

ZPOINT Técnica de Grant Connolly
Psicólogo Carlos Álvarez
Abril de 2014



En este manual donde se expone la técnica Zpoint creada en 2003 por el hipnoterapeuta canadiense Grant Connolly, basado en la Técnica de Liberación Rápida BSFF de Larry P. Nims.

El Proceso ZPoint es una de las técnicas para sanar emociones más efectivas y fáciles de aplicar. Creada para ayudar a liberar emociones, sentimientos, creencias, pensamientos, paradigmas y patrones de conducta limitantes, y las resistencias inconscientes que cada persona tiene, y que es la causante de que no pueda permitirse tener lo que realmente quiere.

En palabras de Grant Connolly, en su página web <http://www.zpointforpeace.com> tenemos lo siguiente:

ZPoint es una herramienta simple y poderosa que transforma rápidamente tu vida ayudando a liberar tu resistencia al bienestar que es tu derecho. ZPoint te permite liberar tu lucha con relaciones autodestructivas, culpa, vergüenza, y el dolor por malos recuerdos y lo hace rápidamente y sin dolor.

ZPoint enfoca la sanación y el desarrollo personal desde una perspectiva más espiritual que psicológica. No se requiere tener alguna creencia o fe en particular. Pero el proceso sirve para reafirmar fuertemente que no somos criaturas rotas, sino que simplemente hemos olvidado quienes somos realmente.

En un sentido real, ZPoint ayuda a encontrar la verdad en cada situación y ayuda a tener paz con esa verdad sin molestias ni tristezas. Y la mejor parte es que los beneficios de este extraordinario proceso se experimentan casi de inmediato y los efectos son acumulativos. Mucha gente empieza a sentirse más feliz de inmediato.

Este proceso funciona solo USANDOLO. Te invito a que lo practiques, veas sus resultados y beneficios.

Para ello, citaremos una breve reseña de su creador, Grant Connolly y cómo llegar a crear el proceso Zpoint. Las aplicaciones de la Zpoint. El proceso para realizar la Zpoint basado en el ebook de Sergio Lizárraga “Logra una salud emocional completa con el proceso Zpoint” seguido por la versión del proceso por el grupo español Libertad Emocional denominado “Enfoque de Zpoint”

Concluyendo con respuestas a algunas de las dudas que se presentan al realizar Zpoint y el abordaje de los PERO también frecuentes en algunas personas.

¿QUIÉN ES GRANT CONNOLLY?



Grant nace en Canadá. En el año 1999 se certifica como Hipnoterapeuta. También es Terapeuta de EFT (Técnicas de Liberación Emocional) y TAT (Técnicas de Acupresión de Tapas). En el año 2003 crea la primera versión del “Proceso Zpoint para una Verdadera Paz Mental” que llamó Zeropoint. Después de aplicarlo en muchísimas personas, simplifica y empodera el proceso, quedando el protocolo actual. En agosto del 2012 visualiza una serie de 5 meditaciones para ayudar a las personas a re-conectar con su propósito y misión de vida, es decir, con la vida de sus sueños, o la vida de su Sendero Dorado. Este proceso llamado “Zpoint Golden Path”, además de eliminar todo lo que no está alineado con nuestro Sendero Dorado, logra elevar la frecuencia vibratoria de aquellos que lo practican y ayuda a elevar la frecuencia vibratoria del planeta.

¿Cómo fue creado ZPOINT?

La historia de Zpoint, narrada por su creador, Grant Connolly

“Mucha gente me pregunta cómo es que tuve la idea de ZPoint.

A continuación les presento un fragmento de un libro que escribí sobre este proceso que responde esa pregunta. ¡Que lo disfruten!

Yo creo que todo en la vida es un proceso. Para mí el proceso que culminó con la creación del proceso ZPoint inició en la primavera de 1999.

En ese tiempo, yo trabajaba en el departamento de computación del Colegio Sir Sandford Fleming en mi pueblo de Peterborough, Ontario, Canadá. En aquel tiempo yo era una persona infeliz y nunca estaba satisfecho de nada. Creo que había sido así toda mi vida.

Estaba lleno de enojo, resentimiento, una profunda tristeza con mi vida y un sentimiento de querer algo más, que no podía definir.

Recuerdo estar bien o mal o cambiando entre los dos extremos.

Puedo recordar solo unas pocas veces en mi vida en aquel punto donde honestamente puedo decir que era feliz. Un día encontré una referencia de un libro acerca de un tipo que clamaba haber alcanzado la “Iluminación” mientras estaba preso en una cárcel de Florida por venta de drogas. La idea de que esto pasara en semejantes condiciones y circunstancias me intrigaba, por lo que inmediatamente ordené el libro. Se llamaba “De ajos a perlas” de Satyam Nadeen.

Hubo algo en ese libro que descartó cada idea, creencia y noción que yo tenía antes. Ese libro fue una granada de mano aventada a mi habitación llena de muebles, y los muebles eran todo lo que yo creía y sostenía como verdadero. Por alguna razón las ideas en ese libro completamente

aclararon todas mis antiguas formas de ser y me dejaron privado y aturdido. No sabía qué creer, qué era correcto, qué estaba mal, qué era arriba o abajo. Estaba completamente vacío.

Por varios meses estuve vagando sin prestarle atención a nada.

Puedo recordar estar sentado por horas en mi sofá en la casa, viendo al vacío.

Solo siendo y estando. Gradualmente, empecé a reconstruir el mobiliario de mi mente, y mi vida empezó a tener sentido de nuevo.

Sin embargo, nada era lo mismo después de eso. Yo era diferente. Había cambiado.

Unos meses después, llegué de casualidad a un website que anunciaba la oportunidad de convertirse en un Hipnoterapeuta Certificado. Inmediatamente recordé cuando era adolescente, y los sueños que tenía. Había 3 cosas que quería más que nada: escribir un libro, volverme “iluminado” y aprender Hipnosis.

Leí todo lo que pude acerca de los dos últimos temas, y confié en que algún día escribiría un libro. Este es el libro.

Recuerdo que a los catorce años compré un libro de hipnosis y me puse a practicar con mis amigos, a veces con resultados divertidos.

