



[www.sanacionalmik.com](http://www.sanacionalmik.com)

# sa

Sanación Almik

## Guía Práctica: PROCESOS VERBALES DE TRANSFORMACIÓN



### ¿Qué son los Procesos Verbales?

Los Procesos Verbales son herramientas energéticas que utilizan frases y preguntas específicas para desbloquear limitaciones, transformar patrones mentales y emocionales, y crear nuevas posibilidades en tu vida. Trabajan a nivel energético y de conciencia.

### Principios Fundamentales

## **ANTES DE COMENZAR:**

- No necesitas entender cómo funcionan, solo estar dispuesto a recibirlos
- Funcionan mejor cuando te permites ser vulnerable y receptivo
- Puedes usarlos contigo mismo o pedirle a alguien que los aplique para ti
- No hay forma "incorrecta" de hacerlos



## 1. Declaración de Limpieza Energética

**Frase completa:** "Acerado, equivocado, Bueno y Malo, POD y POC, Todos los 100, Cortos, Chicos, POVADS, Bases, Creaciones y Más Allá"

**Cuándo usarla:** Después de identificar un punto de vista, creencia o limitación que deseas liberar.

**Cómo aplicarla:**

- Identifica la limitación (ej: "No puedo tener éxito")
- Di la frase completa 3 veces
- Permite que la energía se disuelva sin analizar

## 2. ¿Qué más es posible?:

**Pregunta clave:** "¿Qué más es posible?"

**Propósito:** Abrir posibilidades más allá de tus conclusiones actuales

**Aplicación práctica:**

- Cuando te sientas estancado
- Al enfrentar una decisión difícil
- Para expandir tu perspectiva
- Repite múltiples veces sin buscar respuesta lógica

## 3. ¿Cómo puede mejorar esto?

**Pregunta:** "¿Cómo puede mejorar esto aún más?"

**Cuándo usarla:**

- En situaciones positivas: para expandir la alegría
- En situaciones negativas: para transformar la energía
- Como práctica diaria

**Consejo:** Úsala incluso cuando las cosas vayan mal, rompe la expectativa de que debe empeorar.

## 4. Las Tres Preguntas de Identidad

**Serie de preguntas:**

- "¿Quién soy yo?"
- "¿Qué soy yo?"
- "¿Qué realidad puedo crear?"





**Propósito:** Reconectarte con tu esencia más allá de identidades limitadas

**Práctica diaria:**

- Hazlas por la mañana durante 5-10 minutos
- No busques respuestas, permite que emerjan sensaciones
- Renite cuando sientas confusión sobre tu identidad o propósito

## 5. Devolución al Origen Serie de preguntas:

**Frase:** "Devuelvo esto a su origen con consciencia"

**Cuándo usarla:**

- Cuando sientas emociones que no son tuyas
- En espacios con mucha gente
- Después de interacciones intensas o conflictivas

**Cómo aplicarla:**

- Reconoce la emoción o energía
- Di la frase con intención
- Imagina que la energía regresa a su fuente original



## 6. ¿De quién es esto?

**Pregunta fundamental:** "¿De quién es esto?"

**Propósito:** Identificar si un pensamiento, emoción o sensación es tuya o la captaste de otras personas

**Proceso:**

1. Nota el pensamiento o emoción
2. Pregunta mentalmente: "¿De quién es esto?"
3. Si se aligera o desaparece = no es tuyo, devuélvelo
4. Si permanece = es tuyo, trabaja con ello



## 7. Pregunta de Posibilidades Infinitas

**Pregunta:** "Si esto fuera posible, ¿cómo sería?"

**Cuándo usarla:**

- Cuando algo parece imposible
- Para planificar proyectos
- Para superar creencias limitantes





## 8. Destrucción de Limitaciones

**Frase:** "Todo lo que esto es, lo destruyo y lo descreo"

**Propósito:** Eliminar programaciones inconscientes

**Aplicación:**

1. Identifica la limitación específica
2. Di la frase 3-5 veces
3. Agrega la Declaración de Limpieza Energética

---

## Rutina Diaria Sugerida

---

### Mañana (5-10 minutos):

1. "¿Qué más es posible hoy?"
2. Serie de las tres preguntas de identidad
3. "¿Cómo puede mejorar esto?"
4. "¿Qué puedo ser hoy que permita que mi vida sea extraordinaria?"

### Durante el día:

- Usa "¿De quién es esto?" al sentir emociones súbitas
- Aplica "Devolución al origen" en espacios concurridos
- Pregunta "¿Qué más es posible?" antes de tomar decisiones
- Repite "¿Cómo puede mejorar esto?" ante cualquier situación

### Noche (5 minutos):

- Revisa el día sin juzgarte
- Declaración de Limpieza para todo lo que surgió
- "¿Cómo puede mejorar esto?" para un descanso reparador
- Gratitud por lo recibido

## Errores Comunes a Evitar

- 
- ✗ **Buscar la respuesta "correcta" a las preguntas**
  - ✗ **Juzgarte por los resultados o la falta de ellos**
  - ✗ **Esperar cambios dramáticos inmediatos**
  - ✗ **Usar los procesos para controlar a otros**
  - ✗ **Abandonar si no "entiendes" cómo funcionan**
  - ✗ **Hacerlo de forma mecánica sin intención**
  - ✗ **Tener expectativas fijas de cómo debe funcionar**
- 

## Señales de que Están Funcionando

Te sientes más ligero respecto a un tema  
Surgen nuevas perspectivas espontáneamente  
Las situaciones se resuelven de formas inesperadas  
Tienes más claridad mental  
Te sientes menos reactivo emocionalmente  
Aparecen sincronicidades y oportunidades

## Aplicaciones Específicas

### Para el dinero:

- "¿Qué más es posible financieramente?"
- "¿Cómo puede mejorar mi situación económica?"
- Limpia: "Todas mis limitaciones sobre el dinero"

### Para relaciones:

- "¿De quién es esta emoción?" (en conflictos)
- "¿Qué más es posible en esta relación?"
- "¿Qué puedo ser que cambie esto inmediatamente?"

### Para la salud:

- "¿Qué requiere mi cuerpo?"
- "¿Qué más es posible para mi salud?"
- Devuelve energías densas después de visitar hospitales

### Para decisiones:

- "¿Qué sé sobre esto?"

- "¿Qué será esto en 5 años?"
  - "¿Esto me expandirá o me contraerá?"
- 

## Notas Finales

---

Estos procesos son herramientas de empoderamiento personal. Mientras más los uses, más natural se volverá trabajar con energía de esta manera. La clave está en la práctica constante y en permitirte recibir sin resistencia.

**Recuerda:** No necesitas creer en estos procesos para que funcionen. Solo necesitas estar dispuesto a probarlos con apertura. ¿Qué más es posible para ti a partir de hoy?

---

¿Tienes alguna pregunta o sugerencia? Contáctanos en [informacion@sanacionalmik.com](mailto:informacion@sanacionalmik.com)