



**MÉTODO MIR<sup>®</sup> DE AUTO-SANACIÓN:  
REINICIO MENTAL E INTUITIVO**

CONOCIMIENTO CONDENSADO A PARTIR DE MÉTODOS  
DE CURACIÓN ALTERNATIVOS PARA SER USADO EN CASA

MIREILLE METTES

## SENTIDO COMÚN

- Siempre utilice su sentido común. Consulte a un doctor cuando sospeche que algo anda muy mal.
- Si usted toma medicación, entonces siga tomándola. Siempre busque el consejo de su médico o especialista antes de reducir cualquier medicación.
- Si usted tiene problemas serios de salud o si es muy sensible a los tratamientos, entonces comience lentamente y con seguridad: sólo haga los pasos 5 y 7 por 2 semanas. Luego de eso, puede empezar haciendo todos los 9 pasos.
- Si usted tiene problemas serios de salud, por favor considere ser guiado por un terapeuta MIR o entrenador MIR. Ellos están especialmente entrenados para guiar a las personas con problemas emocionales o físicos en la realización del Método MIR. Como resultado de su guía, el efecto del Método MIR a menudo se siente más rápidamente y es más efectivo. Usted puede encontrar guías MIR en [www.mirmethod.com](http://www.mirmethod.com)

Segunda edición, septiembre 2010.

Palabras clave: Método de auto curación.

Ilustraciones: Mireille Mettes, pintura al óleo sobre lienzo, 40 x 40 cm.

Foto de contratapa: Antien Grijseels, [www.antien.nl](http://www.antien.nl)

© Copyright. Todos los derechos reservados: mantenga el Método MIR intacto.

Enseñe a otros cómo hacer el Método MIR. No copie el libro.

® El Método MIR y el logo MIR son marcas registradas ® y sólo pueden ser usadas con el permiso de Mireille Mettes.



## *Paz Mundial*

*Este libro está dedicado a todos aquellos que, consciente o inconscientemente, contribuyen activamente a hacer de este mundo un lugar mejor en donde poder vivir en Armonía y Libertad los unos con los otros.*

*“MIR: La Paz Mundial está a sólo un apretón de manos de distancia”*

## CONTENIDOS

MUNDO DE GRATITUD	3
PREFACIO	4
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 2. CULTIVANDO LA COOPERACIÓN ENTRE LA ASISTENCIA MÉDICA CONVENCIONAL Y LOS MÉTODOS DE SALUD ALTERNATIVOS	10
CAPÍTULO 3. INSPIRACIÓN DE OTROS MÉTODOS	15
CAPÍTULO 4. LOS NUEVE PASOS DEL MÉTODO MIR	19
CAPÍTULO 5. LA INFINITA SABIDURÍA DEL CUERPO	67
CAPÍTULO 6. EL PODER DEL TOQUE AMOROSO	72
CAPÍTULO 7. CÓMO HACER EL MÉTODO MIR	76
CAPÍTULO 8. ¿QUÉ ES LO QUE HACE EL MÉTODO MIR?	83
CAPÍTULO 9. PREGUNTAS FRECUENTES	88



## Mundo de Gracitud

Muchas personas me han apoyado en mi búsqueda hacia el Método MIR. En primer lugar me gustaría agradecer a los descubridores y pioneros que crearon métodos de sanación alternativos absolutamente fabulosos. Uno en particular es Dr. Devi Nambudripad que desarrolló el método de anti alergia muy minuciosamente estructurado y muy exitoso, NAET, "Nambudripad's Allergy Elimination Techniques" (*Técnicas de Eliminación de Alergia de Nambudripad*).

Agradezco al Dr. Goodheart con todo mi corazón. Él desarrolló la Kinesiología Aplicada ("el test muscular") 50 años atrás cuando comenzó a usarla en su práctica de Quiropraxia. Desde mi punto de vista, este ha sido el descubrimiento más bello, para permitir comunicarse con el cuerpo humano. Todo el mundo ahora puede comunicarse con su propio cuerpo gracias a estas técnicas de testeo muscular. **Su cuerpo le indicará el camino hacia la sanación.** Gracias al descubrimiento de la Kinesiología Aplicada por parte del Dr. Goodheart, he podido desarrollar el Método MIR.

Un agradecimiento especial va para mi querido marido Remco, quien siempre me ha dado el espacio para seguir mi propio camino. Su profunda y pragmática visión científica, siempre me mantiene segura y dentro de los dominios de la razón.

Les doy las gracias de corazón a todos por su cooperación haciendo que el Método MIR cobrara vida. Gracias al aporte y la cooperación de clientes, colegas, amigos y familia, el Método MIR ha llegado a ser lo que es ahora: por y para las personas. ¡Que el Método MIR le pueda brindar todo lo que usted espera con ilusión!



## **PREFACIO**

Cuando trabajé como una terapeuta NAET, los tratamientos fueron muy exitosos. Estaba emocionada con eso. Sin embargo, a veces tuve que dejar ir a personas que habían iniciado varios tratamientos con un escaso resultado. Debido a estas personas continué buscando y me pregunté: "¿Por qué una persona se libra de sus dolencias, mientras otra persona no?"

Estoy convencida de que los problemas de salud en gran medida existen debido a los sucesos emocionales negativos intensos. Este pensamiento siempre ha estado presente en mi búsqueda. Comencé a ir en busca de métodos adicionales que se deshicieran de traumas más fácilmente. Ya había aprendido EFT (Técnicas de Liberación Emocional), El Viaje - (Brandon Bays) y las Constelaciones Familiares. Tomé cursos de Kinesiología Aplicada (Toque para la Salud, testeo muscular), Body Talk Access, PNL (Programación Neuro-Lingüística), Terapia de la Línea de Tiempo y EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por el Movimiento Ocular). Además de eso, muchos terapeutas me mostraron sus métodos de sanación, por ejemplo el Theta DNA Healing y el Vortex Healing.

En Enero de 2009 comencé mi práctica denominada "Libre de Alergias" en Holanda. Unos pocos meses después comencé impartiendo cursos para enseñar a las personas las herramientas que ellas necesitaban para tratarse ellas mismas, pensando: "Si yo puedo aprender cómo tratar a otros, entonces ellos también pueden!".

Me tomó cerca de 6 meses desarrollar el Método MIR. Demandó muchas sesiones de lluvia de ideas, momentos de iluminación nocturna, y una prueba continua de cada pequeño detalle del método. Mis clientes fueron las personas que traté con el Método MIR, testeándolos cada vez que venían a mi oficina. Les



enseñé cómo hacer los 9 pasos dos veces al día. Fueron los primeros que se trataron a ellos mismos. Yo simplemente monitoreé su progreso y no los traté en absoluto. Finalmente, los últimos 50 clientes que vinieron a mi oficina tuvieron resultados tan consistentes y positivos de su auto tratamiento, que me convencí de que el Método MIR era un hecho. Así fue como desarrollé el Método MIR, el método para el "Mental and Intuitive Reset" ("Reinicio Mental e Intuitivo).

### **Paz para ti**

El nombre 'MIR' vino a mi mente en un parpadeo. En un principio quise llamarlo el "Método Milagroso", por los maravillosos resultados que las personas lograron por sí mismas. Pero en internet encontré un programa contra el alcoholismo llamado "el Método Milagroso" y un detergente para limpiar la bañera con el mismo nombre. Bueno, entonces tendré que acortarlo a "MIR". En ese mismo momento me di cuenta que MIR significa 'Paz' en Ruso: MIP. ¡Wow, eso fue realmente grandioso! Y solo poco después de eso me di cuenta de que las tres primeras letras de mi nombre son las mismas: Mireille. Algunos meses más tarde me dijeron que MIP también significa "Mundo" en Ruso. Esto se sintió como "destinado a ser". De modo que, si MIR significa Mundo y Paz, entonces esto es exactamente lo que el Método MIR ofrece: paz interior. Y eso es lo que le deseo más que nada: "¡Paz en su mente y paz en su corazón!"



## **CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN**

Nuestro cuerpo es increíblemente inteligente. Es capaz de dar señales de hambre o de sed, de mantener la temperatura al nivel correcto, es capaz de soportar privaciones extraordinarias y aun así tener un rendimiento excelente y por encima de todo puede dar la alarma si es necesario. Es muy admirable, nuestro cuerpo. Es un vehículo hermoso e inigualable que nos permite experimentar todo tipo de cosas. Además de eso, nuestro cuerpo es capaz de sanarse a sí mismo. El cuerpo conoce su propia manera de curarse y sanarse. Todo lo que nosotros podemos hacer, es darle al cuerpo la razón para (re)activar sus procesos curativos.

El Método MIR<sup>®</sup> fue desarrollado en 2009. MIR es la sigla para 'Mental and Intuitive Reset' ("Reinicio Mental e Intuitivo"). Sus pensamientos y sentimientos del pasado están siendo descartados, de modo que serán reiniciados, tanto física como emocionalmente, de regreso a su esquema original, la forma en que usted estaba destinado a ser.

El cuerpo ama co-operar pero solo si es activado del modo correcto. En el Método MIR<sup>®</sup> encontrará la manera de activar su cuerpo. Su cuerpo recibe un impulso para desintoxicarse tanto de materiales tóxicos como de emociones tóxicas. Esta desintoxicación física y emocional es muy ventajosa para su salud.

