontar conflictos, establecer límites, decir que no, entre otras.



¿Cómo funciona?

Para que este proceso funcione, se requieren tener diferentes aspectos en cuenta. El cerebro tiene que estar puesto en un estado determinado, es el estado alfa.



Es el estado de la quietud, de la tranquilidad, el estado de la máxima concentración, estado de relajación interior. Es el estado cerebral que necesitamos para poder llegar a hemisferio derecho y trabajar todo este proceso.

¿Cómo conseguir el estado alfa?



Sesión 1 Grabación para crear la sugestión.

Sesión 2 Visualización guiada.

Sesión 3 Visualización dialogada.

Sesión 4 Conexión espontánea.

Sesión 5 Re-CREAción proyectiva.

Estas cinco primeras sesiones son, tanto de familiarización con el estado alfa como de una activación a nuestro inconsciente a través de simbología que prepara el trabajo psicoterapéutico.



Después de estas cinco sesiones empezamos el camino de resolución y re-creación accediendo a los escenarios imaginados que permiten la conexión emocional que se buscan para crear el nuevo recondicionamiento neuronal.

El futuro de la psicoterapia está aquí, y tiene forma de cirugía emocional de precisión.

¿estás listo para convertirte en cirujano emocional?