



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



# Taller Técnicas de Sanación de Energía

Accediendo a tu Poder Interior

Clase 3 - Resolución Holográfica de la  
Memoria

Por Elena Parsons B. S.  
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,  
Terapias Alternativas y Sanación de  
Energía





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Mi nombre es Elena Parsons. En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda y su grupo. Con ellos encontré magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, nutrición, y medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy influencer de despertar y evolución humana. También soy instructora y la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos.





# Técnicas de Sanación de Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### PROGRAMA

- Las 5 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





# Técnicas de Sanación de Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

LAS 5 CLASES DEL TALLER:

Clase 1. Introducción

Clase 2. Técnica de Acupresión Tapas

**Clase 3. Resolución Holográfica de la Memoria**

Clase 4. Técnica de Liberación Emocional (TLE)

Clase 5. Repaso de las Técnicas Aprendidas





# Técnicas de Sanación de Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### Intención

**"La causa de todas las emociones negativas es una interrupción en el sistema de energía del cuerpo".**

Este taller es creado con el intento de compartir los hallazgos del campo de la Psicología de la Energía y sus técnicas de sanación.

Estas técnicas se enfocan en la relación cuerpo-mente; pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos, y su relación con los sistemas bioenergéticos (meridianos y biocampo entre otros) para recuperar la continuidad de nuestros sistemas de energía y sanar a todos niveles.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### Inspiración

Con todo lo que te ha sucedido, puedes sentir lástima por ti mismo o tratar lo sucedido como un regalo. Todas tus experiencias son una oportunidad para crecer o un obstáculo para que no crezcas. Tienes la oportunidad de elegir y es tu decisión.

Wayne W. Dyer





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Manos juntas oprimen el punto en el centro del pecho

Visualizamos el corazón como una taza hermosa, vacía para poder contener todo este nuevo conocimiento.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

En esta clase:

- Que es la Resolución Holográfica de la Memoria
- A participar activamente en tu propia sanación.
- Si estas bajo el cuidado de algún profesional de la salud, por favor continua, la práctica de estos ejercicios son un apoyo no un sustituto.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### **Las Precauciones a Seguir**





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria



Si bien la mecánica del aprendizaje de RHM es simple y puede resolver muchos problemas de inmediato, algunos problemas tienen muchas sutilezas y necesitarán la versión más larga y / o más experiencia y entrenamiento para resolverse por completo.

Utiliza tu criterio sobre la gravedad del problema en el que estás eligiendo. En casos raros, los principiantes pueden sintonizar un trauma pasado de una vez y volver a experimentar el trauma pasado con toda su intensidad emocional. A esto se le llama tener una "abreacción".



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### Resolución Holográfica de la Memoria.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