### **El Método MIR puede ser fácilmente combinado**

El Método MIR<sup>®</sup> es un método de sanación del tipo hágalo-usted-mismo que la persona utiliza independientemente, sin consultar. Aquellos que ya están recibiendo tratamiento de un terapeuta, entrenador o médico, pueden combinarlo con el Método MIR<sup>®</sup>. Por favor, hágale saber a su terapeuta que



usted quiere comenzar a utilizar el Método MIR®. Combinar el Método MIR® con otros métodos es a menudo muy beneficioso.

### **80% de resultados positivos**

Los resultados varían de persona a persona y dependen de sus compromisos anteriores a comenzar con el Método MIR® para aflojar las emociones estancadas y desintoxicar el cuerpo. Cerca del 80% de las personas obtuvieron resultados positivos del Método MIR® y el 20% restante todavía está esperando resultados, porque no nota nada diferente. Se trata, pues, de si realmente no obtienen resultados o si los resultados son demasiado sutiles para ser notados. A menudo sienten algo de fatiga, pero para ellos esta no es una señal muy clara del cuerpo. Al final de este libro puede leer lo que usted puede esperar cuando comienza a utilizar el Método MIR®. En mi sitio web [www.mirmethod.com](http://www.mirmethod.com) puede leer testimonios de personas que han notado resultados.

### **Resultados del Método MIR**

Los resultados más comunes del Método MIR® son liberaciones emocionales, a través de las cuales el miedo, la incertidumbre, la ira y la tristeza se atenúan y desaparecen. Muchas de las dolencias físicas son causadas por emociones atrapadas, de modo que su limpieza es beneficiosa para la salud. Además de eso, el Método MIR® a provocado algunos resultados bastante espectaculares. La desaparición de:

- comezón,
- desórdenes del sueño,
- problemas intestinales,
- problemas de la menopausia,
- urticaria,
- rosácea,
- eczema.



Los niños muestran resultados más rápidamente. Ellos pueden responder más intensamente que los adultos. Los animales responden muy bien al Método MIR®. En este momento (Junio de 2010) personas con las siguientes patologías o dolencias están utilizando el Método MIR®. Sus mejorías son observadas de cerca: personas que tienen un sobrepeso extremo (obesidad), personas con Anorexia, Fobias, Diabetes, Cáncer, adicciones, Encefalomielitis Miálgica, Esclerosis Múltiple, Liquen Escleroso y Sarcoidosis y animales con incontinencia, infecciones de vejiga, eczema y enfermedad de Cushing.

Tineke, dueño de la gata Perdue (8 años).

*"Hace cinco años, mi gata tuvo una infección de vejiga. Ella recibió medicación que ayudó. Sin embargo, medio año después, los síntomas volvieron. Volví al veterinario que me envió a casa diciéndome que con los gatos a veces puede ser un capricho y que todo se detendría por sí mismo. Sucedió así en ese momento. Lamentablemente, hace unos meses, mi pobre gata estaba en la caja de arena de nuevo, muy a menudo, orinando sólo unas pocas gotas. Apenas unos días después de usar el Método MIR® los síntomas de la infección de la vejiga desaparecieron por completo. Muchas gracias, también de parte de mi gata."*

El Método MIR® es muy fácil de aprender y su costo es un poco de tiempo y un poco de esfuerzo. El Método MIR® puede transmitirse libremente, por lo que puede enseñárselo a sus hijos y a las personas que lo rodean. Por favor, no cambie nada del Método MIR®. Cada palabra y cada paso han sido testeados exhaustivamente. Si usted cambia algo del Método MIR® también cambiará sus efectos, lo cual sería una pena.



Los animales usualmente responden muy bien al *Método MIR*<sup>®</sup>, de modo que por favor piensa también en ellos. Hasta ahora, muchos animales domésticos del hogar han sido tratados con éxito, pero los animales más grandes, como caballos y vacas también responden muy bien.

Finalmente, déjeme decir que el *Método MIR*<sup>®</sup> se está extendiendo en todo el mundo. En este momento (Junio de 2010) he recibido mensajes de usuarios de Bélgica, Alemania, Italia, España, Surinam y la República Checa. El libro del *Método MIR*<sup>®</sup> está siendo traducido al alemán, francés, español polaco y ruso.

### **Soporte visual**

Las personas que prefieren el soporte visual pueden visitar el sitio web. Allí podrán encontrar un video en el cual muestro cómo utilizar el *Método MIR*<sup>®</sup>. Sólo visite mi sitio web: [www.mirmethod.com/video](http://www.mirmethod.com/video)  
Ver el video toma cerca de 15 minutos.



## **CAPÍTULO 2. COOPERACIÓN ENTRE LOS MÉTODOS DEL CUIDADO DE LA SALUD CONVENCIONAL Y LOS MÉTODOS DE CURACIÓN ALTERNATIVOS**

Muchas personas sufren de problemas de salud, desde uñas calizas o trastornos del sueño a desórdenes cerebrales o problemas cardíacos. Afortunadamente la medicina occidental convencional es muy capaz al desempeñarse en situaciones que amenazan la vida. No solía estar muy impresionada con los doctores y médicos en general. Años atrás me sentía muy incomprendida con mis dolencias indefinidas hasta que mi madre fue ingresada a un hospital con una afección cardíaca que amenazaba su vida. Ahora ella puede, con cuatro by-passes, seguir disfrutando de sus nietos. Desde entonces, tengo el mayor de los respetos por los médicos. Ellos pueden ayudar a las personas de una forma extraordinaria y salvar muchas vidas diariamente. La ciencia de la salud occidental está conformada por un grupo de profesionales con un intenso aprendizaje que nos han presentado muchas soluciones para los problemas de salud gracias a años de intensa investigación.

En la asistencia médica occidental las personas cometen errores. Al igual que en la construcción de casas o en la industria de la moda. En el cuidado de la salud los errores tienen consecuencias más graves, porque se trata de la vida de las personas.

En la asistencia de salud alternativa ocurre exactamente lo mismo. La mayoría de los terapeutas son educados en las artes curativas de Oriente y/o tienen poderes curativos especiales a través de los cuales muchos métodos de curación han aparecido. Estas artes curativas alternativas han permitido activar los poderes de auto-curación del cuerpo.



Se pueden encontrar numerosos testimonios en internet que demuestran que muchas personas pueden beneficiarse de la medicina alternativa.

En la medicina alternativa las personas pueden cometer errores, como en la medicina convencional de occidente. Sin embargo estos errores son menos visibles o detectables, porque no se trata de claras acciones médicas.

El error más grande que los terapeutas alternativos pueden cometer, es pensar que se puede prescindir de la medicina occidental convencional.

*Renata, fisioterapeuta (34 años)*

*"Después del nacimiento de mi hijo mayor, comencé a sufrir de incontinencia. Debido a que soy fisioterapeuta, comencé a realizar ejercicios inmediatamente. Debido a que los ejercicios no estaban funcionando, fui a un fisioterapeuta especializado en pelvis. Juntos intensificamos los ejercicios. En cierto momento fui tratada por un osteópata, quien dijo que podía solucionar mi incontinencia, y también por una persona que practica Reiki (energía curativa). No hubo resultados. Finalmente visité a mi ginecólogo y él me dijo inmediatamente: el parto provocó daños en el músculo de la pelvis. Lo único que puede ayudar es una operación. Eso ayudó."*

Es más fácil decirlo que hacerlo. Me resultaba difícil trazar la línea como una terapeuta alternativa. Las personas con síntomas imprecisos a menudo no obtienen resultados con la medicina occidental y han ganado tanta confianza en mí que ellos no regresarían más al hospital. Ellos seguían pidiéndome que los tratara, a pesar del hecho de que yo quería que fueran a ver a un médico o a un especialista. Fueron momentos duros. Yo quería ayudarlos, pero demandó



mucha energía y fue muy difícil trazar la línea. ¿Cuándo se “fuerza” a un cliente a ir a ver a un doctor? Lo mejor que podía hacer era alentarlos una y otra vez a visitar a un médico o especialista. Si ellos se negaban, yo les preguntaba por las razones e intentaba hacerlos cambiar de opinión.

Dick (69 años)

*"Por alrededor de 30 años padecí de rosácea, una condición que presenta puntos rojos en la cara para la cual no existe una causa conocida. Hay una conexión entre la proctitis, una condición que también me molestaba, y la rosácea, pero dicha conexión no ha sido probada científicamente.*

*En definitiva, solo había un medicamento de la medicina alopática (convencional) para mi rosácea: tetraciclina (antibiótico). Yo había sido capaz de reducir la medicación a 2 cápsulas a la semana sin ningún problema. Sin embargo, este medicamento era una carga para mi cuerpo, especialmente para mis intestinos.*

*En la práctica de Mireille comencé a hacer el Método MIR concienzudamente junto a mi pareja. Poco después me atreví a dejar de tomar la tetraciclina. A veces la rosácea regresaba, pero era una sombra de lo que había sido alguna vez y finalmente desapareció tan pronto como intensifiqué el Método MIR (con pasos adicionales).*

*En tanto, me mantengo fuera de la medicación alopática hace año y medio y la rosácea se ha ido por completo, y durante los últimos 3 meses no he hecho el Método MIR en absoluto. La proctitis se ha calmado por completo durante ese período. La próxima colonoscopia debería probar si realmente se ha curado."*



En mi práctica fue una gran ventaja para mí el poder tomarme el tiempo suficiente para escuchar a mis clientes. Los médicos no tienen tanto tiempo, lo que hace que la mayoría de las personas sientan que no son escuchados o que son mal comprendidos.

