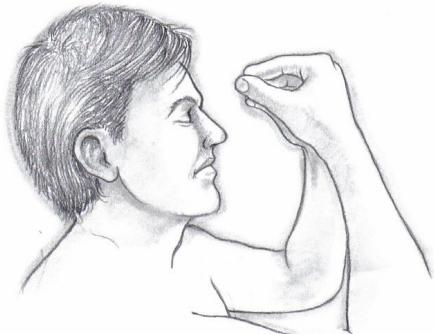


Código de Curación

¿En qué consiste esta técnica?

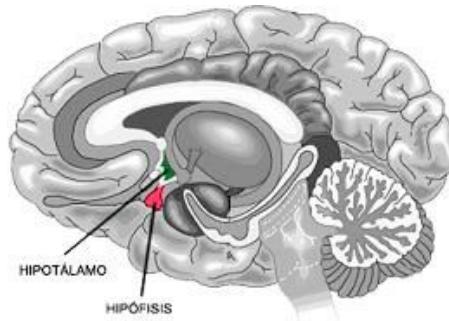


El código de curación consiste en colocar las manos en 4 puntos específicos, mientras vamos repitiendo una frase elaborada según lo que queramos sanar.

La ciencia detrás del Código de Curación

Esta técnica utiliza los principios del reiki, que a través de la imposición de manos, ha demostrado clínicamente su eficacia para ayudar a calmar dolores, ansiedad, y disminuir los niveles de estrés.

El avance en esta técnica para abordar problemas emocionales, fue posicionar las manos sobre 4 puntos específicos, donde se encuentran importantes centros hormonales, como la amígdala, hipocampo, tálamo, hipotálamo, glándula pituitaria y pineal, que juegan un rol importante en como recordamos emocionalmente las cosas, y por ende, como las vivimos.



Además, con la ayuda de la frase, nos permite inducirnos a mayor estado de relajación, y estar conscientemente reconfigurando la experiencia lo que acelera aún más el proceso de liberar las emociones limitantes.

¿Cómo logramos los mejores resultados?

Si quieras lograr los mejores resultados, es importante hacer una sesión de 10 minutos en la mañana, una sesión de 10 minutos después de almuerzo, y una sesión de 10 minutos antes de acostarte. La disciplina, constancia y actitud diaria con que realizas el ejercicio es clave para su efectividad.

¿Como poner en práctica el código de curación?

Para realizar el código de curación, vamos a necesitar un cuaderno y lápiz para hacer lo siguiente.

1. Primero, valora en una escala de 0 a 10, que tan mal para ti significa estar con el problema que quieres solucionar, que te hace sentir, siendo 10 el grado más desagradable. Anota esta nota en tu cuaderno.
2. Identifica los pensamientos y emociones que surgen al recordar esto, y también anótalos en tu cuaderno.
3. Intenta identificar cuándo fue la primera vez que recuerdas haber tenido esa emoción, que pasó, como te sentías. Si no lograr recordar el primero, no importa, no le des mucha vuelta, solo el primer recuerdo que se viene a tu mente, y partamos sanando ese recuerdo. Anótalo en tu cuaderno.
4. Establece una escala del 1 al 10 para este primer recuerdo identificado. Si recuerdas otro más antiguo o más intenso, trabaja sobre este en primer lugar.
5. Arma la siguiente frase, incluyendo los primeros recuerdos identificados donde te sentiste similar.

“Ruego que todas las imágenes negativas, conocidas y desconocidas, aquellas creencias insanas, los recuerdos celulares destructivos, y todos los temas físicos, especialmente lo relacionado con “acá coloca la enfermedad que quieres sanar, y las tres primeras emociones intensas que te hace sentir”, sean encontradas, abiertas y sanadas, y reemplazados con la luz, la vida y el amor universal. Que esta sanación tenga un impacto de 100 veces o más, amen, amen, amen”

Por ejemplo, si sufres de ansiedad generalizada, y esto te hace sentir agobiada, falta de libertad, y desdicha, tu frase sería,