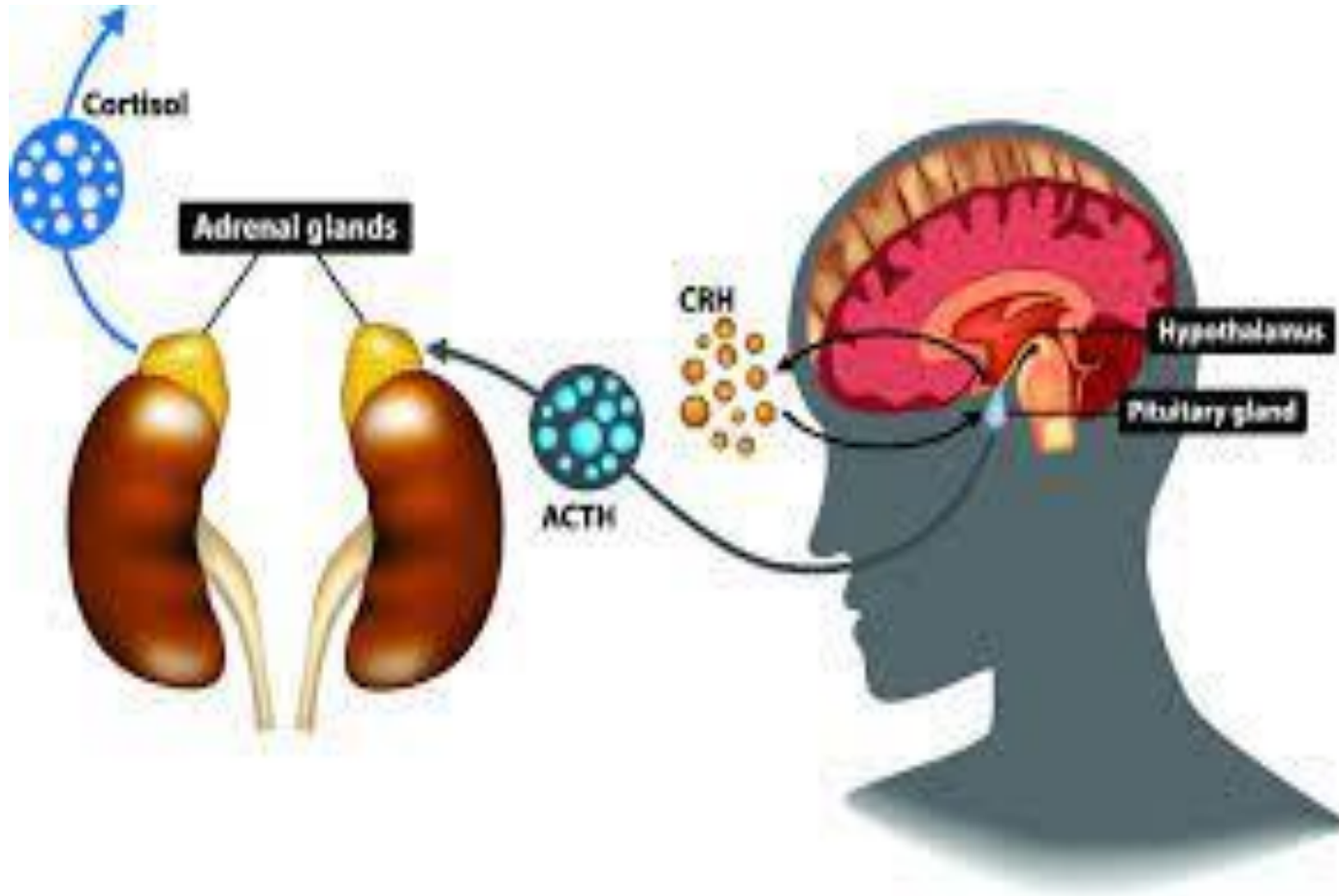
Basado en la investigación actual sobre trauma, RHM es un proceso educativo que ayuda a resolver el impacto emocional de eventos que indujeron estrés o trauma.

Entendiendo que trauma es *“un estado alterado de conciencia - un estado espontáneo de **autohipnosis**, facilitado por la función de lucha / huida del Eje Límbico-Hipotalámico-Pituitario-Adrenal”*.

El hipotálamo está ubicado en el cerebro y la pituitaria en la base del mismo, mientras que las glándulas suprarrenales están en la parte superior de los riñones. Estas glándulas juegan un papel clave en la tendencia del cuerpo a mantener un ambiente interno estable y relativamente constante y en la respuesta al estrés. La interacción entre estas tres glándulas como respuesta al estrés da como resultado la producción y secreción de cortisol.

# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Tener el equilibrio correcto de cortisol es esencial, y producir demasiado o muy poco puede causar problemas de salud. El cortisol tiene muchas funciones importantes, actuando en muchas partes diferentes del cuerpo, y es producida para:

Cuando tu cuerpo responde al estrés o al peligro

Para aumentar el metabolismo de la glucosa

Para el control de la presión arterial

Para reducir la inflamación

El cortisol también es necesario para responder con "lucha o huida", la respuesta natural a las amenazas percibidas. El cuerpo controla la cantidad de cortisol producido para garantizar el equilibrio correcto.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

¿Qué pasa si hay demasiado cortisol en el cuerpo?

- Hay aumento de peso rápido principalmente en la cara, el pecho y el abdomen en contraste con brazos y piernas delgados.
- Cara enrojecida y redonda.
- Alta presión sanguínea.
- Osteoporosis.
- Cambios en la piel (hematomas, y estrías moradas)
- debilidad muscular.
- cambios de humor, que se manifiestan como ansiedad, depresión o irritabilidad.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### ¿Como vivimos los seres humanos modernos?