Es por eso que a menudo a las personas les parece que están mejor con las terapias alternativas. Ser escuchado y sentirse comprendido es tan importante para las personas que sólo esto por sí mismo puede promover la salud. Pero en realidad para curar una enfermedad se necesita mucho más. Cada profesional de la salud tiene sus límites y siempre es bueno mantener una mente abierta y ser capaz de dar el paso a la atención médica convencional.

**Mi deseo personal es que el cuidado de la salud convencional y el alternativo comiencen a cooperar intensamente.**

En todo el mundo hay muchos ejemplos de cooperación entre los profesionales de la salud convencionales y alternativos. Muchos especialistas tienen una actitud respetuosa hacia los sanadores alternativos y muchos sanadores han estudiado medicina occidental para tener mejores herramientas de comunicación para ponerse en contacto con médicos y especialistas.

En muchos hospitales los médicos utilizan la acupuntura para anestesiarse a la gente, en lugar de utilizar productos químicos.

En el mundo de la atención dental, los odontólogos suelen tener la ayuda de un especialista en Kinesiología Aplicada (prueba muscular). Él / ella puede testear cuáles sustancias químicas pueden provocar una reacción alérgica a un paciente y cuáles no. El odontólogo puede entonces elegir aquellos productos químicos que sean más apropiados para el paciente.



Esta cooperación tendrá lugar especialmente cuando se obtengan muchos testimonios positivos acerca de un profesional de la salud específico o de un médico y si dichos testimonios son sustentados por resultados verificables, constantes y duraderos. Mientras tanto, más y más médicos están empezando a interesarse por caminos alternativos para ayudar a las personas a combatir sus enfermedades. El número de profesionales de la medicina alternativa que pueden y se atreven a cooperar con los médicos también está aumentando. Ambos tipos de profesionales crecerán con las experiencias del otro y sus lazos de cooperación se harán más fuertes, es sólo cuestión de tiempo.

El Método MIR se adapta muy bien como herramienta para ser utilizada junto a la medicina convencional y es una valiosa adición a los métodos alternativos de curación. Se acorta el período de tratamiento, debido a que toda la redundancia (la toxicidad y las emociones atrapadas) se libera del cuerpo. Esto aumenta el éxito de los tratamientos realizados por los médicos o terapeutas alternativos.



### **CAPÍTULO 3. INSPIRACIÓN DE OTROS MÉTODOS**

El Método MIR fue desarrollado durante la primera mitad de 2009, en un período en el cual yo trabajaba como terapeuta NAET. Los clientes llegaban en grandes cantidades; en los primeros dos meses de mi práctica privada tuve más de 80 nuevos interesados.

Muchos de estos clientes eran sorprendentemente autosuficientes, muy intuitivos, muy sensibles y paranormalmente dotados. Los clientes me orientaron a modificar y adaptar los métodos que yo utilizaba. Ellos me animaron a usar mi nuevo conocimiento adquirido a partir de mi formación como profesional de la salud inmediatamente con ellos. Me hicieron notar de manera muy explícita lo que funcionaba y lo que no funcionaba y con frecuencia utilicé la información que me brindaban.

Esta fue la razón por la cual las ampollas de testeo del método NAET desaparecieron de mi práctica y así fue como aprendí a tratar mediante la concentración. La acupresión en la espalda cambió de dura e intensa a suave y amorosa. Las dietas y las tareas estrictas desaparecieron, y para mi gran alegría y la de los clientes, los períodos de tratamiento se acortaron. ¡Esos cambios en mi práctica fueron extraordinarios!

Mientras tanto, tomé cursos en varios métodos alternativos de curación, porque quería saber cómo ejecutar los tratamientos para la eliminación de alergias lo más eficazmente posible: el mejor efecto posible con la menor cantidad de tratamientos.

Tomé cursos en:

- PNL (Certificación Internacional de Entrenadora);



- Toque para la Salud (Kinesiología Aplicada, testeo muscular);
- NAET (Avanzado);
- EFT (estudié por mi cuenta);
- Conocimiento básico en Medicina Occidental.
- Reiki;
- EMDR;
- Shambala;
- Body Talk Access;
- Energía Taquiónica.

Además de esto, recibí tratamientos de terapeutas para mi desarrollo personal. A través de ellos, he aprendido acerca de estos métodos:

- The Journey (Brandon Bays);
- Core Energetix;
- Matrix coaching;
- Masoterapia;
- Reflexología Podal;
- Terapia Craneo-Sacral (CST);
- Osteopatía;
- Técnica Pulsar;
- Vortex Healing;
- Técnica Jaffe-Mellor (JMT);
- Terapia Biofotónica;
- Toque Cuántico;
- Reconexión;
- Theta DNA healing.

Los tratamientos que he realizado con estos métodos me hicieron experimentar desde dentro qué tipo de efectos tuvieron en mí y lo que se pedía de mí como



cliente. Muchos métodos me dieron resultados inmediatos. Otros me dieron resultados más sutiles, pero siempre sentí un incremento en mi bienestar.

A lo largo de los meses les enseñé a mis clientes lo que podían hacer en su casa, así que parte de su proceso de curación estaba en sus propias manos, lo que hizo que los resultados surgieran más rápidamente. Mi motivación para hacer esto era doble: de niña muchas veces había tenido la sensación de que no había tenido permiso de hacer aquello que me sentía capaz de hacer, que no tuve permiso de experimentar. Desde la edad de tres años, siempre he querido hacer todo "por mí misma". Cada vez que me volvía dependiente de alguien comenzaba a sentirme un poco enojada. Yo creía que lo que había sido importante para mí sería también importante para mis clientes: **Mientras más personas se valieran por sí mismas, mejor.**

La otra razón era todo lo contrario: Yo creé dependencia con mis clientes. Estaba sufriendo del "Síndrome del Ayudante". Un síndrome que nos hace querer "salvar" a nuestros clientes, en donde uno desea cargar con sus problemas por ellos. Yo estaba demasiado involucrada con ellos. Esto era algo que no podía continuar. ¿Cómo podría hacer entonces que mis clientes se independizaran? ¡Haciendo que hicieran el tratamiento ellos mismos!

Les enseñé a las madres que venían con niños pequeños cómo tratarlos ellas mismas. Regresaron con grandes historias de éxito y las vi radiantes de felicidad, ¡qué maravilla! Esto me hizo darme cuenta de que estaba en el buen camino y que tenía que seguir adelante con el desarrollo de un método de auto-sanación.



### **Las tres similitudes en los métodos alternativos**

Debido a que he estudiado y / o experimentado tantos diferentes métodos alternativos, empecé a ver similitudes entre ellos. Finalmente tuve la oportunidad de encontrar y destacar las tres similitudes que se dan en todos los métodos alternativos:

1. Todos los métodos asumen que el cuerpo puede curarse por sí mismo. Todo lo que se tiene que hacer es activarlo y la curación seguirá sola.
2. Todos los métodos comienzan con la **relajación del subconsciente**, a fin de que las órdenes o los comandos que se introducen desde el exterior sean aceptados por el cuerpo y el subconsciente.
3. Todos los métodos le dan comandos al cuerpo, ya sea a través de movimientos oculares, afirmaciones (frases con comandos para el subconsciente que se dicen en voz alta), o a través de un contacto en puntos específicos del cuerpo, o a través de la música, etcétera.

Estas tres similitudes son también las bases del Método MIR: esto funciona con los poderes de auto-curación del cuerpo, relaja el subconsciente (a través de acariciar la mano) y da órdenes o comandos en palabras al cuerpo (los nueve pasos).



## CAPÍTULO 4. LOS NUEVE PASOS DEL MÉTODO MIR

El Método MIR ha sido desarrollado mediante el uso de un amplio razonamiento lógico, la prueba, y mediante el uso del conocimiento médico y la intuición. Se volvió más y más claro que los clientes que visitaban mi práctica sufrían de dolencias causadas tanto por perturbaciones físicas, predisposición genética, intoxicación del organismo, como por emociones no resueltas. Como resultado de todo este tiempo pasado con mis clientes y de extensas pruebas he encontrado los 4 procesos de activación que forman la base del Método MIR.

### Cuatro procesos de activación

El Método MIR comprende cuatro procesos que se activan en el cuerpo:

1. crear espacio mediante la limpieza y la eliminación,
2. suplementar lo que falta,
3. restaurar el equilibrio,
4. dar dirección.

Esto se puede comparar con una casa en donde los residentes ya no viven felices. Para conseguir que la casa y los que viven en ella recuperen la forma, son necesarios cuatro pasos:

1. **Creación de espacio** por medio de poner orden, desechando, limpiando y, además, agradeciendo a los huéspedes no invitados por haber venido y luego dirigiéndolos suavemente hacia la puerta (paso 1. acidez, paso 2. desintoxicación, paso 3. padre y madre).
2. **Suplementando lo que falta.** Llenando los armarios y el refrigerador (paso 5. Suplementar todas las carencias), de forma que haya suficiente comida.



Subiendo la calefacción o tal vez volviéndola a arrancar, a fin de que la casa tenga una temperatura agradable y el agua caliente fluya (paso 7. Satisfacer las necesidades básicas).