A fines de 1999, logré el sueño de convertirme en un Hipnoterapeuta, mi certificado por el Gremio Nacional de Hipnotistas. Mi esposa, la persona más accesible de nuestra familia, convirtió nuestra sala en oficina, y entonces empecé al ver clientes a medio tiempo.

Mi vida continuaba cambiando, a veces en formas que no hubiera imaginado. Se me fue haciendo cada vez más difícil mantener la mente enfocada en mi trabajo. Simplemente ya no me sentía a gusto allí. Cada vez más y más, mis pensamientos se fueron centrando en convertirme en un Hipnoterapeuta de tiempo completo. Empecé a hablar de dejar mi trabajo y dedicarme a mi práctica de tiempo completo. Desafortunadamente, Peterborough es un lugar relativamente pequeño, y no estaba ganando lo suficiente para pagar mis gastos. Mi fuerte deseo de cambiar nos llevó a una crisis en el matrimonio.

Muy seguido en nuestras relaciones tenemos contratos silenciosos, metas compartidas, sueños y formas de ser. Cuando estas formas de ser cambian, como la mía lo hizo dramáticamente, las relaciones aparentemente estables pueden revelar dificultades que estaban debajo de la superficie. Una persona quiere que todo siga igual y la otra se mueve inexorablemente en otro camino, en una dirección totalmente diferente. Eso fue lo que me pasó.

A veces el amor no es suficiente.

En el verano del 2003, estaba compartiendo un departamento en un suburbio de Toronto, ganando un pequeño ingreso apenas para subsistir, como un hipnoterapeuta de tiempo completo, incorporando las Técnicas de Liberación Emocional (EFT) y las Técnicas de Acupresión de Tapas (TAT) en mi práctica.

Aunque los asuntos financieros eran difíciles, en lo emocional y lo espiritual me sentía excelente. Las subidas y bajadas se fueron. Pero aún había asuntos profundos que necesitaba resolver y

buscaba la forma de lograrlo. Sentía que ya había llegado hasta donde podía con EFT y TAT solamente.

Por ese tiempo, leí “El Poder del Ahora”, de Eckhart Tolle. Ese libro tuvo un gran impacto en mí. Practiqué estar en el “Ahora” constantemente, y después de un tiempo podía entrar en el estado de Ahora con solo desearlo. Recuerdo vívidamente lo mágico que era simplemente caminar por la calle y ver las flores y árboles y de pronto mi conciencia cambiaba. Todo empezó a verse más vivo y con un brillo que yo no notaba antes. Caminaba por Scarborough y pasaba horas sentado en una banca del parque viendo el Lago Ontario, solo mirando las nubes, los pájaros y los árboles, y saciándome de la increíble belleza que veía a mi alrededor. Eran tiempos mágicos.

Justo en ese tiempo, dos cosas pasaron que cambiaron mi vida.

Primero, un amigo compró el manual de Larry Nim “Be Set Free Fast” (BSFF) y segundo, leí “Poder vs. Fuerza”, de David R. Hawkins.

Leí el manual de Larry y traté de usar BSFF, pero algo no me hacía sentirlo bien para mí. Es un trabajo brillante, pero no resonó en mis ideas y cómo me sentía. Soy muy intuitivo y enfoco todo desde diferentes perspectivas. Por lo que lo dejé de lado.

Luego leí “Poder Vs. Fuerza”. En él, Hawkins habla acerca de “Campos de atracción” o “Campos M”. Como lo entendí, estos son simplemente patrones energéticos conteniendo todas las posibilidades inherentes dentro de un evento., una circunstancia o una condición. Mi vida, por ejemplo, puede ser vista en estos términos. Hay un gran campo de atracción con mi nombre en él.

Dentro de ese campo están todos los patrones más pequeños que forman mis pensamientos, sentimientos y circunstancias. Imagina una burbuja energética, dentro de otra burbuja que está dentro de otra burbuja. Y, llevándolo todavía a mayores términos, el mundo y el universo y todo lo que existe o tiene el potencial de existir, lo hace dentro de su propio campo de atracción, uno dentro de otro. Una rueda dentro de otra rueda dentro de otra rueda.

Estaba sentado en el lavamanos una noche, donde seguido me pongo a pensar y de pronto todo se formó ante mí. Campos de atracción, como adaptar la palabra clave y el programa de sanación de BSFF y el concepto “cuerpo-dolor” de Eckhart Tolle. Vi como todo encajaba junto, perfectamente y de forma simple. Total y completamente. Vi todo en un instante.

Estaba sorprendido, y de inmediato me puse a trabajar en traducir lo que había visto en un proceso utilizable. Pasé horas y horas tratando una y otra cosa. Leí un post en la lista de BSFF acerca de los acuerdos que hacemos con nosotros mismos, y agregué eso al proceso. Leí acerca de la importancia del perdón, y eso también lo agregué.

Mis amigos tenían algunas ideas y yo las probaba de inmediato. Eran tiempos muy emocionantes. Pasé muchas horas en la banca del parque llenándome de las posibilidades del concepto. El resultado fue el Proceso Zeropoint original, como lo llame entonces. Como lo dije al iniciar esta historia, todo es un proceso.

Casi exactamente un año después, habiendo usado el Proceso ZeroPoint en mucha gente y habiendo escrito el manual original, tuve otra idea. Caminaba por el High Park de Toronto, disfrutando mi caminata y decidido a aclarar algo que me preocupaba.

Empecé a hacer el proceso que en aquel tiempo tenía 12 o 13 pasos, cuando me escuché diciendo “Limpio todas las formas...”

Me detuve y regresé en mi mente a lo que me había dicho a mí mismo. Estaba anonadado. De nuevo vi el concepto claramente de como simplificar el proceso y hacerlo más efectivo al mismo tiempo.

No tenía papel y pluma conmigo, por lo que regresé a casa repitiendo “Limpio todas las formas..” una y otra vez, para no olvidarlo antes de llegar a casa. Y así fué como la versión de enunciados había nacido.