“Ruego que todas las imágenes negativas, conocidas y desconocidas, aquellas creencias insanas, los recuerdos celulares destructivos, y todos los temas físicos, especialmente lo relacionado con “mi ansiedad generalizada, y el agobio, falta de libertad y desdicha”, sean encontrados, abiertos y sanados, y reemplazados con la luz, la vida y el amor universal. Que esta sanación tenga un impacto de 100 veces o más, amen, amen, amen”

Otro ejemplo, si sufres de cáncer de pulmón y esto te hace sentir pena, frustración, y rabia, tu frase sería,

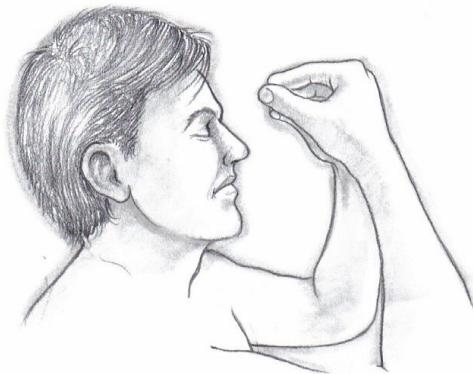
“Ruego que todas las imágenes negativas, conocidas y desconocidas, aquellas creencias insanas, los recuerdos celulares destructivos, y todos los temas físicos, especialmente lo relacionado con “mi cáncer de pulmón, y la pena, frustración y rabia”, sean encontrados, abiertos y sanados, y reemplazados con la luz, la vida y el amor universal. Que esta sanación tenga un impacto de 100 veces o más, amen, amen, amen”

6. Mantén las cuatro posiciones que verás en la siguiente hoja, por 30 segundos en cada posición, repitiendo esta frase constantemente en cada posición. Es importante que cuando hagas el código de curación, primero que recuerdes la emoción negativa, sientela, y cuando comiences con la frase y las posiciones, te enfoques en lo positivo, perdonando lo ocurrido, y entregándole paz y amor a ese momento.

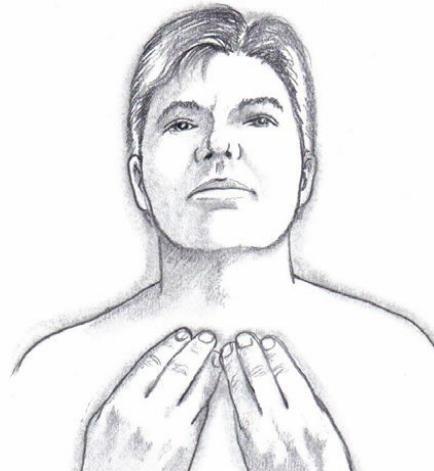
Para comenzar el Código de Curación...

Para realizar este código de curación, debes colocar tus manos, juntando los 5 dedos, en las posiciones indicadas en las imágenes que se encuentran más abajo.

Las manos van con los dedos *casi* juntos (los dedos están levemente separados), imaginando que arrojas luz a los puntos señalados. **Tus dedos deben estar a una distancia de 5 a 7 cms de cada punto (esto es fundamental que lo respetes)**. No importa si los dedos están curvos o rectos, si que están a una distancia de 5 a 7 arrojando luz a cada punto.

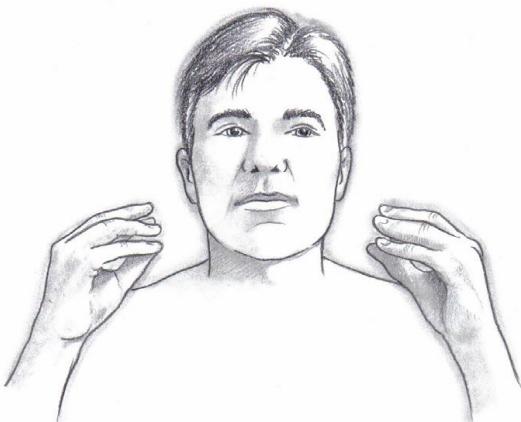


Primera posición. Caballete o puente de la nariz: En el puente de la nariz y en el medio de las cejas.