3. **Restaurar el equilibrio y la armonía**, mediante la implementación de una estructura clara. Cada máquina y cada residente hace lo que él / ella tiene que hacer, nada más y nada menos. Todo residente, humano o animal, tendrá su propio espacio. De esta manera, se creará el espacio y la claridad, a través de los cuales pueden fluir las buenas energías en la comunicación entre los residentes. (paso 6. hormonas, paso 4. meridianos, paso 8. chakras).
4. **Dar dirección:** Saliendo fuera. ¿Cómo yo, siendo un residente, quiero dejar mi casa caliente y dar un paso hacia el mundo exterior? ¿Quién soy yo y que quiero hacer para contribuir? ¿En qué quiero gastar mi energía? (paso 9., Esclarecer la misión).

### **Los nueve pasos del Método MIR**

El Método MIR se compone de 9 pasos. Cada paso fue añadido sólo después de extensas pruebas durante largo tiempo y luego de su exposición a los clientes. Durante mis últimas 50 consultas no sentí necesidad de cambiar ninguno de los 9 pasos, lo cual me llevó a la conclusión de que el Método MIR estaba completo.



### **Los nueve pasos del Método MIR**

1. Optimizar el nivel de acidez.
2. Desintoxicar de toda toxicidad.
3. Desapegar del padre. Desapegar de la madre.
4. Limpiar meridianos.
5. Suplementar todas las carencias.
6. Equilibrar sistema hormonal.
7. Satisfacer las necesidades básicas.
8. Optimizar chakras y aura.
9. Esclarecer la misión.

Mientras se hace el Método MIR, las nueve afirmaciones o comandos anteriores se dicen en voz alta, a la vez que se acaricia la mano amorosamente. Más adelante en el libro hay más información sobre cómo utilizarlo. En primer lugar, cada uno de los nueve pasos será explicado.



## **Paso 1. Optimizar el nivel de acidez.**

El nivel de acidez (valor del pH) del cuerpo es extremadamente importante. En la ciencia médica hay un amplio conocimiento de la misma y los métodos alternativos de curación también le prestan mucha atención a la acidez. Los siguientes hechos le darán una idea del propósito de la acidez en nuestro cuerpo. A través de la lectura de estos hechos, puede tener una idea de lo importante que es un buen nivel de acidez para su salud.

En la sangre, el nivel de acidez (valor del pH) debe estar entre 7,35 y 7,45. Las llamadas "proteínas de la sangre" se aseguran de que la acidez se mantenga entre dichos límites. Cuando la acidez aumenta o disminuye fuera de esos límites, debido a las circunstancias, el cuerpo comenzará ciertos procesos químicos para hacer que el valor del pH regrese al nivel correcto.

El cuerpo tiene dos formas importantes de equilibrar la acidez: nuestra respiración y el funcionamiento de los riñones. Si la acidez está fuera de equilibrio la respiración puede cambiar (ser más rápida, más lenta) y los riñones pueden excretar más o menos ácidos.

### **Consecuencias graves: la acidosis**

Si la acidez se desequilibra las consecuencias pueden ser muy graves: la acidosis. Este es un aumento de la acidez en la sangre, causada por demasiados ácidos, o por la pérdida de álcali (bases). Esto puede ocurrir en personas con problemas de salud de largo plazo (por ejemplo, EPOC) que no pueden transportar suficiente acidez fuera de sus pulmones por medio de la respiración o en personas cuyos riñones no están funcionando correctamente (deficiencia de los riñones). Con la hiperventilación, la diarrea de larga duración o los vómitos con demasiada frecuencia (por ejemplo, en la bulimia) puede ocurrir lo contrario: la alcalosis, que puede conducir a la hospitalización en casos graves.



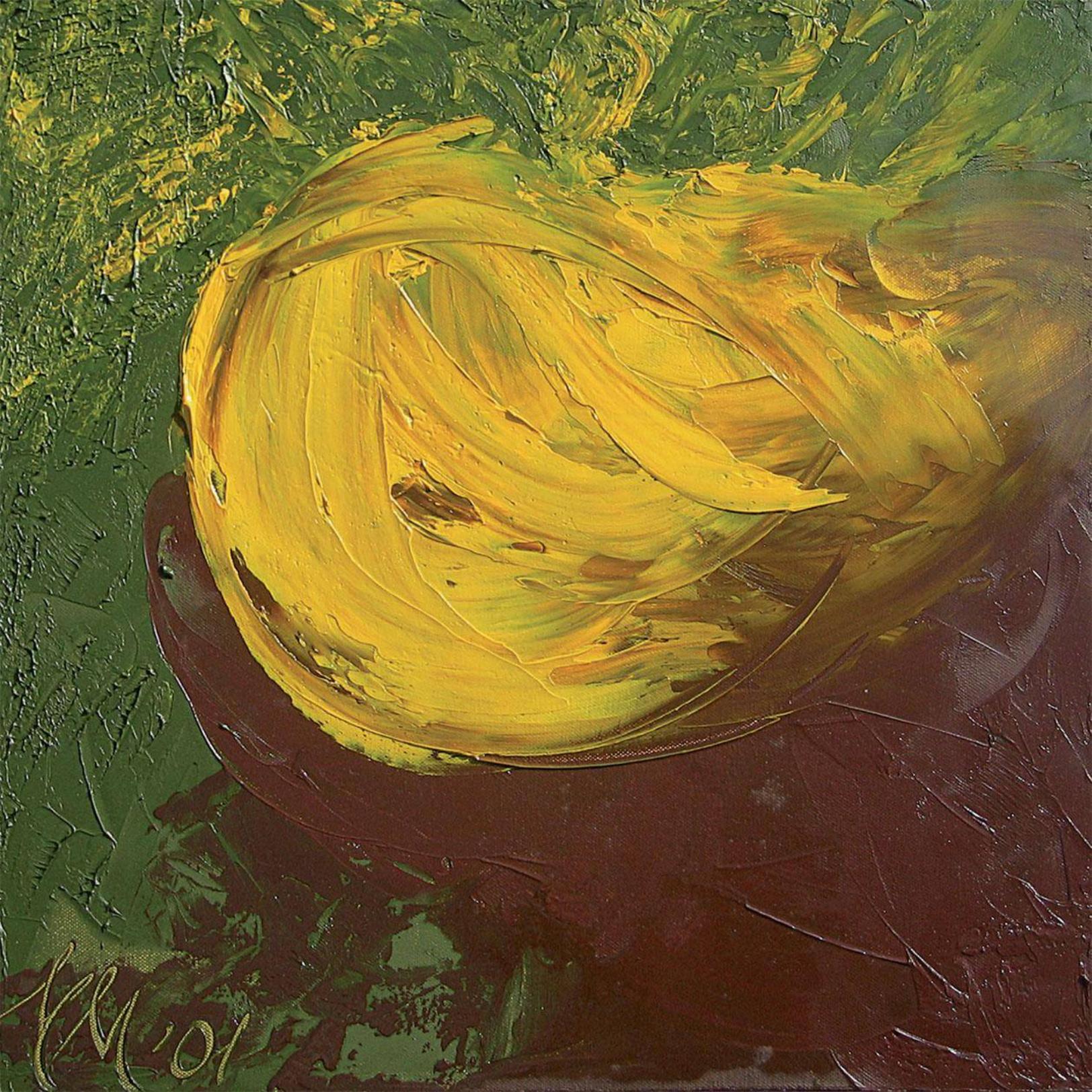
Nuestros órganos se benefician de un nivel de acidez equilibrado: el corazón, el cerebro, los músculos, las articulaciones, los ojos, etc. Cuando la acidez está fuera de equilibrio, todos los órganos comenzarán a funcionar menos, lo que puede dar lugar a todo tipo de dolencias físicas. Piénsese, por ejemplo, en los problemas de la piel, problemas con el ácido del estómago o dolores en los tejidos (tendones y músculos).

El paso de optimizar su acidez es extremadamente importante para el paso 2: "Desintoxicar de toda toxicidad". Sin un buen nivel de acidez es muy difícil deshacerse de la toxicidad, ya que ninguno de los órganos excretores puede hacer su trabajo correctamente.



1. Optimizar el nivel de acidez.





10.11.01

## **Paso 2. Desintoxicar de toda toxicidad.**

Es conocido en casi todos los tratamientos alternativos que la toxicidad afecta al cuerpo. La membrana celular es, literalmente, menos accesible a los nutrientes, lo que dificulta la conversión de los alimentos en energía y por lo tanto se obtiene menos energía de los alimentos. Muchas dolencias se deben a la toxicidad. Piense acerca de las dolencias musculares, el dolor en las articulaciones, la mala concentración, la fatiga crónica o los problemas en la visión. La desintoxicación insuficiente es la causa de la disminución de la salud.

La eliminación de la toxicidad en su cuerpo es un paso muy importante. Muchos procesos del metabolismo se verán mejorados como resultado. El cuerpo será capaz de producir energía más fácilmente y, en particular los músculos y el cerebro funcionarán más eficientemente.

La toxicidad dificulta la capacidad del cuerpo para realizar procesos químicos normales, lo que conduce a la pérdida de la salud. En el Método MIR he clasificado los diferentes tipos de toxicidad. Cuando usted empiece a utilizar el Método MIR, su cuerpo comenzará a desintoxicar todas las diversas formas de toxicidad almacenadas en su interior.

**Metales pesados:** cobre, aluminio, plomo, mercurio, etc. Estos metales pesados ingresan a su cuerpo a través de los gases de los automóviles, el agua sucia (natación), el pescado, desodorantes, maquillaje, cremas, aditivos de las vacunas, pintura, etc.

