

## Guía Fácil: El Proceso Básico de Wholeness Work

Usa esta guía para recordar los pasos descritos detalladamente en los Capítulos 5 y 6.

### **Paso 1. Halla una experiencia para explorar**

#### **Paso 2. Accede a la respuesta del sentimiento**

*Entra en esa experiencia y fíjate en tu respuesta del sentimiento.*

[Fíjate en la ubicación, tamaño & forma, calidad sensorial]

#### **Paso 3. Halla el 'YO'**

*¿Dónde está el 'YO' que está consciente de esta [ ... calidad sensorial en... ubicación?]*

[Fíjate en la ubicación, el tamaño y la forma, y la calidad sensorial.]

#### **Paso 4. Halla el segundo y el tercer 'YO' (la cadena de 'YO')**

*Al darte cuenta [del 'YO' anterior], ¿Desde dónde se está percibiendo esto?*

[Fíjate en la ubicación, el tamaño y la forma, y la calidad sensorial.]

Continúa hasta que llegues a un 'YO' que es insustancial, o hasta que no haya más.

#### **Paso 5. Experimenta la Consciencia**

*Nota la capacidad para experimentar (o la sensación de espacio) que está presente por todo tu cuerpo y todo alrededor, en todas direcciones, que se puede experimentar simultáneamente, ahora.*

#### **Paso 6. Siente si el último 'YO' acepta con agrado integrarse con la Consciencia.**

*¿La sensación que está aquí [en la ubicación del 'YO'] acepta con agrado abrirse y relajarse dentro y como la plenitud de la Consciencia que está todo alrededor y por todas partes?*

Si la respuesta es "Sí", ve al paso 7

Si la respuesta es "No", halla otro 'YO'

**Paso 7. Invita a cada 'YO' a integrarse con la Consciencia**

*Se invita a la sensación del 'YO' a abrirse y relajarse dentro y como la plenitud de la Consciencia que está todo alrededor y por todas partes.*

**Paso 8. Invita a la respuesta emocional inicial a integrarse con la Consciencia.**

*Fíjate qué ocurre cuando se invita a la sensación que está aquí ahora... a abrirse y relajarse... dentro y como la plenitud de la Consciencia, que está por todo el cuerpo y todo alrededor.*

**Paso 9. Comprueba cómo es ahora la situación inicial.**

*Estando así, con los 'YO' disueltos y la respuesta del sentimiento integrada, ¿Cómo es ahora cuando te imaginas estar en la situación que estás explorando aquí?*

Puedes descargar esta guía sencilla (en inglés) en [www.TheWholenessWork.org/book-gifts](http://www.TheWholenessWork.org/book-gifts)