

**GUIÓN TERAPÉUTICO DE VOZ:** Con una voz suave y calmada que muy pronto reconocerás bien, realizaré una serie de ejercicios acordes con la temática del CD; algunas de las técnicas que aprenderás son ejercicios de respiración, de relajación, de visualización, vaciamiento mental, etc., utilizando métodos de hipnosis Ericksoniana (como el "doble vínculo", "metáforas", "oxímoron", .....), de Programación Neuro-Lingüística (como "anclas", trabajo con submodalidades sensoriales, la línea del tiempo.....) y de meditación, principalmente.

El objetivo es guiarte hacia un estado de trance hipnótico para enseñarte a trabajar ciertos aspectos de tu mente que necesiten un reajuste o entrenamiento.

**ONDAS:** Según se puede comprobar en un EEG, nuestro cerebro emite una serie de ondas de diferentes amplitudes y frecuencias dependiendo del estado de activación en el que se encuentre; así, cuando el cerebro de una persona está en plena actividad o en estado de vigilia se dice que las ondas que emite son del tipo Beta, con una frecuencia entre 15 y 21 c.p.s. (ciclos por segundo o Hz.) y es el momento en el que funcionan al máximo los cinco sentidos de forma consciente. Cuando entramos en un estado de relajación, hipnosis o en sueño ligero, la frecuencia de estas ondas disminuye a entre 7 y 14 c.p.s., denominadas ondas Alfa; aquí la parte consciente empieza a inhibirse y la consciencia que existe del mundo exterior disminuye conforme descienden también los ciclos por segundo. Seguidamente dominan las ondas Theta, que corresponden a frecuencias entre 4 y 6 c.p.s., donde el consciente se encuentra totalmente inhibido y la persona se encuentra en estado de sueño o hipnosis profundos, así como en anestesia médica. Con las últimas ondas, las Delta, que se encuentran entre 0 y 3 c.p.s., el cerebro se encuentra en estado de completa inconsciencia.

Según esto, y sabiendo la teoría de que el cerebro refleja o tiende a imitar a nivel inconsciente otros estados que está captando, en el **Método THS®**, introducimos ondas Beta, Alfa, Theta y/o Delta según el objetivo que queramos alcanzar. Por ejemplo, para focalizar la atención se utilizan las ondas Beta, para la autohipnosis, meditación, relajación, aprendizaje rápido, etc., las ondas Alfa; las ondas Theta para el aprendizaje subliminal o para profundizar el estado de trance hipnótico y las Delta para la inducción al sueño, por ejemplo.

La distribución de estas ondas es diferente para cada CD ya que cada uno cuenta con sus propios objetivos y técnicas y en algunos casos se produce una combinación de ondas para lograr un efecto más eficaz en determinados momentos.

**MENSAJES SUBLIMINALES AUDITIVOS:** Se entiende por "mensaje subliminal auditivo" todo aquel estímulo sonoro que está por debajo del nivel necesario para alcanzar la conciencia y que no es lo suficientemente intenso como para activar la atención selectiva del sujeto, pero en cambio, si tendrá la fuerza para efectuarlos en el nivel inconsciente. Esta es otra de las técnicas empleadas en el **Método THS®**, los mensajes subliminales auditivos o sugerencias concretas en forma de órdenes a cerca del tema que se esté tratando en cuestión.

Cada CD también tiene sus propios mensajes subliminales dependiendo del objetivo a perseguir. Así, por ejemplo, para uno de los CD's temáticos, el de Ansiedad y Estrés (CD "Bienestar Emocional"), se han grabado palabras como RELAX, CALMA, BIENESTAR, etc.; para el de Autoestima (CD "Autosuperación"), los mensajes son más personales, como TENGO SEGURIDAD Y FORTALEZA EMOCIONAL, HABLO EN POSITIVO SOBRE MÍ, ME GUSTA COMO SOY, etc., que se nombran también en diferentes partes del discurso guiado, de forma que sean captados tanto a nivel consciente como inconsciente, consolidándose mutuamente.

Estos mensajes están distribuidos por toda la grabación, a un ritmo repetitivo, al derecho y al revés, poniéndose en lugares estratégicos para reforzar ciertas sensaciones que puedan luego reproducirse a nivel posthipnótico.

**MÚSICA RELAJANTE:** De fondo, por un lado para camuflar el sonido repetitivo de las ondas y los mensajes subliminales auditivos, y por el otro para potenciar el efecto del guión terapéutico de voz, aparece una música melódica, suave y estratégicamente situada dependiendo del ejercicio concreto que se esté realizando en cada momento de la grabación.

La música que aparece en estos CD's es más que una música de fondo ya que cobra protagonismo en ciertos momentos, como en silencios para que la persona profundice, visualice o grabe determinadas sugerencias; es por tanto, un complemento inherente y necesario al **Método THS®** que está cuidadosamente seleccionada y situada.

Hay múltiples compositores, tanto nacionales como internacionales, colaborando en este Método y prestando su música para este fin terapéutico. Para una mayor información sobre los compositores que colaboran en el **Método THS®** ir a [Música Recomendada](#).

**EFFECTOS SONOROS Y ESPECIALES:** Sonidos de pájaros, olas, viento, campanillas, lluvia, grillos..... están también grabados de una manera causal, dependiendo de los diferentes paisajes y sensaciones que se vayan describiendo en los [CD's de autoayuda](#). Se complementan con efectos de

eco, resonancia, y otro tipo de efectos especiales para potenciar ciertos mensajes terapéuticos y hacer más intensa y real la experiencia vivida por el receptor.

**OPINIONES:** El **Método THS®** se ha probado previamente en un grupo amplio y variado de personas para demostrar sus efectos. Según esto, ha resultado ser una técnica muy eficaz y poderosa de cambio terapéutico en múltiples áreas vitales. Hemos pedido a estas personas que resuman lo que ha supuesto el **Método THS®** en sus vidas y si quieres puedes leer algunas de sus opiniones tal cual las han escrito. Para respetar la confidencialidad de las personas que han probado ya el **Método THS®**, solamente aparecerán sus iniciales.

- "Ha supuesto para mí como una inyección de fuerza, de empuje y ayuda para encontrarme conmigo misma y enfrentarme al mundo" (R.M.).
- "Había probado algunos Cd's de este tipo, pero este es sin duda el más completo y práctico" (G.B.).
- "He encontrado una puerta a mis capacidades. ¡Gracias!" (H.F.).
- "Algo tan difícil para mí como era relajarme o dormirme ahora lo encuentro sumamente sencillo" (L.P.).
- "Me ha encantado, sobre todo la parte de la nube; me siento mucho más liberada, la verdad" (M.A.).
- "Antes, cuando tenía ansiedad me tomaba un ansiolítico; ahora si me noto ansioso, escucho el CD!" (R.S.).
- "No tengo ningún problema en recomendar a todo el mundo que utilice el **Método THS®**, porque si había alguien incrédulo era yo" (A.R.).
- "No sé explicarlo bien, sólo sé que me siento tranquila, relajada....como si cada vez que escucho el CD volviera de un balneario!" (R.C.).
- "Ahora tengo esas palabras clave que forman parte de mis recursos" (M.G.).