**Pesticidas y químicos:** herbicidas y pesticidas en los vegetales y las frutas. Los productos químicos utilizados para exterminar insectos, lociones anti-mosquitos, etc.



**Residuos de medicinas:** con la ingesta de muchos medicamentos siempre queda algún residuo dentro del cuerpo, ya que no se elimina fuera del cuerpo. Por el contrario, este residuo se mantiene circulando en su interior, permaneciendo en los riñones y esto puede provocar una reducción en su función.

**Electricidad y radiación:** aunque éstas no son realmente “sustancias”, muchas personas reaccionan a la electricidad y a la radiación como si fueran materia tóxica. La gente empieza a tener falta de concentración, se molesta con mayor rapidez, y llega a sentirse muy cansada.

**Vacunas:** casi todas las vacunas contienen aditivos que no son agradables para el cuerpo y el organismo puede responder a ellos como si fueran tóxicos. El cuerpo está programado para rechazar todo lo que se inyecta en él y esta es la razón por la cual el cuerpo comienza a reaccionar a las vacunas. El cuerpo responde tanto al virus que se inyecta, como también a los aditivos. Algunos de los aditivos que están siendo utilizados en las vacunas, son: el mercurio, la glucosa (azúcar), formaldehído, antibióticos, conservantes y estabilizantes.



2. Desintoxicar de toda toxicidad.





### **Paso 3. Desapegar del padre. Desapegar de la madre.**

Su padre y su madre son dos de las personas más importantes que hay con respecto a la formación de quién es usted. Los problemas a nivel emocional pueden ser asignados en gran medida a las situaciones que se han vivido con los padres. No importa lo mucho que ellos lo intentaran, siempre es posible que hayan sucedido cosas que fueron desagradables para usted a partir de las cuales (siendo un niño) llegó a conclusiones dolorosas. Eso es, obviamente, muy claro en el caso del abuso físico o el incesto, pero incidentes más pequeños también pueden desempeñar un papel muy importante. Un ejemplo sencillo de esto es el de un hombre que escribe lo siguiente:

Hank (65 años)

*"Mi padre una vez me dio una barra de chocolate negro (lo cual era bastante en esos días), ipero a mí no me gustan para nada! Entonces mi padre le dio a mi hermano una de esas deliciosas barras de chocolate de leche. Yo supe de inmediato: "Mi padre ama a mi hermano más que a mí." Después de eso yo juzgaba todo de acuerdo a esa comprensión. ¡Una bicicleta nueva! Mi hermano tenía una más hermosa. ¡Verme jugar fútbol! Mi padre lo aplaudió más fuerte a él. Todos los eventos que he visto sólo eran como una prueba más de que mi padre lo amaba más a él que a mí."*

No importa lo duro que el padre lo hubiera intentado, no habría sido capaz de cambiar el fuerte sistema de creencias de su hijo.

En otros casos, las personas experimentan momentos terribles con sus padres, pero pueden perdonar a su padre o a su madre. Pueden llegar más profundo a sus corazones y comprender que su padre o su madre no eran capaces de hacerlo de otra manera, sino que se limitaban a actuar en base a sus propias experiencias terribles de su propia infancia.



No importa lo que sus padres hicieron. Lo importante es qué tipo de conclusiones extrajo de ello cuando fue niño.

Mientras siga agobiado por las experiencias que ha tenido con sus padres usted está todavía subconscientemente ocupado en:

- Obtener reconocimiento, afirmación, aprobación, aprecio;
- Ser visto y admirado, probarse a uno mismo;
- Llamar la atención, ser amado, obtener calor;
- Ser consolado, acariciado, cuidado, tocado con amor, o tranquilizado;
- Ser estimulado o animado;
- Ser entendido y / o aceptado.

Cuando usted está poniendo sus energías en satisfacer las necesidades que no fueron satisfechas por sus padres usted está dejando de hacer las cosas que realmente más desea. Usted todavía está guiado por la necesidad de cumplir con lo que desaprovechó de sus padres. Esto, por supuesto, también es aplicable cuando el padre y / o la madre murieron jóvenes, o si usted nunca conoció a su padre o madre biológica. Las circunstancias son diferentes, pero los mecanismos son los mismos.

Mi método para tratar a la gente era tratar a cada cliente por las experiencias que había tenido con su padre y madre. A veces, incluso tenía a su padre o a su madre "a sus espaldas". Los tratamientos por lo general dieron grandes resultados y los clientes mostraron un gran progreso, porque esto los liberó.



En PNL<sup>1</sup> (Programación Neuro-Linguística) y Constelaciones Familiares, aprendí lo importante que es liberarse de los padres y cómo se puede hacer eso. "Dejar ir" a los padres es un proceso muy natural y cuando se sigue valorando altamente su opinión o se actúa bajo sus demandas, entonces usted no está completamente parado sobre sus dos pies y es difícil vivir plenamente de acuerdo con la propia fuerza interior. Es por eso que desapegarse del padre y la madre ha sido añadido al Método MIR.

La belleza es que el desapego suaviza los sentimientos negativos que se puedan tener acerca de los padres, sea si ellos están allí para usted o no, incluso si ya han fallecido. El desapegarse completamente de los padres da mucha libertad y paz, especialmente a nivel interior. Luego, puede por fin actuar, pensar y responder desde dentro suyo y no desde todo aquello de lo que siempre ha carecido.

A veces la gente encuentra difícil de usar la palabra "desapegar", por ejemplo cuando una madre acaricia a su hijo y tiene que decir: "Desapegar de la madre". Eso puede ser percibido como difícil. O usted puede tener una relación muy estrecha con su padre o madre y no quiere desprenderse, o no siente que sea necesario. Entonces es importante entender que se trata de hacerse independiente, que uno es libre de seguir su propio camino. Incluso si usted tiene una relación muy armoniosa con sus padres, es importante realizar este paso, debido a la conexión que tiene con los otros ocho pasos.

---

<sup>1</sup> PNL, Programación Neuro-Linguística. Un método para aprender nuevas formas de pensar, aprender y disfrutar. [www.nlp.com](http://www.nlp.com)



También para niños pequeños desapegarse es importante, a pesar del hecho de que son todavía dependientes de sus padres durante mucho tiempo.

Por último, el efecto de desapegar es que la relación entre usted y su padre y madre, mejorará.

Mucha gente quiere desapegarse de su hermano o hermana, tío o tía, abuelo o abuela, el hijo o la hija o de cualquier otro miembro de la familia o de cualquier otra red social (profesor de la escuela, amigo de la familia, vecino, etc.).

No es necesario hacerlas por separado, porque el comando "Desapegar del padre" es efectivo para todos los hombres que pueden estar vinculados emocionalmente y "Desapegar de la madre" es eficaz para todas las mujeres.



3. Desapegar del padre. Desapegar de la madre.





#### **Paso 4. Limpiar meridianos.**

Los meridianos son vías energéticas que corren por nuestro cuerpo y cuyo conocimiento se deriva de la medicina tradicional china. En la práctica de la acupuntura es donde el concepto de meridianos es más conocido. A lo largo de los meridianos existen puntos de acupuntura que se pueden estimular con masajes (por ejemplo, el masaje Shiatsu) y mediante la colocación de agujas (acupuntura). Los meridianos son ahora científicamente detectables y pueden medirse mediante equipos electrónicos tales como el StarLight que se utiliza en la terapia de biofotones o el equipo I-health.

Los puntos de acupuntura se pueden encontrar en la capa muscular exterior, bajo la piel. Al estimular puntos de acupuntura en alguna parte del cuerpo, ciertas áreas del cerebro se activan. Esto es visible en la RMI<sup>2</sup>. La acupuntura se aplica en los hospitales como un sustituto de los anestésicos, por lo que la sedación ya no es necesaria<sup>3</sup>.

#### **Alteraciones en los meridianos**

Cuando los meridianos están alterados, se pueden experimentar molestias físicas: calambres, dolor, rigidez, engrosamiento, etc. Los meridianos también están relacionados con las emociones. Las alteraciones en los meridianos provocan ciertas emociones, y viceversa: cuando se pasa por ciertas emociones, los meridianos pueden quedar alterados.

---

<sup>2</sup> Ver el sitio web de American Acupuncture, en el cual usted encontrará pruebas científicas de los meridianos:

[http://www.americanacupuncture.com/acupuncture\\_proof.html](http://www.americanacupuncture.com/acupuncture_proof.html).

<sup>3</sup> Ver el sitio web: [www.medicalacupuncture.org](http://www.medicalacupuncture.org), en el cual usted encontrará el "Medical acupuncture Journal", para médicos por médicos.