La mayor amenaza a nuestro sistema inmunológico, a nuestra salud, nuestros sueños, nuestro bienestar, metas, relaciones es el hecho de que, aunque nos gustaría estar presentes en cada momento no lo estamos. Sin darnos cuenta, vamos y venimos a nuestros recuerdos. La mayor amenaza para el sistema inmunológico humano es el hecho de que caemos en este "trance" de 15 a 50 veces por hora, abandonamos el momento presente y regresamos a revivir alguna memoria pasada y almacenada. Esto nos regresa a los estados estresantes del pasado, comprometiendo nuestro sistema inmunológico, nuestra toma de decisiones, nuestra atención plena, nuestra presencia relacional, nuestros sueños y metas, nuestro éxito, nuestra estabilidad emocional y fisiológica. ¿Cuál es la solución?





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Para protegernos de los efectos de la interacción activada crónicamente de estas glándulas, se recomienda participar en prácticas como el estar presente, atención plena, terapia y movimientos mente-cuerpo como Pases Energéticos, Qi-Gong, etc., el cuidado en la alimentación también desempeña un importante papel preventivo y la resolución de traumas del pasado como lo ofrece, la psicoterapia además de esta y las otras técnicas que estamos aprendiendo en este taller.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### **Descubrimientos que crearon la técnica RHM**

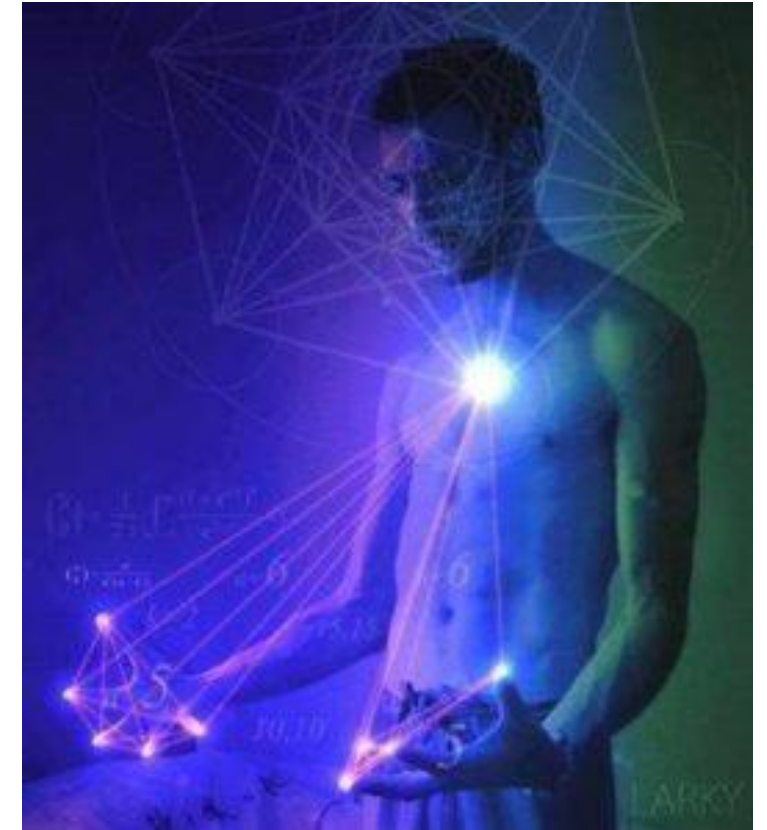


# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Los descubrimientos en los cuales la técnica RHM se basa son los siguientes:

- Cuando experimentamos algún suceso traumático, es en el milisegundo previo al momento abrumador de este, donde la consciencia captura y guarda las ondas cerebrales, la tensión fisiológica y el dolor del momento como una protección.
- Esto crea un recuerdo que se guarda en la memoria holonómica (parte del total holográfico) donde un fragmento del recuerdo o experiencia contienen el total y se guarda como una metáfora física; un nudo en la garganta, o en el estómago, peso en los hombros, etc. La mente hace esto subconsciente y automáticamente.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