El 8 de Octubre del 2004, formé un grupo de Yahoo, que llamé Sharing Zeropoint, para compartir lo que había encontrado con tanta gente como fuera posible. Actualmente hay alrededor de 1400 membresías de más de 25 países del mundo y sigue creciendo.

Un año después, tuve la idea de otra versión, llamada “Borrar la cinta” (ETT).”

Bien...esa es la historia del proceso narrada por su creador.

¿Cómo funciona el Proceso Zpoint?

Mediante el uso de un proceso suave y revolucionario, que vincula el poder de tu mente consciente y subconsciente, permitiendo a ambos trabajar juntos de una manera completamente nueva y eficaz.

Desde que utilizo Zpoint en las sesiones con mis consultantes, he visto como esta sencilla y efectiva técnica ha logrado transformar rápidamente sus vidas liberando completamente sentimientos asociados con recuerdos traumáticos, relaciones difíciles o situaciones complicadas de la vida.

Con Zpoint puedes empezar a liberar y cambiar viejos lastres emocionales, creencias limitantes, asociaciones disfuncionales, obsesiones, preocupaciones, inseguridades y patrones de autosabotaje.

La mayoría de las personas durante el proceso de ZPoint, sienten un estado de relajación similar al estado meditativo.

El proceso en sí mismo es increíblemente sencillo. Consiste en instalar en tu subconsciente una potente intención o programa de limpieza que tú lees o escuchas, y en seleccionar una palabra clave que tú seleccionas para activar el Proceso de Zpoint. Cada vez que repites tu palabra clave mientras te enfocas en tu problema, tu malestar va disminuyendo y tu sentimiento de paz va aumentando. Es demasiado sencillo para ser verdad, pero lo es y miles de testimonios lo confirman.

¿Por qué hacerlo complicado si puedes hacerlo fácil con Zpoint?

Date la oportunidad de comenzar a vivir una vida más positiva y armoniosa. ¿Acaso no es eso lo que te mereces?

¿De qué le gustaría liberarse, AHORA?

Aquí está una lista de sólo algunos de los temas que la gente ha encontrado la libertad de usar ZPOINT.

Nunca se me ocurrió cuando estaba desarrollando ZPOINT que tanta gente podría conseguir tanto alivio en tantas cosas.

He aquí una pequeña lista de las cosas que la gente me han dicho que han sido capaces de librarse de:

- Miedos de todo tipo (miedo a hablar en público, miedo escénico, miedo a la muerte, miedo al éxito, miedo al fracaso, etc.)
- Viejos Resentimientos
- Ira Acumulada
- Sentimientos bloqueados por duelos no resueltos
- Creencias Limitantes (para tener dinero hay que trabajar duro, Todos los hombres/mujeres son iguales, etc.)
- Corte de Asociaciones Disfuncionales (Amor=Dolor, Excelencia=Exigencia, Trabajo=Esfuerzo, etc.)
- Sufrimiento y Angustia
- Obsesiones
- Preocupaciones (falta de Dinero, falta de salud, falta de trabajo, etc.)
- Celos
- Deseos de Venganza
- Falta de Confianza (en las relaciones, en uno mismo, etc.)
- Recuerdos Dolorosos
- Stress y Tensiones.
- Ansiedad por el Futuro
- Autoexigencias
- Indecisión
- Vidas Pasadas
- Y la lista sigue y sigue...

Como se puede ver en esta lista, ZPOINT tiene una amplia aplicación a lo que pudiera ser que te molesta que desea estar libre de. Y, cuando usted está libre de ello, puede utilizar ZPOINT para crear una vida que es ideal para usted.

Así que te voy a preguntar, ¿qué le gustaría ser libre de?

Usted mismo puede dar la oportunidad de probar ZPOINT en su tema? Solo hay que suministrar la sensación de que no se siente bien al pensar en lo que sea que te molesta y toma usted a través

del proceso tal como se describe en el libro electrónico gratuito. (U otro material que usted ya tenga al respecto.)

LOGRA UNA SALUD EMOCIONAL COMPLETA CON EL PROCESO ZPOINT
ebook de Sergio Lizárraga

Las técnicas y métodos sugeridos en este manual, no pretenden ser una cura para enfermedades psicológicas. Se sugiere consultar con especialistas médicos al respecto.

El Proceso de ZPoint.

El proceso **ZPoint** ha sido desarrollado por Grant Connolly (informático) a partir de su experiencia con otras técnicas como **EFT, TAT, BSFF**, El Poder del Ahora y Power vs Force y en el año 2004 queda configurada como está ahora. **Emplea el mismo punto de partida de BSFF** reprogramando al subconsciente (en un principio más corta que la reprogramación de BSFF original) y empleando una palabra para liberar las tensiones, **pero simplifica el proceso y lo combina con algún procedimiento personal.**

Bases

La técnica de ZPoint se fundamenta en dos premisas principales:

- ZPoint es una técnica muy sencilla para enfocar tu intención.
- Zpoint centra nuestra intención para que podamos liberar emociones y sentimientos, creencias y maneras de ser negativas que se despiertan cuando piensas o recuerdas alguna situación, lugar o persona que ya no nos sirven o que se han hecho perjudiciales.

Pensamientos y Patrones

En su libro expone que:

- 1. Los pensamientos están asociados a emociones:** enriquecedoras, las que nos llevan a actuar sintiéndonos bien, o las limitadoras, que nos dicen lo que no podemos o no debemos hacer. **Si liberamos las emociones asociadas los pensamientos, estos cambian desde dentro de nosotros automáticamente, sin tener que hacer un esfuerzo por controlarlos y ser positivos.**

Por ejemplo, algunas personas nos hacen sentir mal con solo verlas o escuchar de ellas, y el solo pensar en encontrarnos con esa persona nos incomoda.

- 2. Las personas actuamos constantemente siguiendo patrones**, que son simplemente secuencias pre-grabadas en nuestro subconsciente. Las “respuestas coreográficas” que tenemos en ciertas situaciones. Las conductas autodestructivas son un patrón, como lo son los miedos, fobias, problemas de imagen corporal, dificultades financieras, problemas de relación, etc. Al igual que una grabación, estos patrones entran en juego de nuevo cuando se activan por algún evento interior o exterior. Pero, deja muy claro que **“Tú no eres el patrón y nunca lo has sido”**.