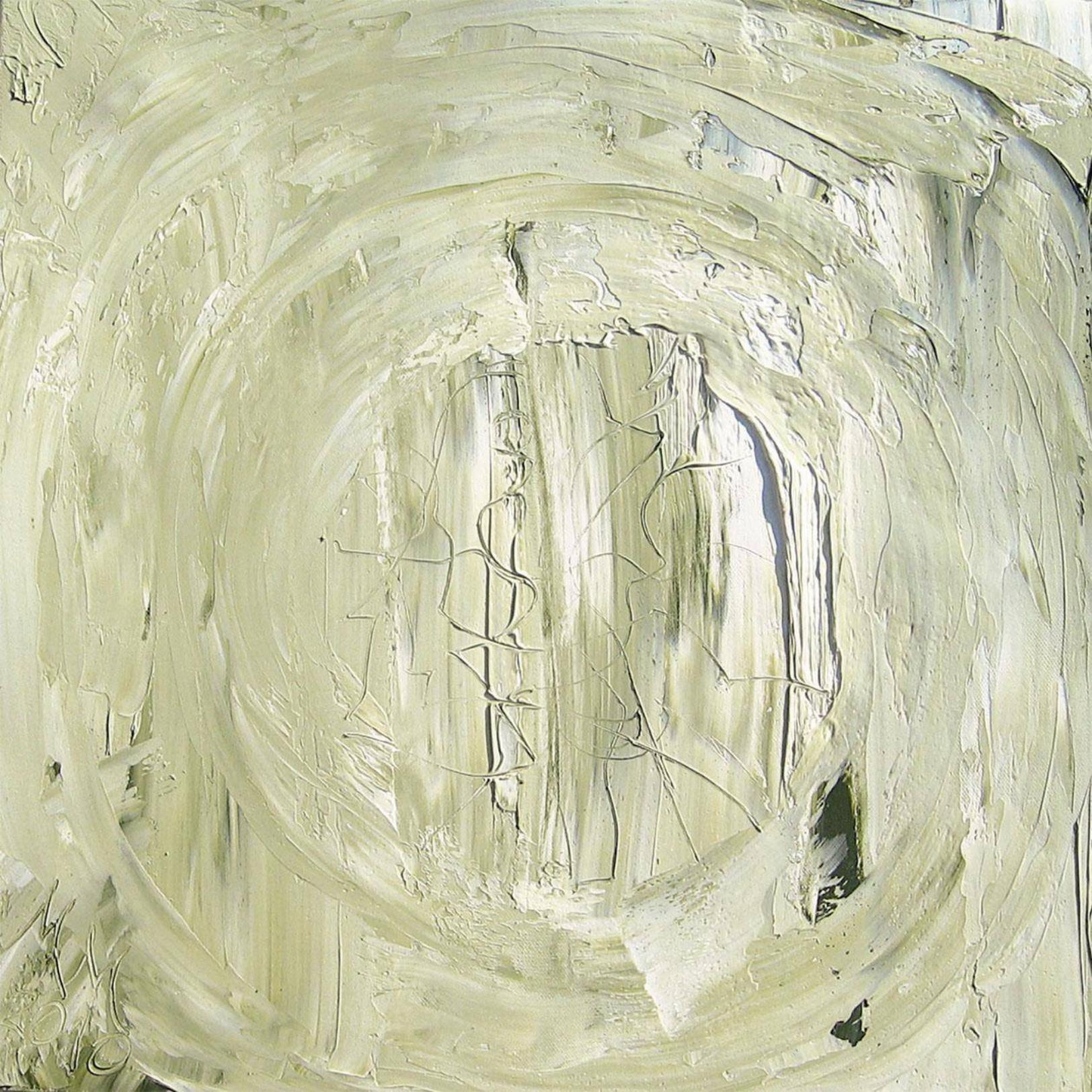
Algunos ejemplos:

- Cuando un meridiano es cortado durante la cirugía puede provocar dolencias. Esto también puede ocurrir al tener piercings o aretes.
- Las alergias a los alimentos a menudo causan bloqueos en el meridiano del estómago. Esto es a menudo visible a través de trastornos de la piel alrededor de los ojos.
- Mucha amargura en la vida de alguien puede causar un bloqueo en el meridiano de la vesícula biliar. Esto puede dar lugar a dolencias en algún lugar a lo largo del recorrido de este meridiano: problemas de cuello, rigidez de cuello, hombro congelado, dolor de cabeza, problemas con las caderas.
- Mucha tristeza en la vida puede causar bloqueos en el meridiano del pulmón. Las molestias que lo acompañan son: llanto frecuente, opresión en el pecho, aunque también estreñimiento y trastornos de la piel.





4. Limpiar Meridianos.



Los meridianos de nuestro cuerpo forman un círculo energético que fluye constantemente. Si hay una obstrucción en algún lugar dentro del círculo entonces todo el sistema de meridianos puede verse afectado. Los meridianos pueden ser bloqueados por las emociones. La limpieza de los meridianos limpia los bloqueos para que la energía en todo el sistema de meridianos pueda fluir libremente de nuevo.

Tonja (66 años)

"Esta mañana he hecho el auto-tratamiento del Método MIR por tercera vez. Me he sentido con bastante energía en los últimos días. He tenido una semana muy ocupada, muy intensa. Pero para mi sorpresa, la enfrenté bastante bien. A menudo, esos días son difíciles de pasar, pero esta vez fue como seda y disfruté de todo lo que pasó. También me di cuenta que en estos días la urticaria casi no me molestaba. Además de eso, no noté ninguna reacción peculiar. Yo tuve heces muy delgadas y mi orina también fue un poco más oscura que de costumbre, pero ambos fenómenos son comunes en mí. "

8 meses después: "La urticaria casi nunca surge más."



## **Paso 5. Suplementar todas las carencias.**

En NAET he aprendido que es muy importante asegurarse de que el cuerpo tenga la cantidad suficiente de nutrientes valiosos necesarios para permitir la curación. El cuerpo necesita energía para recuperarse. Suplementar las vitaminas, minerales, enzimas, hormonas y otros nutrientes o sustancias químicas del cuerpo, es un eslabón importante en el Método MIR.

El cuerpo está continuamente ocupado en curarse a sí mismo. Está constantemente tratando de reequilibrar la homeostasis del cuerpo. (Homeostasis significa: el equilibrio del cuerpo, ya sea física o químicamente).

Durante mi educación en "Conocimiento básico en Medicina Occidental" me enseñaron que la definición médica de la causa de la enfermedad es la siguiente:

"La pérdida de la homeostasis es la causa principal de prácticamente cualquier enfermedad." <sup>4</sup>

Así pues, la enfermedad no es más que una seria perturbación del equilibrio del cuerpo. El nombre de la enfermedad se determinará entonces de acuerdo con la dirección en la que la enfermedad se ha desarrollado y de acuerdo a qué síntomas se pueden medir en el paciente o en la muestra. Podemos encontrar por lo menos cinco nombres para las enfermedades que provienen de un desequilibrio del calcio en el cuerpo: raquitismo, osteomalacia, osteoporosis,

---

<sup>4</sup> Plan de Estudios de Conocimiento básico en Medicina Occidental - Academia de Medicina China, Qing-Bai, Amsterdam, Países Bajos.



enfermedad de Paget, hipocalcemia (insuficiencia de calcio en la sangre) e hipercalcemia (demasiado calcio en la sangre).

*En Estados Unidos, los nutrientes son suplementados energéticamente en el método NAET. Por ejemplo, el calcio: una mujer fue tratada por un cirujano dentista. Después del tratamiento el hueso maxilar no se cerró de nuevo. La mujer fue tratada energéticamente con el calcio, sin tomar comprimidos de calcio, sino que su cuerpo fue estimulado, utilizando el método NAET, para obtener más calcio de la comida y utilizarlo. El agujero en el hueso de la mandíbula que había sido visible (en la radiografía) se cerró nuevamente.*

Dr. Devi Nambudripad, NAET Advanced II-education, Brugges, Oct. 2006.

El cuerpo contiene una fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Estas fuentes no siempre terminan en el interior de las células, debido al bloqueo de los conductos de la membrana celular. Este es el caso de la diabetes, donde los azúcares no pueden pasar o pasan en cantidades insuficientes al interior de la célula, porque la célula no se abre para los azúcares. Así que, aunque el cuerpo contenga suficientes azúcares, los azúcares no ingresan en la célula y no son quemados. La falta de azúcares quemados causa fatiga. Además, la abundancia de azúcares fuera de las células promueve enormes provisiones de azúcar que luego son transformadas en grasas, lo que provoca aumento de peso.

Además, el cuerpo es capaz de hacer sus propios productos químicos. Las proteínas que son necesarias para el sistema inmune (inmunoglobulinas) constan de aminoácidos que son fabricados por las células. Cuando la creación de sustancias químicas se altera, se tiende a complementar los productos químicos desde el exterior, a través de una buena comida o suplementos, o mediante la compensación con medicamentos.



Usted puede preguntarse si esta es la manera más fácil, más lógica para suplementar la carencia. Creo que, por lejos, es mucho más fácil que el cuerpo sintetice (haga) aquello de lo que carece por sí mismo y lo suplemente todo por sí mismo. Todo lo que necesitas hacer es activar tu cuerpo.

Por encima de todo, debe haber sustancias químicas en el cuerpo que aún no han sido descubiertas por la ciencia médica, pero tal vez en diez años ya se conocerán. Sin embargo, el cuerpo conoce estos productos químicos y sabe cómo hacerlos. El cuerpo tiene una gran capacidad de auto-generación y a través de ella, una capacidad de auto-restauración. Teniendo en cuenta eso, debemos tener mucha más confianza en las enormes capacidades de nuestro cuerpo.

En mis citas en la práctica he dado consejos sobre nutrición, pero a lo largo de los años he aprendido que se puede activar el cuerpo para absorber más de la nutrición necesaria. Como consecuencia de ello, era frecuente que los clientes comenzaran a cambiar sus hábitos alimentarios.

Las depresiones a menudo son causadas por la escasez de productos químicos en el cuerpo que se pueden encontrar en el plátano o la leche (triptófano para las hormonas del sueño). Las fresas contienen una gran cantidad de zinc, un mineral que es necesario para los procesos de pensamiento y ayuda a prevenir la depresión<sup>5</sup>. Así que no se sorprenda si usted comienza a desear tipos de comida diferentes de las que está acostumbrado.