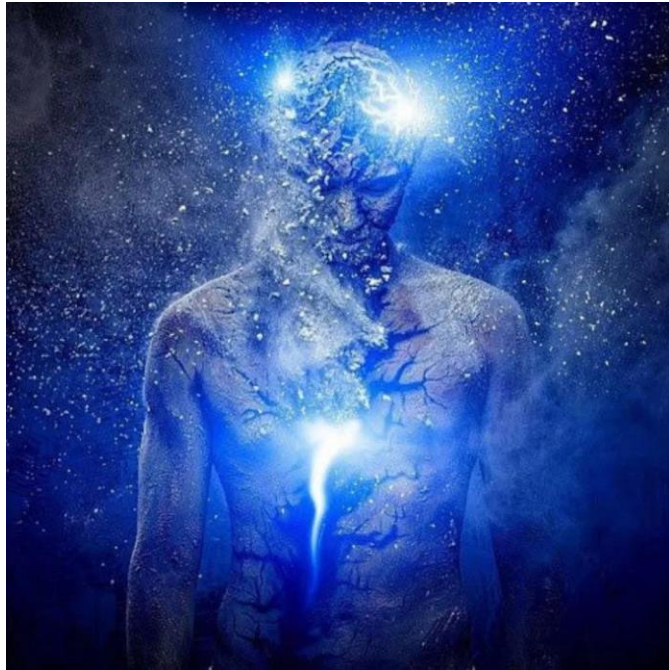
¿Qué es un holograma? Una característica de un holograma es que cada parte de la información almacenada contiene información del todo, una parte puede recrear la totalidad de todo lo almacenado.

Una analogía es la forma en que la luz del sol ilumina los objetos en el campo visual de un observador. No importa cuán estrecho sea el haz de luz solar, todos los objetos están ahí, aunque no estén iluminados.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

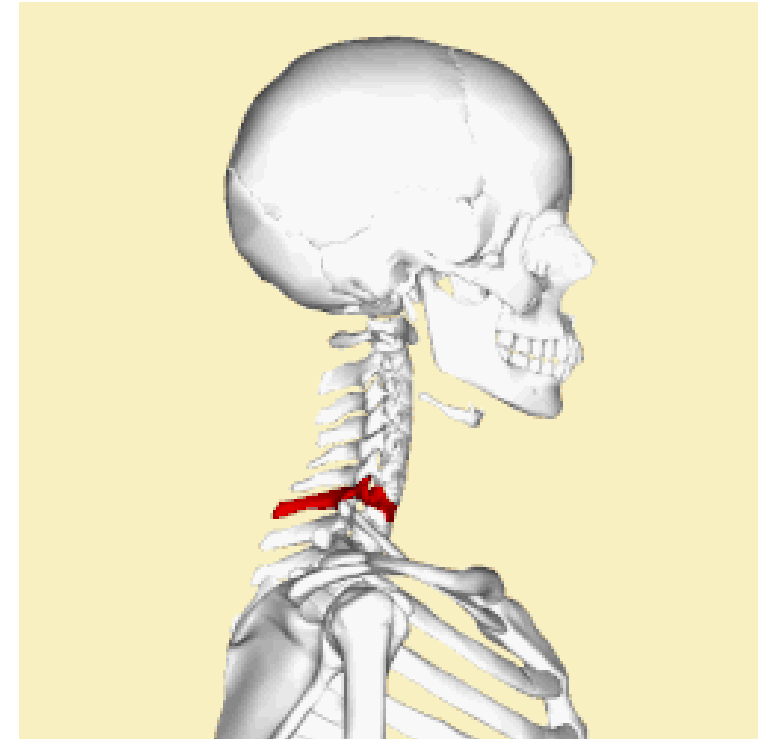


- Solíamos creer que los recuerdos se guardaban en el cerebro ahora se sabe que existen neuronas en todo el cuerpo. Cualquier parte del cuerpo puede guardar recuerdos. El cuerpo siempre recuerda.
- Pero también, somos más que nuestro cuerpo. Los recuerdos también se guardan en los canales y centros de energía, (dolor fantasma).
- Color es un lenguaje y es utilizado entre ambos hemisferios del cerebro.
- Para sanar un trauma, la garantía de sentir seguridad es esencial.

# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

- La parte de nuestra espina dorsal designada como C-7 es un punto donde somos sostenidos de bebés y produce sensación de relajamiento, nos ancla en el momento presente además de calmarnos y permitir baja la frecuencia de las ondas cerebrales a un nivel de Alfa-Theta lo cual nos permite mantenernos a nivel observador para re enmarcar el recuerdo aun para aquellos que no pueden visualizar







# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### **Información técnica sobre la técnica RHM**





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

El objetivo de este proceso es actualizar de la mente subconsciente, y se logra enviándole mensajes correctivos que le permitan modificar el efecto del trauma.

Recordando que el trauma induce una reacción protectora que captura y preserva el dolor físico y emocional, manteniéndose en este estado hasta que recibe alguna indicación de que las circunstancias abrumadoras se resolvieron o que ya existen otras opciones disponibles. Al establecer el sentido de seguridad y mediante la visualización creativa, podemos utilizar soluciones que neutralicen la carga del trauma.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Esta técnica se ha utilizado eficazmente en el tratamiento de trastornos de ansiedad, conductas adictivas y compulsivas, fobias, dolor crónico, migrañas, trauma sexual y muchos otros trastornos y síndromes.

El llamado "Síndrome de Adaptación General" acuñado por el científico Hans Selye dice que la activación crónica de adrenalina da como resultado la reducción de nuestra producción de T-Cell o célula del timo, en nuestro sistema inmunológico.

Las células T son un tipo de glóbulo blanco, parte del sistema inmunológico y se desarrollan a partir de células madre en la médula ósea. Ayudan a proteger el cuerpo de infecciones y ayudan a combatir el cáncer.



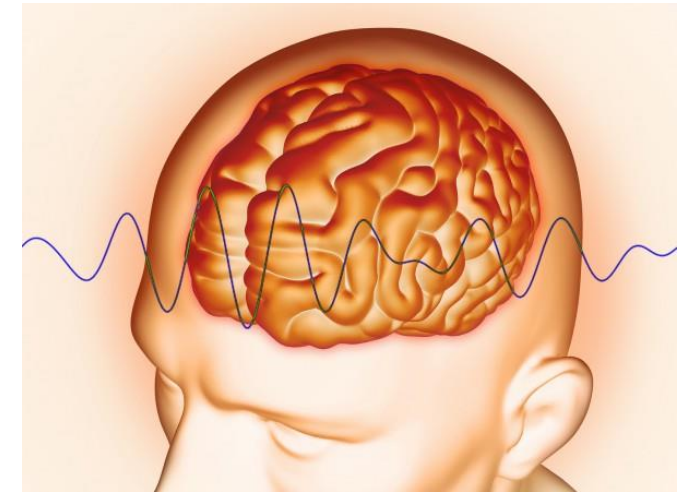
# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Otro aspecto de esta técnica es que induce un estado de ondas cerebrales Alfa-Theta. Las ondas cerebrales son una actividad eléctrica producida por el cerebro y se clasifican así:

- ondas Delta (1 a 3 Hz) Sueño profundo
- **ondas Theta (3.1 a 7.9 Hz) Calma profunda**
- **ondas Alpha (8 a 13 Hz) Estado de relajación**
- ondas Beta (14 a 22 Hz) Estado de alerta
- ondas Gamma (22 + Hz) Vigilia

