

## Una explicación más exhaustiva del proceso de Powerfulness (empoderamiento)

1. testar neurobiológicamente el origen de éste, probando la respuesta neurofisiológica a una serie de preguntas causales, de la época de donde se inició (p.e. la infancia), si viene de la relación con el padre o la madre u otra, las raíces familiares en abuelos, etc. y si algún evento específico creó el inicio del trauma o depresión)
2. una vez encontrado el núcleo emocional del problema, lo integramos con la técnica de liberación emocional neurotaping, eliminando la carga del sistema nervioso autónomo y rompiendo el ciclo de automatismo y memoria emocional reactiva.
3. integrado el origen, iniciamos el proceso de entrenamiento a través de técnicas de atención plena a nuestros patrones inconscientes, para ver cómo entramos en el drama y el nivel de identificación que tenemos como víctimas, para empezar a frenarlo y aprender a salir de ese nivel emocional y punto de vista asociado victimizador.
4. iniciamos el proceso de empoderamiento asumiendo que tenemos la capacidad de crear nuestros propios estados, tanto negativos como positivos, entrenándonos a frenar los negativos y a crear los positivos.
5. entrenamos el núcleo emocional a enfrentar lo que antes temíamos y desarrollar la técnicas neurofisiológicas de respirar y movimientos que liberan la carga emocional y repolarizan el miedo en poder, desde la rabia conscientemente dirigida (el grito ancestral o la haka)
6. aprendemos las técnicas de neurotapping para integrar rápidamente cualquier emoción intensa y descargarla de dolor y angustia
7. aprendemos técnicas de chikung neurofisiológico para cambiar nuestra química corporal rápidamente y así eliminar las tendencias corporales que nos llevan a la química del estrés, de la depresión y por ende, del victimismo
8. aprendemos el mindfulness para desarrollar la capacidad de auto observación consciente de nuestros patrones y tratarnos en presente con compasión y aceptación, desarrollando una nueva mirada sobre nosotros mismos más amable a la vez que empoderadora
9. neurohackeamos nuestros patrones creando nuevos puntos de vista más empoderadores sobre la vida y nosotros mismos, a medida que va creciendo nuestros niveles de energía, autoestima y confianza inevitable que va a ir emergiendo.