Aquí entra en juego una de las características más importantes de ZPoint. Aun cuando tú puedes sentir varias emociones que te incomodan acerca de esta persona, TU NO NECESITAS identificar dichas emociones. Tu subconsciente hará esa labor, y además, se llevará a cabo un proceso de limpieza de esas emociones negativas.

Como resultado, podrás ver, hablar, o pensar con esta persona y no sentirás esas emociones negativas. Es decir, tendrás un estado de paz interna, de tranquilidad.

Lo mismo aplica para situaciones con el dinero, el trabajo, nuestra vida en pareja, y cualquier situación que al pensarla te cause emociones negativas.

Lo primero que tú sientes al tener un pensamiento es lo que se llama “Emoción Característica”. ZPoint te lleva a identificar esa “Emoción Característica”, y la elimina.

Una parte muy importante del proceso es entonces, que esa “Emoción Característica” la puedas identificar y sentir. (No necesariamente describirla con palabras).

El proceso hace que la persona identifique sus emociones, pero no de forma agresiva, y por lo tanto, no tiene un efecto negativo ni causa malestar. ZPoint trabaja de lo general a lo particular, y mientras más profunda sea la limpieza, mejor efecto tendrá. En otras palabras, si tienes una emoción a un nivel alto, al final del proceso esa emoción debe tener un nivel que ya no sea significativo para ti, y tampoco todas las demás formas en que se presentaba esa emoción.

La técnica es sencilla y se lleva a cabo en 3 pasos.

- 1. Repetir o escuchar un enunciado de programación** dirigido a tu subconsciente para que el proceso de sanación y limpieza funcionen. Este enunciado de programación es un acuerdo que haces para llevar a cabo la limpieza siempre que escuches varias veces, como un mantra, tu palabra clave. Algo importante a mencionar respecto al enunciado de programación, es que solamente lo necesitas repetir o escuchar una sola vez en tu vida. Después de eso, el acuerdo está hecho y permanecerá allí para siempre.
- 2. Definir una palabra clave** que te ayudará a llevar a cabo el proceso. La palabra clave debe ser una palabra sencilla, fácil de recordar y que no te genere una carga emocional al decirla o escucharla. Por ejemplo, no te sugiero usar las palabras “amor”, “dinero”, “sexo”, ya que cualquiera de ellas te puede despertar emociones. En las prácticas que yo llevo a cabo, sugiero la palabra clave “Ya”. Esta palabra clave la vas a repetir durante el proceso, como un “mantra”. Cada repetición va limpiando capas más y más profundas en tu subconsciente.

Si lo vemos de otra manera, es como si tus emociones relacionadas con un pensamiento fueran un Iceberg. Tu “Emoción Característica” es la punta del Iceberg, pero al ir repitiendo tu palabra clave varias veces, vas sacando a flote más y más formas en que sientes esa emoción y estarán siendo borradas con el proceso.

Algo importante de mencionar, es que la palabra clave debe ser repetida varias veces, no solo una vez, durante el proceso. Por ejemplo, si tu palabra clave es “YA”, vas a repetirla cuando se te indique diciendo “Ya, ya, ya, ya, ya, ya...”. La puedes repetir en voz alta o en tu mente.

3. Repetir o escuchar ciertas frases que te enfocan en la situación que quieres resolver, y en borrar las emociones y problemas que están relacionados. Las frases te ayudan a que tu subconsciente primero identifique esa “Emoción Característica” que sientes, para después trabajar en limpiarla y eliminarla.

EL ENUNCIADO DE PROGRAMACION.

Este enunciado lo debes leer, decir o escuchar, UNA SOLA VEZ.

Con eso es suficiente. Tu subconsciente ha recibido el mensaje y de ahora en adelante, te funcionará como está descrito.

“Por este medio establezco la poderosa intención dentro de ti, mi mente subconsciente, para obtener el mejor resultado posible de esta limpieza, y cada vez que yo note una emoción que no se sienta bien cuando pienso en algo o recuerdo a ciertas personas, situaciones o eventos, de forma suave y sencilla tu eliminarás esa emoción completamente, mientras yo repito mi palabra clave una y otra vez, y eliminarás todo lo que siento por eso, todo lo que siento que se conecta a eso y todo lo que siento como resultado de eso, hasta cualquier grado que exista dentro de mí y me mantendrás libre de eso de ahora en adelante”

DEFINIENDO LA PALABRA CLAVE.

Como se mencionó anteriormente, debe ser una palabra sencilla, que no tenga impacto emocional en ti cuando la repites. Para los ejemplos de este ebook, usaremos la palabra clave “Ya”.

¿Cómo la usarás? Repitiéndola como un “mantra”, después de cada frase de ZPoint. Por ejemplo, habrá una frase que dice “Limpio todas las formas en que siento esta emoción” y después repetirás tu palabra clave por unos 10 a 15 segundos varias veces.

NOTA IMPORTANTE: Muchas personas cometen el error de decir solamente una vez su palabra clave. Para que el proceso funcione, la debes repetir varias veces cuando se indique. No lo olvides.

Si quieres cambiar tu palabra clave por otra, solamente di “Ahora mi palabra clave es: _____” y listo! A continuación veremos la forma de activar este proceso.

USANDO ZPoint.

En este ejemplo, nos basamos en el hecho de que hayas definido que el pensar en determinada situación (puede ser de trabajo, de tu vida personal o de dinero, por ejemplo), sientes una incomodidad interna, y las emociones negativas se despiertan con ese pensamiento.

El primer paso es “enfocar la emoción”, es decir, llegar a sentir esa Emoción Característica, que es la emoción que resalta al tener ese pensamiento. Para eso, vas a formar un círculo en tu mente, lleno de luz blanca, en donde vas a colocar esa situación que te incomoda.

Dirige tu atención a lo que has colocado en el círculo y mientras te llenas de la emoción que te produce, inicia un conteo desde 10 hasta 0. Entre cada número repetirás tu palabra clave varias veces.