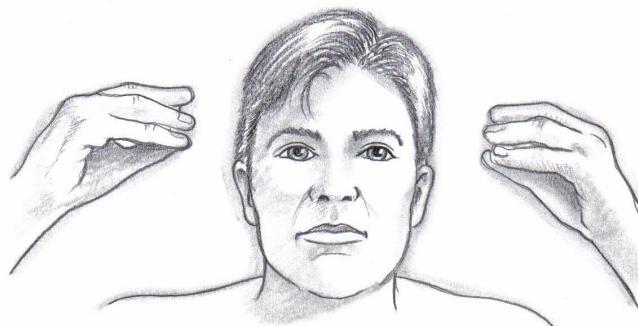


Segunda posición. Nuez garganta:

Directamente sobre la nuez o manzana de Adán.



Tercera posición. Mandíbulas: Donde se junta la mandíbula superior e inferior.



Cuarta posición. Sienes:
A 1 cm detrás de las sienes.

Imagenes: <http://enriquedesoto.blogspot.cl/2012/02/el-codigo-curativo.html>

Para tener buenos resultados, debes saber...

- I. Tienes que realizar las cuatro posiciones en el mismo orden que está establecido, mientras repites la frase que previamente construiste con las instrucciones antes descritas.
- II. Una vez que pasaste por los cuatro puntos, vuelve a comenzar, hasta que hayan transcurrido los 10 minutos.
- III. Cuando comiences a realizar las frases y las posiciones, cuida que tu respiración sea lenta y profunda, ya que esto facilita estar en un estado de tranquilidad.

Caso Personal

En lo personal la utilización de este código me liberó de un gran sentimiento de pérdida que sentía cuando una relación amorosa no funcionaba. Esta emoción me invadía aunque recién estaba conociendo a la persona. El sentimiento de no sentirme valorado por alguien era muy fuerte, que me sentía con angustia y ansiedad, que en algunos casos duraban meses, y además me hacía no fluir en la forma de conocer a alguien, muchas veces actuando de manera controladora, o entregando más de lo debido, asustando a la otra persona.

Este código lo practique durante alrededor de dos meses, todos los días, tres veces al día, y poco a poco, fui calmado esa emoción. Y un día desperté, y ya no estaba... me sentía diferente.

El liberarse de los miedos, los pensamientos limitantes, genera un alivio en la forma en que nos miramos, y como enfrentamos la vida, que muchas veces traen repercusiones positivas impensadas que nos llevan a un mejor estado de vida y felicidad.

Para problemas más intensos, o que llevan muchos años, y que no veamos resultados al realizar el código de curación, se puede deber que hay causas emocionales más profundas que debemos identificar.

Hay casos más complejos, en que se necesita identificar causas más profundas, ya que hay veces, que la enfermedad, por ejemplo, se puede deber a un trauma o creencias sobre mi autoestima o como veo la vida, y es esto lo que hay que sanar.

Muchas enfermedades que están alterando el correcto funcionamiento de nuestro organismo, se puede deber a eventos o emociones que tenemos bloqueadas, que nos cuesta o no podemos identificar, y que debemos abordar para realmente tener buenos resultados.

En caso que estén pasando por esta situación, les dejo un diccionario de enfermedades y emociones que comparte la página web sanateysana.com, donde pueden encontrar algunas causas emocionales detrás de cada enfermedad. Busca tu problema pinchando el siguiente link, y ve si puedes identificar alguna causa más profunda.

[Ir a diccionario de enfermedad y emoción.](#)

Si necesitas apoyo para identificar causas más profundas, puedes enviarme un correo a contacto@shsalud.cl y agendar una sesión vía web, o si estás en Iquique, Chile, **puedes agendar una hora llamando al +569 9584 6851.**

Nuestra consulta está ubicada en el Centro Médico Playa Brava,
ubicado en José Francisco Vergara 3321, box 6
Iquique, Chile.