---

<sup>5</sup> Shari Lieberman -The Real Vitamin and Mineral Book, 4th edition: The Definitive Guide to Designing Your Personal Supplement. ISBN-13: 978-1583332740.



5. Suplementar todas las carencias.





## **Paso 6. Equilibrar sistema hormonal.**

El sistema hormonal y el sistema nervioso son los dos principales mecanismos de control que el cuerpo tiene para recuperar el equilibrio (homeostasis). El sistema nervioso observa y reacciona. El sistema hormonal puede iniciar nuevos procesos químicos a través de mensajeros químicos (hormonas inteligentes).

Testeando ambos sistemas utilizando la prueba muscular pude llegar a la conclusión de que la curación que resulta del Método-MIR funciona a través del sistema hormonal y no a través del sistema nervioso. El sistema nervioso y el sistema hormonal están conectados entre sí en el hipotálamo. De modo que si se activa el sistema hormonal, se trabaja indirectamente con el sistema nervioso.

Las hormonas parecen ser las portadoras o causantes de las emociones. La intrigante película: "¿Qué ~bip~ sabemos?", Explica cómo funciona esto de una manera maravillosa. Desde el punto de vista científico, los científicos tratan de explicar cómo funcionan el cerebro y las emociones.

Carla: "Erik me enseñó el Método MIR y recientemente lo he utilizado con éxito para tratar los sofocos que habían regresado. Genial, ¿eh?"

La ciencia médica ha descubierto tanto y tiene un conocimiento tan amplio sobre el cuerpo y, sin embargo al mismo tiempo, todavía hay mucho que no sabemos. Por ejemplo, ¿cuál es la causa principal de que las hormonas pierdan su equilibrio? ¿Son las emociones, o hay otra causa? Cómo llega el cuerpo a la desorganización, para nosotros, los seres humanos, sigue siendo un gran interrogante. Esto se volverá muy claro cuando vea el siguiente resumen acerca del sistema hormonal. ¡Esto es tan extremadamente complejo que en realidad es un milagro que funcione bien con tanta frecuencia!



El sistema hormonal incluye los siguientes órganos y glándulas<sup>6</sup>:

- Glándula Pineal: influencia en el sueño y el crecimiento de los órganos reproductivos.
- Hipotálamo: regula el sueño, el hambre, la sed, la temperatura corporal y mantiene la homeostasis en el cuerpo. Además, esta es el área del cerebro que conecta el sistema nervioso con el sistema hormonal.
- Glándula Pituitaria: cuelga de un tallo pequeño bajo la base del cerebro y es tan pequeña como un guisante. La glándula pituitaria produce 6 hormonas y es la "glándula maestra" que regula a todas las otras glándulas hormonales.
- Glándula Tiroides: regula el metabolismo y la gestión de la energía del cuerpo. La glándula tiroides produce hormonas (Tiroxina) que influyen en cada célula de nuestro cuerpo.
- Glándulas Paratiroides: 4 parches pequeños (sólo 4 mm. cada uno) en la parte posterior de la glándula tiroides. Regulan la concentración de calcio en la sangre.
- Timo: ayuda a la formación de anticuerpos que operan dentro del sistema inmunológico.
- Páncreas: regula la concentración de azúcar en la sangre.
- Glándulas Adrenales: estas glándulas están localizadas sobre la parte superior de los riñones. Tienen una forma triangular y miden cerca de 3 centímetros y medio de alto y 7 centímetros de largo. Estas glándulas mantienen el equilibrio en los fluidos corporales y tienen influencia en el metabolismo y la reacción al estrés.
- Ovarios o testículos: producción de hormonas masculinas y femeninas.

---

<sup>6</sup> "Human Anatomy and Physiology", por Elaine N. Marieb y Katja Hoehn.  
ISBN 10-1405841176.



6. Equilibrar sistema hormonal.





- Estos órganos y glándulas producen hormonas y todas tienen una función diferente. Todos ellos tienen una gran influencia sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo. Están estrechamente y inextricablemente conectados entre sí. Todos estos órganos y sus hormonas forman una unidad, al igual que los meridianos. Si hay una perturbación en uno de los órganos, muchos otros órganos comenzarán a actuar para resolver dicha perturbación.

Si las glándulas hormonales no son capaces de desactivar la perturbación, el equilibrio permanecerá alterado y esto puede desencadenar enfermedades. Por ejemplo, usted puede encontrar por lo menos cinco enfermedades que son causadas por alteraciones en el sistema hormonal: La enfermedad de Addison (insuficiencia suprarrenal), el Hipotiroidismo (producción insuficiente de hormona tiroidea) y el hipertiroidismo (enfermedad de Graves, una producción exagerada de hormona tiroidea), el Síndrome de Cushing (una producción exagerada de la hormona cortisol) en las glándulas suprarrenales y la diabetes de tipo 2 (producción insuficiente de insulina).

La ciencia médica está trabajando duro para obtener un mayor conocimiento del sistema hormonal. Es un hecho cada vez más reconocido que el sistema hormonal es un factor de enorme importancia en la salud de todos.



## **Paso 7. Satisfacer las necesidades básicas.**

Cada necesidad básica que no logramos satisfacer de niños puede ser satisfecha nuevamente por el subconsciente. Al igual que con los nutrientes, el subconsciente parece ser capaz de suplementar la falta de, por ejemplo, Aprecio, Caricias Suaves, Comprensión y Aliento o Estímulo. Esto se traduce en una tranquilidad interior profunda, porque la búsqueda de estas necesidades básicas ha sido completada o satisfecha.

Las necesidades básicas son: Aliento o Estímulo, Caricia, Aceptación, Comprensión, Confirmación, Admiración, Honor, Reconocimiento, Refugio/Santuario, Seguridad, Tranquilidad, Aprobación, Escucha, Amor, Pasión, Respeto, Estructura, Consuelo, Confianza, Completa Dedicación, Libertad, Apreciación, Calor y Cuidado.

Lo más inquietante de estas necesidades básicas insatisfechas es que no pueden ser satisfechas por los demás. Usted es el único que puede satisfacer sus necesidades básicas.

Todo lo que usted se perdió o dejó pasar de niño no puede ser reemplazado por otros; ni por sus padres, ni por sus hermanos o hermanas, ni por su pareja, ni por su jefe, ni por sus colegas, ni por sus hijos. Esto es algo que ha permanecido incompleto o insatisfecho desde su infancia y no puede ser satisfecho ya más. No importa cuánto Aprecio pueda usted recibir, éste solo caerá en un pozo sin fondo. Puede que el Reconocimiento se prolongue por algún rato y le dé un puntapié temporal, pero luego sólo se desvanece otra vez.

La única cosa que usted puede hacer es satisfacer estas necesidades básicas por sí mismo con la ayuda del Método MIR. Lento pero seguro, va a ver y sentir cuán



valioso es usted, y que tiene permiso para valorarse y brindarse todo el calor que necesite. Se sentirá mejor estimulándose y auto afianzándose. Sólo usted puede volver a colocar el fondo en ese pozo sin fondo.

7. Satisfacer las necesidades básicas.





MM  
2010

## **Paso 8. Optimizar Chakras y Aura**

Este paso es un paso espiritual que puede tomar algún tiempo para acostumbrarse. Si está familiarizado con los chakras y las auras entonces usted sabe a lo que estoy apuntando. Si esto es nuevo para usted, entonces encontrará una explicación más detallada aquí.

### **¿Qué son los chakras?**

Los chakras<sup>7</sup> son centros básicos de energía en el cuerpo que pueden ser captados por personas que pueden sentir la energía con sus manos o por aquellos que pueden ver los chakras. Muchas personas tienen una habilidad natural para hacer esto y si usted no puede naturalmente observar los chakras puede desarrollar la habilidad para hacerlo. En internet puede encontrar gran cantidad de información sobre cómo hacer esto.

Chakra significa "rueda" en Sánscrito. Se utiliza este nombre, ya que los chakras giran como ruedas energéticas. Los chakras están situados en siete lugares en el cuerpo y tienen una ubicación frontal y también trasera. El chakra del corazón, por ejemplo, se sitúa en el corazón y se abre hacia el frente, desde el pecho y hacia la espalda, entre los omóplatos. El chakra de la corona y el chakra raíz, el chakra superior y el inferior del cuerpo respectivamente, son chakras verticales, se abren hacia el cielo el primero y hacia la tierra el segundo.

A través de los chakras nosotros recibimos la energía que nos nutre. Podemos utilizar esta energía para nuestros procesos físicos, emocionales, mentales y

---

<sup>7</sup> En internet usted podrá encontrar una gran cantidad de información acerca de los chakras. Por ejemplo, en el sitio web [www.chakra-balance.com](http://www.chakra-balance.com)



espirituales. Los chakras están conectados a los centros nerviosos del cuerpo. Los chakras no funcionan suficientemente bien si fluyen en la dirección equivocada o si están demasiado abiertos o demasiado cerrados.

### **¿Qué es un aura?**

Todo ser humano y animal tiene un aura. Para las personas que están dotadas o que se han entrenado para ver las auras es posible ver realmente el aura de una persona. Se ve como una luz o resplandor en forma de huevo alrededor del cuerpo de alguien. Esta luz será de un color diferente dependiendo del estado emocional de la persona. El aura se compone de diferentes capas y puede contener agujeros y zonas más densas. Las personas que pueden curar el aura pueden cerrar los agujeros y remover las zonas más densas.