10...<palabra clave>

9...<palabra clave>

8...<palabra clave>

7...<palabra clave>

6...<palabra clave>

5...<palabra clave>

4...<palabra clave>

3...<palabra clave>

2...<palabra clave>

1...<palabra clave>

0...<palabra clave>

“Y eso me hace sentir...” <palabra clave>

“Y eso me hace sentir...” <palabra clave>

“Y eso me hace sentir...” <palabra clave>

A continuación, se usan las siguientes frases para enfocar la limpieza sobre esa Emoción Característica que ha salido a relucir. No necesitas nombrar la emoción, ya que tu subconsciente la reconoce por sí mismo.

- “Limpio todas las formas en que siento esta emoción” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que siento esta emoción porque...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que siento esta emoción siempre que...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que podría sentir esta emoción si...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí sienten esta emoción” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí sienten esta emoción porque...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí sienten esta emoción siempre que...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí se benefician de sentir esta emoción” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí no se sentirían seguras si liberara esta emoción” <palabra clave>
- Respira profundamente.
- Vuelve a tomar el pensamiento original, el que te generaba esa Emoción Característica.
- ¿Cómo te sientes ahora? Si lo ves necesario, repite el proceso para llegar a tener una sensación de paz y tranquilidad total cuando tengas ese pensamiento.

¿En dónde se puede usar Zpoint?

Para casos de stress, ansiedad, miedo, tristeza y otras emociones que no te dejan tener paz y tranquilidad en tu vida. Todas estas emociones, como se menciona anteriormente, están ligadas o son generadas al tener un pensamiento.

No requiere ningún equipo especial. Lo podrás llevar a cabo en cualquier lugar donde te encuentres.

Muchas veces estamos inmersos en patrones de pensamiento, es decir, en formas muy “estrictas” de pensar sobre algunas situaciones en nuestras vidas. Esos patrones los podemos ver como vibraciones de energía, que en un momento dado van a atraer emociones que tienen la misma vibración de energía. Lo que hacemos con ZPoint es eliminar esos patrones, y las emociones quedan entonces liberadas.

Ejemplos de patrones de pensamiento son: querer comer comida chatarra siempre, hacer boicoteos internos en asuntos de dinero, y otros más.

EJEMPLO DE ZPoint PARA EL STRESS.

En este ejemplo trabajaremos con ZPoint para eliminar el stress.

Como ya leíste y repetiste el Enunciado de Programación, no es necesario que lo repitas. *Si no lo has hecho, te invito a que vayas ahora y lo leas.*

Usaremos la palabra clave “Ya”, y la repetirás varias veces como un mantra, cuando se indique.

Ahora, haz una lista de 3 situaciones que te producen stress.

Puede ser el tráfico, tu trabajo, tu vida personal, algo que realmente te genera mucho stress.

Ya que tienes esa lista, evalúa cada una de 0 a 10, siendo 0 el mínimo nivel de stress y 10 el máximo. Nos vamos a enfocar en la situación que hayas identificado con el valor mayor.

PRIMER PASO: El Círculo de enfoque.

El objetivo de este primer paso es “sacar a la luz” tu emoción característica, es decir, ese stress que sientes, hacer que lo sientas y te llenes de él, para luego poder limpiarlo adecuadamente.

La manera de hacerlo será la siguiente:

Forma en tu mente un círculo, lleno de luz blanca. Dentro de ese círculo, coloca la situación que más stress te está generando.

Visualízala claramente, siéntela como si fuera real.

A continuación, mientras mantienes tu atención en la situación que está dentro del círculo, haremos un conteo desde 10 hasta 0.

Después de cada número, repite tu palabra varias veces.

10...<palabra clave>

9...<palabra clave>

8...<palabra clave>

7...<palabra clave>

6...<palabra clave>

5...<palabra clave>

4...<palabra clave>

3...<palabra clave>

2...<palabra clave>

1...<palabra clave>

0...<palabra clave>

Y eso me hace sentir....<palabra clave>

Y eso me hace sentir....<palabra clave>

Y eso me hace sentir....<palabra clave>

SEGUNDO PASO: Las frases de enfoque de la limpieza.

- “Limpio todas las formas en que siento esta emoción” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que siento esta emoción porque...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que siento esta emoción siempre que...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que podría sentir esta emoción si...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí sienten esta emoción” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí sienten esta emoción porque...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí sienten esta emoción siempre que...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí podrían sentir esta emoción si...” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí se benefician de sentir esta emoción” <palabra clave>
- “Limpio todas las formas en que partes inconscientes de mí no se sentirían seguras de liberar esta emoción” <palabra clave>
- Y eso me hace sentir....<palabra clave>
- Y eso me hace sentir....<palabra clave>
- Y eso me hace sentir....<palabra clave>
- Respira profundamente.
- Enfócate de nuevo en esta situación que te generaba stress.

¿Sientes algún cambio? Si ya te llenaste de paz y tranquilidad, entonces has terminado. Pero si todavía sientes stress con ese pensamiento, repite otra vez el proceso hasta que lo hayas liberado.

¿Cómo puedes saberlo? Vuelve a tomar la lista de las 3 situaciones que más stress te generan y evalúala de nuevo de 0 a 10.

Es común en este tipo de ejercicios, que cuando trabajas en la situación que más te afecta, al final, todas las demás reducen su efecto también.

¿COMO TE QUIERES SENTIR?

Es importante mencionar que muchas veces, después de limpiar el apego que tenemos con una emoción negativa, podemos elegir el resultado que queremos, es decir, si trabajamos sobre el stress, podemos elegir ser personas más tranquilas y relajadas.

Si trabajamos en una situación de miedo, podemos enfocarnos en liberar ese miedo y tener calma y confianza en que todo está bien.

¿Cómo podemos lograr esto con ZPoint?

La forma de hacerlo es muy sencilla y efectiva. Se trata solamente de integrar frases con la pregunta “¿Qué tal si.....?” en donde preguntamos realmente Qué tal si podemos llevar a cabo el cambio que queremos?, y a continuación repetimos la palabra clave varias veces.

