

La mayor parte de nuestros miedos son inconscientes.

Y estos son los que condicionan con más fuerza nuestras relaciones con los demás y, de forma más general, toda nuestra personalidad.

Son, igualmente, los que nos generan estrés, angustias, sufrimientos psicológicos y eventuales disfunciones físicas.

Pero, ¿cómo podemos ser conscientes de nuestros miedos?

La cuestión es muy importante porque la mayoría de ellos dejan de actuar cuando identificamos la causa.

Que consigamos identificarlos o no dependerá principalmente de la forma de exploración que adoptemos.

En la mayoría de los casos, intentamos comprender nuestras dificultades intelectualmente, pero sólo las sensaciones pueden conducirnos de manera directa y precisa hasta el origen de nuestros miedos.



## Fermín Fernández

Sant Boi de Llobregat

Tfno. 633 965 868

ferminfdez@gmail.com

www.recursos-personales.com



Más información en

[www.tipi.pro](http://www.tipi.pro)

### LIBROS SOBRE EL TEMA

*Revivir sensorialmente,*

Luc Nicon, Editorial Icaria Milenrama, 2016.

*Comprendre ses émotions,*

Luc Nicon, Éditions Émotion Forte, 2003.

*TIPi: technique d'identification sensorielle de peurs inconscientes,*

Luc Nicon, Éditions Émotion Forte, 2007.

*Revivre sensoriellment,*

Luc Nicon, Éditions Émotion Forte, 2013.



Las dificultades emocionales,  
las fobias,  
las angustias,  
la irritabilidad,  
la violencia,  
las inhibiciones,  
los bloqueos,  
el malestar del día a día,  
los estados depresivos...

### TECNICA DE IDENTIFICACION SENSORIAL DE LOS MIEDOS INCONSCIENTES

**TIPi** permite entrar en contacto con las sensaciones físicas que se manifiestan en nuestro cuerpo cuando experimentamos una emoción desagradable, y dejarse llevar por estas sensaciones hasta el bienestar, que se instala espontánea y permanentemente.

## Un estudio de 278 personas

Entre los años 2003 y 2006, Luc Nicon, el fundador de esta técnica, realizó un estudio sobre 278 personas que padecían sufrimiento emocional.

De estas personas, que tenían fobias, angustias o inhibiciones, depresiones o irritabilidad, sólo un 7% no acabaron de resolver su problema.

Del 93% que sí lo resolvieron, en un 79% de los casos, esta desactivación se produjo en una sola sesión. El 21% restante necesitaron dos sesiones para obtener el mismo resultado.

Estas cifras pueden parecer provocadoras o simplemente increíbles. No obstante, a día de hoy, en Francia, más de 8.000 sesiones mensuales confirman estos resultados.

## Dos grandes descubrimientos

### La memoria sensorial

TUPI ha puesto en evidencia la posibilidad que tiene todo el mundo de conectar de forma natural con la memoria de sus sensaciones físicas para poder revivir sensorialmente los traumas inconscientes.

### Del período prenatal al nacimiento

Durante las sesiones, las vivencias revividas por las personas con dificultades emocionales han permitido identificar con precisión un origen prenatal en la mayor parte de su malestar.

Algunos de los hechos que tuvieron lugar entre el principio del embarazo y el momento del parto representaron momentos de confrontación especialmente traumáticos, con peligro de muerte.

“Revivir” sensorialmente dichos hechos permite desactivar los sufrimientos que han generado.

## ¿En qué casos resulta útil TIPI?

Si tienes miedo, miedo de la oscuridad, miedo del agua, miedo al vacío, miedo de la velocidad, miedo de conducir, de coger el metro, el avión, el tren, el barco, miedo de ir en ascensor, miedo de sentirte atrapado, miedo de la multitud o de salir de casa, miedo de los perros, de las ratas, de los ratones, de las serpientes, de las arañas, de los insectos, miedo de estar contaminado, ensuciado.

Si te sientes bloqueado, o sientes que pierdes tus capacidades delante de algunas situaciones como, por ejemplo, hablar en público, ir a exámenes, tener encuentros incómodos o en momentos de confrontación deportiva... Si tienes emociones o comportamientos inadaptados, no adecuados a algunas situaciones.

Si sientes pánico, si tienes miedo de morir, o miedo de descontrolarte.

Si tienes momentos de angustia frente a situaciones que parecen normales.

Si te enfadas fácilmente por nada y te arrepientes cinco minutos más tarde, si te irritas al más mínimo contratiempo, si te pones violento.

Si no tienes ganas de vivir, si te sientes sin energía, sin proyectos, y sientes que nada te hace ilusión ni te satisface. Todo tipo de miedos que invaliden tu capacidad de disfrutar plenamente.

En estos casos puedes utilizar TIPI para desactivar tu malestar emocional.

## Una sesión individual

Si deseas hacer una sesión de identificación sensorial de los miedos inconscientes para poder resolver una dificultad emocional o de comportamiento, actualmente en el mundo hay más de 1.200 profesionales formados a tu disposición.

El punto de partida “obligado” para una sesión pasa por escoger una situación real, concreta, que hayas vivido y que sea perfectamente representativa de la dificultad emocional o de comportamiento que quieres ver desaparecer.

A partir de las sensaciones corporales que experimentes al confrontar esta situación, revivirás sensorialmente la causa original de tu dificultad, y eso tendrá como efecto su desactivación. La sesión apunta a la desaparición completa del problema.

La duración máxima será de media hora, a menudo mucho menos.

## La forma de Auto-TIPI

TUPI es un proceso natural que puede ser practicado por todo el mundo y con total autonomía. En efecto, TIPI se parece más a un aprendizaje muy sencillo para poder acceder a tu memoria sensorial que a una terapia que necesite conocimientos profundos y una maestría técnica elaborada. En un momento dado puedes aprender a hacerla servir para ti mismo.

El Auto-TIPI es un aprendizaje individual que se lleva a término en tres sesiones, que de forma progresiva, te darán la posibilidad de adquirir una saber hacer suficiente para poder realizar por ti mismo una sesión completa, para ser autónomo en la aplicación de este sistema y para desactivar definitivamente el origen de tu malestar emocional, sin necesidad de tener que acudir a un profesional.

«Tipi»