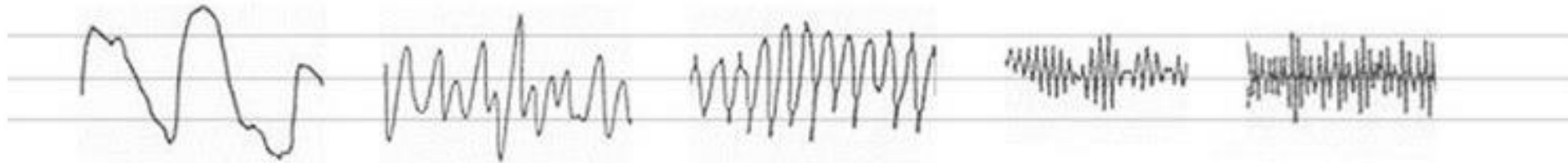
¿Qué es un Hertzio? En un Sistema Internacional , Hertzio es una unidad de frecuencia de medida de tiempo cuyo período es 1 segundo.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### TIPOS Y FRECUENCIAS DE RITMOS CEREBRALES



ONDAS DELTA	ONDAS THETA	ONDAS ALFA	ONDAS BETA	ONDAS GAMMA
<p>Las ondas "Delta" tienen una frecuencia entre 1 y 4 Hertzios son de gran amplitud y ocurren cuando se está profundamente dormido y sin soñar.</p> <p>Los recién nacidos duermen así de bien pero pocos adultos llegan a este estado de relajación</p>	<p>Las ondas "Theta" tienen una frecuencia entre 4 y 8 Hertzios y se emiten cuando se está en la fase REM (Rapid Eye Movement) del sueño.</p> <p>También ocurren cuando se está meditando o bajo hipnosis. Son el objetivo para olvidar la ansiedad y relajarse.</p>	<p>Las ondas "Alfa" tienen unas frecuencias entre 8 y 12 Hertzios y se generan cuando se está relajado, viendo TV o pensando en forma relajada y optimista.</p> <p>Las frecuencias más bajas de Alfa de 8 Hertzios son las que se corresponden a un estado anterior al sueño.</p>	<p>Las ondas "Beta" tienen unas frecuencias entre 12 y 20 Hertzios.</p> <p>En el extremo más bajo corresponden a estados de acción, trabajo y concentración.</p> <p>Según va subiendo este ritmo, se corresponden a estados de excitación e intensa actividad mental.</p>	<p>En el extremo superior de las ondas "Beta" (también se llaman "Gamma") y en frecuencias superiores a los 20 Hertzios corresponden a estados de ansiedad y pánico.</p> <p>Los neurotransmisores están alterados. En este estado es imposible relajarse o dormir.</p>



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Al usar esta técnica, llegamos a un estado donde las ondas cerebrales Alfa-Theta permiten que la mente consciente se relaje, lo que evita que se reviva el dolor original invitando a la mente subconsciente a entrar en un estado de profunda relajación (Alfa-Theta) proporcionando acceso visual y sensorial a las imágenes reprimidas. RHM también involucra la sabiduría interna del cuerpo-mente e inicia una secuencia de autocuración y auto mapeo que puede revelar la historia de un problema, patrón o enfermedad.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### INSPIRACIÓN

"Si no te amas a ti mismo, nadie lo hará. No solo eso, no serás bueno amando a nadie más. El amor comienza con uno mismo."

Wayne Dyer





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

PRÁCTICA







# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Hay 3 niveles de terapia RHM aquí veremos el nivel 1.

Lo 1ero será crear una escena segura, un lugar donde nos sintamos en paz y seguros. Puede ser tu habitación, el bosque, alguna playa, algún lugar imaginario, etc.

Imagínalo con toda claridad y detalle posible, viento, flores, aromas, sensaciones, etc., y goza el momento de estar ahí.

Ahora, escoge un color, de algún objeto de este lugar, puede ser el de la pared, el de una flor, el del cielo, nubes, árboles, agua, tierra, etc.

Ese es tu escena y color seguro. Ahora respira este color y siente tu cuerpo relajarse al sentirte lleno de él.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Ese color será tu aliado y cada vez que te sientas en peligro de caer en una emoción negativa, llámese ansiedad, depresión, enojo, miedo, etc. utilízalo y la calma volverá a ti.

Esta es una manera de comunicarte con tu sistema nervioso; con el lenguaje del color. Cuando te rodeas de tu color seguro, le estas enviando a tu sistema nervioso el mensaje de que no hay porque alterarse.