Estas frases las diríamos al final de la ronda completa de ZPoint, como un reforzamiento del resultado al que nos estamos enfocando.

Por ejemplo, para una persona estresada, las preguntas podrían ser:

- “¿Qué tal si soy una persona tranquila ahora?” <palabra clave>
- “¿Qué tal si puedo liberar ese stress que siento?” <palabra clave>

Lo importante para esto es crear frases adecuadas al resultado esperado de la persona que hace la ronda de ZPoint.

Recuerda, estas frases se integran al final de la ronda completa, mas no la sustituyen.

¿Por qué las hacemos al final del proceso? Esto es porque ya hicimos la limpieza, ya hay espacio en el subconsciente para aceptar un cambio positivo.

METODO RAPIDO DE ZPoint.

Hay ocasiones en que tenemos una situación que nos estresa, por ejemplo cuando estamos atrapados en el tráfico, o vamos a hablar con una persona que nos incomoda.

Para dar un alivio rápido y temporal a las emociones que puedas sentir en esas situaciones, usamos las siguientes frases. Donde dice “Esta situación” cámbialo por la situación particular que estás viviendo:

- Siempre que pienso en *esta situación* me siento <palabra clave>
- Y eso me hace sentir... <palabra clave>
- Y eso me hace sentir... <palabra clave>
- Y eso me hace sentir... <palabra clave>

Tendrás una sensación de alivio y tranquilidad. Pero si se desea un alivio y una limpieza completa, es necesario llevar a cabo el proceso completo de Zpoint.

ENFOQUE DE ZPOINT DEL GRUPO LIBERTAD EMOCIONAL

(www.libertademocional.es)

ZPoint, como hija de BSFF, tiene virtudes y carencias parecidas. Simplifica la cantidad de frases que usa BSFF, trabaja con un elemento visual (el círculo) además de la palabra clave, que puede facilitar de alguna manera el acceso a las [submodalidades](#) y emplea frases abiertas para contactar con emociones ocultas ([Modelo de Milton](#)). Por tanto, le damos las mismas aplicaciones que a BSFF (autotratoamiento y apoyo en sesiones) y la elección de la técnica dependerá de la que mejor se adapte al paciente.

El programa

Al igual que con BSFF el proceso de liberación de esos patrones comienza con una **reprogramación del subconsciente**, eligiendo una palabra. Solo hay que leer una única vez el siguiente texto para conseguirlo:

“De ahora en adelante, creo una intención poderosa dentro de ti, mi mente subconsciente, para tener el mejor de todos los resultados posibles de esta limpieza, y que cada vez que me de cuenta de un patrón o patrones que desee eliminar, en el momento en que diga o piense en mi palabra clave, eliminarás todos esos patrones y componentes de patrones, de forma completa y segura, y cada vez que repita mi palabra clave en secuencia, accederás a las capas más y más profundas y a todas las partes y todos los aspectos de mi ser. Y cada vez que dibuje un Círculo y ponga dentro de ese Círculo pensamientos, recuerdos, creencias, actitudes, emociones, suposiciones, conclusiones y patrones asociados de energía que quiera liberar, liberarás todo eso y me llevarás a un lugar de paz y equilibrio”.

A partir de este momento cualquier malestar se experimente puede ser eliminado identificando verbalmente el problema y repitiendo la palabra clave durante 10 o 15 segundos. El tiempo que suele ser necesario para que desaparezca.

Si además empleas la “Meditación de la Puerta” de [Frank Kinslow](#) con tu palabra reforzarás su efecto.

http://www.kinslowsystem.com/mp3/Grabacion/la_puerta.mp3 La puerta. (www.kinslowsystem.com)

El proceso de limpieza

Este proceso es simple y busca contactar con los síntomas del problema y concentrarte en ellos. Después, únicamente resta leer las frases que siguen, sin necesidad de completarlas (lo hará el subconsciente por ti), repitiendo la palabra clave durante 10 o 15 segundos después de cada una de ellas.

- *Limpio todas las causas por las que siento este problema*

- *Limpio todas las causas por las que siento este problema porque...*
- *Limpio todas las causas por las que siento este problema siempre que...*
- *Limpio todas las causas por las que siento este problema si...*
- *Limpio todas las causas escondidas y las partes de mí que no quieren liberar este problema.*
- *Limpio todas las causas por las que estas partes de mí que no quieren liberar este problema porque ...*
- *Limpio todas las causas por las que estas partes de mí obtienen un beneficio por mantener este problema.*
- *Limpio todas las causas por las que estas partes de mí no se sentirían a salvo si dejo ir este problema en este momento.*

Si al terminar las frases no se siente el problema totalmente resuelto, volver a repetir el proceso.

El Método del Círculo

Se utiliza como un medio de atacar los problemas y sentimientos de una manera completa y a la vez abierta. Permite que la mente subconsciente pueda acceder y liberar muchos recuerdos conectados o asociados y sentimientos, al mismo tiempo.

Cuando se utiliza el Método del Círculo, haces una lista de todos los pensamientos, recuerdos, creencias, actitudes, emociones, suposiciones, conclusiones y todo lo que se te ocurra sobre el problema a tratar. Imaginas un gran círculo luminoso en frente de ti y pones en él todos los elementos de la lista anterior. Entonces, comienzas a contar hacia abajo de 10 a 0, repitiendo la palabra clave una y otra vez entre los recuentos.

A medida que avanza la cuenta regresiva puedes llegar a ser consciente de los pensamientos y sentimientos incómodos que tu subconsciente asocia al problema original que pusiste en el círculo. Estos flotan por un momento en la consciencia y se liberan o se limpian a medida que repites tu palabra clave. Muchas personas reportan que recuerdan situaciones olvidadas de la primera infancia que fueron la causa de esos sentimientos difíciles.

Lo importante en este proceso es ser simplemente un observador. Permitiendo experimentar y darse cuenta de lo que surja en la cuenta atrás, sin tratar de cambiarlo de alguna manera.

Pasos

Ponemos la intención de liberar todo pensamiento, la memoria, las creencias, la actitud, la emoción, la asunción y la conclusión de que no sirve. Para ello, simplemente contamos hacia atrás de diez a cero, con diez representando este momento de tiempo y el cero representa el momento de nuestra concepción. Borrarnos la cinta de todo en lo que se refiere a la zona que estamos enfocando.

- Dibuja un círculo en un papel.
- Enfoca tu conciencia en un Área de Interés.
- Mentalmente o por escrito llena el círculo con todos tus pensamientos, creencias, actitudes, situaciones, temores, fantasías, pensamientos negativos, las relaciones, decisiones, trastornos, los sueños, afirmaciones, deseos, metas personales, metas profesionales y así sucesivamente sobre la cuestión.

- Pon por cualquier cosa que puedas imaginar, tanto positiva como negativa, que afecte a la cuestión.
- Se creativo y permite que tu mente muestre todo lo que crees que tendría un impacto en tu situación.
- Establece tu intención de liberarlo todo. Sólo tienes que confiar y tener fe en que el proceso liberará todo lo que hay en el círculo a medida que avance la cuenta atrás y repitas la palabra clave.
- La cuenta atrás.
 - Empieza tu cuenta regresiva con diez y poco a poco repite tu clave cuatro o cinco veces.
 - Continuar hasta llegar a cero.
 - Presta atención a los recuerdos, sentimientos, sensaciones corporales, o cualquier cosa otra cosa que entra en su mente durante la cuenta atrás.
 - Lo importante aquí es ser simplemente un observador.
 - Permítete experimentar y darte cuenta de lo que surja, sin tratar de cambiarlo de alguna manera.
- Comprobación.
- Si no hay mejora, cuenta atrás de nuevo, esta vez poniendo mentalmente todo, desde tu primer círculo en uno nuevo, y estableciendo la intención de que todo lo que reste sea puesto en libertad.
- Puede que tengas repetir el proceso varias veces antes de que hayas soltado todas las capas del asunto o tema que estés trabajando.

El tratamiento de limpieza completo

Primer paso

Completar el **Método del Círculo**, creando la lista, poniéndola en el círculo y contando de 10 a 0 repitiendo la palabra clave.

Segundo paso

Repites las siguientes frases con tu palabra clave al final.

... y me hace sentir...

Tercer paso

Realizas el **proceso de limpieza** descrito más arriba

Cuarto paso

Repites las siguientes frases con tu palabra clave al final.

... y me hace sentir...

Quinto paso

Comprueba tus niveles emocionales sobre los elementos de la lista que escribiste y si no son cero completa con los nuevos que se te ocurran y comienza desde el primer paso.

PREGUNTAS MAS FRECUENTES.

P - ¿Cuánto voy a tardar en tener resultados?

R – Aunque puedes tener resultados rápidos, se debe tomar en cuenta que cada persona es diferente, y el nivel de dificultad de los asuntos trabajados es diferente también. Se sugiere empezar por aprender y usar el proceso. A medida que lo practiques mejorarán tus resultados. Es común ver resultados significativamente positivos dentro de los primeros 60 a 90 días.

P - ¿Cuántas veces debo repetir el proceso de ZPoint?

R – Cada vez que oyes una grabación o sigues el proceso por ti mismo, estás limpiando la programación negativa de tu subconsciente. A veces el efecto es notable, otras veces no lo sientes, pero allí está. Si tienes un asunto o dificultad que quieres limpiar, la mejor respuesta a ¿Cuántas veces lo hago? sería “Hasta que se termina”.

Recuerda que la idea es llegar a un estado de Paz y Tranquilidad.

P - ¿Puedo cambiar mi palabra clave?

R – Sí, se puede. Sólo le mandas la instrucción a tu subconsciente: “Mi palabra clave ahora es _____” y listo.

P - ¿Pueden borrarse emociones positivas accidentalmente?

R - Zpoint trabaja en ayudar a eliminar las emociones negativas que están cubriendo tus emociones positivas. El enunciado de programación enfoca tu subconsciente en la limpieza de lo negativo solamente.

P - ¿Por qué las frases parecen no estar terminadas al hacer la limpieza?

R – No están terminadas para permitir que la mente subconsciente llene lo que falta.

No necesitas preocuparte por eso. Simplemente repite la palabra clave al final de cada frase, y tu subconsciente encontrará todas las respuestas relacionadas. Puedes ver el ZPoint como un programa de computadora que con solo activarlo hace todo el trabajo para tí.

P - ¿Es normal bostezar cuando hago el proceso de ZPoint?

R – Puedes bostezar, tener los ojos llorosos, o suspirar mucho, y esto se considera perfectamente normal, ya que está ocurriendo un rebalance dentro de ti después de limpiar la energía emocional que tenías almacenada. También puede ser que te sientas más y más relajado. Pero no es indispensable para el resultado que tengas que sentir alguna sensación física.

UN CASO DE LOS PERO

Una de las preguntas que siempre me preguntan es: “¿Funciona ZPOINT con la ley de atracción?” “

Como yo lo entiendo, la Ley de Atracción tiene tres pasos. Paso 1 es simplemente pedir lo que queremos, con sentimiento. El segundo paso es que el universo responde enviando nosotros lo que pedimos. El tercera y más importante paso es que damos un paso a un lado y permitir que suceda.

Ahora, en un mundo ideal nos sólo tienen que pedir lo que deseamos y el universo responderíamos a la que pide al dar a nosotros, de inmediato. Sin embargo, con mayor frecuencia que obtenemos lo que no parece que queremos. No queremos ser desafiados económicamente, y sin embargo, muchos de nosotros somos. No queremos estar enfermo y sin embargo parece que muchos de nosotros tenemos la enfermedad en abundancia. No queremos trabajar en empleos que odiamos, y sin embargo muchos de nosotros hacemos exactamente eso. No queremos estar enojado o triste o celoso y sin embargo parece que muchos de nosotros pasamos nuestras vidas perdidas en estos sentimientos.

Nos decimos a nosotros mismos: “Yo quiero tener el dinero para comprar las cosas que le harán la vida más fácil.” Escuchamos a nosotros mismos piden esto y luego, cuando no aparece de inmediato hasta que dicen que Dios nos ha abandonado o que Él no existe, o que la ley de la atracción no funciona realmente. Sin embargo, cuando pedimos algo, no estamos escuchando lo que realmente estamos pidiendo, y es algo como esto...