Ya envueltos en ese color, estamos listos para re-enmarcar nuestro recuerdo problemático.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Algún incidente que al recordar todavía te cause cierta desazón, escojamos algo sencillo, (como el día que tropezaste en frente de un posible candidato a pareja y te avergonzaste tanto que todavía al recordarlo, lo sientes) solo para aprender la técnica, y más adelante al ir practicando quizá podrás utilizarlo para asuntos más graves o fuertes. Y ahora, vamos a la escena, recordemos con el más detalle posible como si fuera una película mira tu recuerdo. ¿Dónde estás? ¿Qué hora del día es? ¿Hay viento? ¿Gente? ¿Algún aroma? ¿Muebles? ¿cortinas? Etc.

Ya con todo el ambiente armado, pon tus manos en la vertebra C-7 y respira profundo. Ahora mírate en la escena, ve la escena tal como la recuerdas y el momento que tropezaste, en ese momento imagina que quien eres ahora llega al lugar con ese joven tú que fuiste en ese momento. Salúdalo y háblale como si fuera tu gran amigo/a, abrázale y dile que todo va a estar bien, que lo que sucede pasará y que estás ahí para darle apoyo en ese momento difícil. Una vez establecida la relación, invítala/o a irse contigo a tu lugar seguro.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Y ya en ese lugar seguro contentos y relajados, invita a tu joven yo a que te diga donde siente el evento en su cuerpo.

¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes? Respuesta; en el plexo solar.

¿Qué forma tiene lo que sientes en el plexo solar? Respuesta; como una gota gigante.

¿Qué color tiene la gota gigante que sientes en el plexo solar? Respuesta; gris oscuro.

¿Tiene temperatura la gota gigante de color gris oscuro que sientes en el plexo solar?

Respuesta; Caliente.

¿Tiene textura la gota gigante caliente de color gris que sientes en tu plexo solar?

Respuesta; No, es lisa.

¿Tiene movimiento la gota gigante lisa y caliente de color gris oscuro que sientes en tu plexo solar? Respuesta; Si, se contrae y se expande.

¿Tiene peso la gota gigante lisa y caliente de color gris oscuro que se contrae y expande y que sientes en tu plexo solar? Respuesta; no pesa, es ligera.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Una vez establecido todo esto el siguiente paso será ayudarla/o a sacar esa metáfora/recuerdo de su cuerpo, simplemente tu joven yo o tú mismo, entran y sacan la metáfora.

El siguiente paso será decidir qué hacer con ello ¿Quemarla? ¿Que venga un ángel y se la lleve? ¿Regresarla a quien la creó? ¿Tirarlo en un volcán? ¿Echarlo al mar? Decidan qué hacer y háganlo.

Continúen gozando del lugar seguro y tu siente como se siente tu cuerpo. El siguiente paso será tomar una selfi de las/los 2 sonrientes, haz de esa imagen una foto impresa y ponle un marco, ¿de qué color es el marco que elegiste?



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Y pasa esa imagen con el marco de color por todo tu cuerpo, y déjala en el lugar de donde salió la metáfora.

Invita a tu joven yo a que se haga pequeño/a, que entre en ti y se quede en tu corazón, donde estará seguro, protegido y amado.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

Brent Baum desarrolló Resolución Holográfica de la Memoria (RHM) como una estrategia para ayudar a gente con adicciones a resolver el dolor y los factores desencadenantes de la memoria que los lleva a la recaída.

Completando su formación de posgrado en la Universidad Gregoriana de Roma, Brent se desempeñó como sacerdote católico, como miembro de la facultad del seminario de Notre Dame, además fue arqueólogo en el Cercano Oriente, director clínico de Cottonwood Treatment Centers, Inc., y actualmente es un consejero certificado de adicciones e hipnoterapeuta clínico.

Mas información: <http://healingdimensions.com>



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 3 - Resolución Holográfica de la Memoria

### INSPIRACION

“Quejarse es siempre no aceptación de lo que es. Y lleva invariablemente una carga inconsciente negativa. Cuando te quejas, te conviertes en una víctima. Cuando la víctima habla, estás en su poder. Así que cambia la situación tomando las medidas necesarias o posibles; acepta la situación o sal de ella. Todo lo demás es locura ”.

Eckhart Tolle