“Quiero tener el dinero para comprar las cosas que le harán la vida más fácil.” Y por debajo de esa petición es un gran “pero”. “Quiero que el dinero, pero... yo necesito trabajar algunas horas extras para conseguirlo, o bien, el Gobierno sólo tomaría la mayor parte de los impuestos de todos modos, o, simplemente nunca tener un poco de suerte.” Siempre se siente bien pensar en tener ese dinero extra, pero siempre parece haber un bajo-voz o bajo-pensamiento que termina nuestra oración con un gran PERO, y esos pensamientos nunca se siente bien cuando las pensamos. Nunca.

Un caso de los peros

Cuando le pedimos algo que estamos enviando una señal a la fuente de todas las cosas que dice “Dame esto!” Nuestra sencilla ganas de nada es la llamada a la energía de la fuente que dice: “Hey Energía de la Fuente, esto es lo que quiero “y la Fuente de Energía dice” ¿Dónde lo pongo? “

Deseo bloqueado por otro lado dice “Yo realmente quiero esto, pero...” Fuente de energía, siempre nuestro proveedor de fieles dice: “Tus deseos son mis órdenes” y le da “EL SINO”, y “LA PERO” es lo palabras y sentimientos que siguen la petición original. Usted, literalmente, conseguir eso. Usted consigue LA PERO!

OUCH!

Tome un momento y pensar en algo que quieres, pero mantiene eludiendo usted. Así es, si nos fijamos en que el pensamiento, por lo general hay un gran “pero” ahí en algún lugar. Usted dice:

“Realmente me gustaría tener más dinero, pero... Sólo parece funcionar y trabajar y nunca salir adelante” ¿Y qué hiciste realmente pedir?

Usted realmente pedirá que trabajar y trabajar y nunca salir adelante y que no está haciendo usted más cerca de lo que realmente quieres es? No.

Eso, pero tiene una característica sensación conectado a él que representa los sentimientos asociados con las creencias o suposiciones que subyacen en ella. Cuando pides algo y que pregunte siente bien cuando usted lo solicita, la Fuente de Energía le trae eso o algo que te hace sentir de esa manera. Sin embargo, los pensamientos que tienen un PERO unido a ellos rara vez se sienten bien y es poco probable que cause que te sientas bien el fruto de esos pensamientos cuando “aparecen” en su experiencia. Esto le da a la frase “Ten cuidado con lo que pides” un significado totalmente nuevo ¿no?

Ahora, me gustaría que usted piense de nuevo a la última vez que usted hace una petición del universo que no aparecía en su experiencia. Hay una buena probabilidad de que había un gran pero unido a él en alguna parte. Entonces, ¿qué hizo eso, pero siente? ¿Se siente bien? Probablemente no. En vernácula común, estabas chupando y soplando al mismo tiempo, así que no es de extrañar que usted no recibió lo que estaba pidiendo? En realidad que hiciste, pero, usted probablemente tiene más de la cosa o circunstancia que no querías.

Así que, ¿qué puedes hacer para limpiar el sentimiento de que “PERO?”

Lo primero es darse cuenta de que está ahí. Comenzar a prestar atención a sus pensamientos y cómo se sienten. Comenzar a prestar atención a las cosas que usted está pidiendo, y la forma de su pedir. ¿Hay un PERO que se le atribuye? ¿Usted está pidiendo algo y luego en su mente ya está asumiendo que usted nunca conseguirá de todos modos, así que ¿cuál es el punto de pedir? Eso es un PERO. Sea claro en su pedir y entonces será claro en su recepción. Deje que el que le solicitará que envíe para ser inequívoca. Tenga en cuenta que su venta es mixta o dividida.

Algunos de ustedes pueden pensar que esta explicación es demasiado simple. Realmente no puede trabajar de esta manera se puede? Mi experiencia me dice que realmente funciona de esta manera. Y, cuando se empieza a prestar atención a cómo sus pensamientos se sienten como usted los piensa o habla de ellos, se dará cuenta de que puede haber un montón de peros ahí. Una vez que comience la liberación de cómo estos peros que se sienta usando ZPOINT, usted comenzará a ver resultados reales casi de inmediato. Y, en el proceso, usted se encontrará cada vez más de lo que quiere y disfrutar de la vida cada vez más.

CONCLUSIONES

ZPoint es una técnica versátil y sencilla. Tienes en tus manos ahora los conceptos que te ayudarán a utilizar estos métodos en tu vida personal y eliminar esas emociones negativas que vamos cargando. Quiero aclarar que además de Zpoint, existen técnicas como EFT o tapping, y la verdad es que no hay una que sea mejor que otra. Cada persona responde diferente, y hay quienes se

sienten más cómodos haciendo tapping, otros repitiendo la palabra clave. Tú puedes elegir tu mejor opción.

REFERENCIAS Zpoint:

De la Página de Grant Connolly

¿De qué le gustaría liberarse AHORA? <http://www.zpointforpeace.com/article-find-your-freedom.shtml>

¿Cómo fue Creado ZPOINT? <http://www.zpointforpeace.com/article-how-it-was-created.shtml>

Un caso de los PERO <http://www.zpointforpeace.com/article-a-case-of-the-BUTs.shtml>

Zpoint <http://www.libertademocional.es/index.php/tecnicas-de-libertad-emocional/otras-tecnicas-muy-utiles/zpoint>

ZPoint Process http://www.creatuvidaenaccion.com.ar/index.php?option=com_content&task=view&id=10&Itemid=30

Sergio Lizárraga **Logra una salud emocional completa con el proceso ZPOINT ebook** <http://zpoint.libemo.com>

Videos de Zpoint <https://www.youtube.com/watch?v=Y2mWpOEaFB0>

¿Qué es Zpoint? <https://www.youtube.com/watch?v=i8CZQP7yYzg>

Sanando emociones con Zpoint <https://www.youtube.com/watch?v=QUwU4yYsL9s>