Muchas personas son afectadas por la energía de otros. Ellos rápidamente pueden agotar su energía cuando están en un grupo. Las personas con eccema parecen tener sus chakras y el aura demasiado abierta, por lo que todo tipo de energías y sensaciones pueden ingresar.

Al darle a su subconsciente una orden para optimizar los chakras y el aura sus chakras pueden funcionar independientemente para fortalecerse y liberarse a fin de que su energía pueda fluir correctamente. Esto también le da paz a su corazón y a su mente. Las personas que siempre reaccionan fuertemente a los estímulos externos (por ejemplo a los sonidos, las imágenes, las emociones, etcétera.) notarán una clase positiva de inmunidad a esos estímulos. Ellos se mantendrán firmes, mantendrán su equilibrio, y su nivel de energía permanecerá alto.

Lo que es extraordinario es que los chakras funcionan como unidades totalmente independientes para limpiarse y liberarse a sí mismos. Este es un proceso que



puede durar meses y es visible para las personas que pueden ver o leer los chakras.

8. Optimizar chakras y aura.





Es inútil tratar de cerrar sus chakras. Eso funciona en contra. Es mucho más útil fortalecerse a fin de que sus chakras y aura irradien una luz poderosa que "derrita" toda la negatividad que esté a su alrededor. Eso es mucho más eficiente y es eventualmente más amable con usted.

En el mundo espiritual hay tantas cosas ocurriendo, si puedo creerles a aquellos que dicen comprenderlo. Nosotros nos desarrollamos desde un ser humano a un ser que es más consciente y más sensible. Los programas de televisión que tratan de los fenómenos inexplicables nos hacen sentir menos incómodos acerca de todo esto y nos dan la oportunidad de comunicarnos unos con otros en lo referente a nuestras capacidades intuitivas y también a desarrollarlas.

La llegada de Internet ha creado en todo el mundo la posibilidad de una completa libertad de expresión. Como resultado de esto hay una gran disponibilidad de información acerca de la espiritualidad y hay una gran apertura en la comunicación entre las personas que están espiritualmente dispuestas. Además, muchas personas ofrecen sus servicios para ayudar a desarrollar la intuición en otros. Esto no es fantasía en absoluto, sino sólo un paso lógico en la evolución de la especie humana.

Dado que las personas en la sociedad occidental tienen un techo sobre su cabeza, suficiente comida y bebida y dinero suficiente para vivir, su atención se desvía cada vez más hacia las cosas espirituales: ¡tiene que haber más en la vida que esto! Esto estimula el desarrollo de nuestra intuición y de nuestra espiritualidad.

Dado que las personas se están convirtiendo en seres más intuitivos, es importante propiciar el buen estado de sus chakras y de su aura para continuar con los progresos. Nadie sabe exactamente qué cambios se están llevando a



cabo y cómo se puede responder a ellos como individuo, de modo que dejemos la optimización de los chakras y el aura en manos de la infinita sabiduría de nuestro cuerpo.



## **Paso 9. Esclarecer la misión.**

Muchas personas sienten que están atrapados en un arnés ajustado, en el que se sienten miserables. Si usted encuentra poca satisfacción en sus acciones diarias, lo más probable es que no esté haciendo lo que realmente quiere hacer con su vida. La mayoría de la gente siente la presión de ganar dinero y por lo tanto tienen miedo de dar pasos en la dirección de su preferencia. Las personas experimentan incertidumbre, por lo que alejan sus más profundos deseos de su corazón. Se necesita mucho coraje para avanzar sobre los pasos que debería tomar si usted verdaderamente escuchara a su corazón.

Si la dirección que está tomando su camino en la vida no es clara y siente que está dando vueltas sin rumbo, entonces, como consecuencia, estará perdiendo energía y felicidad. La necesidad de realizar las cosas cotidianas que en realidad van en contra de sus más íntimos sentimientos puede llevarlo al agotamiento a largo plazo. Esto provoca fatiga, insatisfacción, negatividad y un sentimiento de impotencia.

Las personas que pasan por un desgaste o por una depresión, o que toman un tiempo de espera o un año sabático, obtienen el tiempo y la libertad para evaluar su trabajo y su vida. Aquellos que experimentan dicho período a menudo hacen cambios en su vida. Las personas que son despedidas de sus empleos, cuando el primer impacto y la amargura se van, pueden ver que esto en realidad fue una bendición después de todo, una vez que encuentran una nueva forma de vivir.

Para dar dirección y liderazgo a su vida utilice el Método MIR. Le dará a su subconsciente la tarea de aportar claridad sobre aquello que está destinado para usted. Su cuerpo le develará aquello que le da energía y aquello que lo agota.



Usted obtendrá una visión y una claridad sobre lo que quiere y lo que no quiere. Empezará a tomar decisiones y a hacer cambios en su trabajo o en su vida privada. Esto se dará sin esfuerzo.

9. Esclarecer la misión.





Además, su subconsciente empezará a atraer señales que apuntan en la dirección correcta. Sus ojos comenzarán a notar las cosas, usted comenzará a oír hablar de posibilidades, comenzará a tener encuentros "accidentales" con personas que lo ayudarán o se verá "forzado" a tomar decisiones. ¡Puede ser un viaje muy emocionante!.

Anna (57 años) y su hija (19 años)

"Hace más de 4 semanas que empecé a hacer el Método MIR y mi hija (19) se unió. En la segunda semana sentí cómo ambas éramos más fuertes y más independientes la una de la otra. ¡Muy saludable! Además de eso, después de 4 semanas, se han producido muchos cambios positivos: mi hija había estado buscando una habitación para vivir en la ciudad donde ella está estudiando iy ahora acaba de caer en su regazo! Ella está mucho más centrada en sus estudios y puede estar más cerca de lo que quiere. Ha renovado sus objetivos de estudio. Ella sabe tan claramente ahora lo que quiere hacer.

Por mi parte yo también experimenté cambios, icomo si todo hubiese caído en su lugar! (Yo había estado buscando un grupo de música con todo tipo de flautas de diferentes tamaños, iy de repente ahí están!) Yo también siento que me he vuelto más fuerte y que estoy más cerca de mis verdaderos sentimientos.

Ayer le pasé el Método MIR a una señora de casi 80 años que estaba totalmente abierta a esto. Yo también se lo enseñé a su familia y amigos. Me parece realmente muy especial y siento que es verdad .....

Soy una mujer de 57 años de edad iy mis molestias de la menopausia están disminuyendo también! ¡Le doy las gracias desde el fondo de mi corazón por este regalo a quien quiera recibirlo!"



## **CAPÍTULO 5. LA INFINITA SABIDURÍA DE NUESTRO CUERPO**

El cuerpo puede hacer cosas increíbles. Es extremadamente complejo y está construido inteligentemente. Cuando experimenté mi educación en Conocimiento Básico en Medicina Occidental muy a menudo me sentaba con la boca abierta, llena de asombro: ¡cómo demonios es esto posible! He ganado un enorme respeto por el cuerpo y por la ciencia médica, la cual ha reunido tanto conocimiento sobre el cuerpo. Algunos ejemplos:

- Algunos mensajeros químicos que fabrica el cerebro determinan si usted orina o no (ADH Hormona Anti-Diurética, producida por la glándula pituitaria).
- En una sola célula se encuentra una población entera de organismos: servicios de limpieza de residuos y de huéspedes no deseados, el ARN y el ADN producen centros y plantas de energía (centros inductores de energía (las mitocondrias)).
- Cuando el cuerpo detecta una bacteria desconocida su sistema inmunológico tratará de destruirla con grandes armas (pus). Si esto no mata a las bacterias, entonces, un gran conjunto de reacciones será activado por el cuerpo. El cuerpo atacará a las bacterias con dispositivos específicos de limpieza y provocará una reacción inflamatoria. Por ejemplo, las bacterias pueden ser destruidas con una fiebre alta, de forma que ya no sean una amenaza para el organismo. Aquellas personas que nunca han tenido una fiebre, pueden preguntarse si su sistema inmunológico está funcionando correctamente. Esto explica el por qué las personas pueden tener fiebre cuando empiezan a utilizar el Método MIR: el cuerpo está destruyendo bacterias y otros organismos que pueden hacer que el cuerpo enferme.



## **Diagnóstico de la lengua**

La lengua es un músculo muy extraño de nuestro cuerpo que es digno de una mirada más cercana. La lengua puede saborear, sentir, moverse y excretar los desechos del cuerpo, así como funcionar como un instrumento de diagnóstico. La lengua es un músculo con papilas gustativas que le permiten distinguir entre lo agrio, lo salado, los sabores dulces y amargos. La lengua puede, junto con el cerebro, detectar si los alimentos se preparan de la manera correcta, si la comida está lista o si algo está podrido. La lengua es también un órgano sensorial, por lo que puede sentir si el vino es "seco" o "dulce" y usted puede literalmente sentir esos pequeños fragmentos de alimentos atrapados entre los dientes. Muchos niños (especialmente sensibles) no quieren comer aquellos alimentos que dan una sensación extraña en la lengua.

La lengua es un músculo que puede hacer movimientos voluntarios. Usted puede dirigir activamente la lengua en sus movimientos (por ejemplo, en el discurso, al besar, cantar o hacer trucos con la lengua). De esta manera usted realmente puede fortalecer la lengua y hacerla más controlable.

Dentro de la medicina china, la lengua es un instrumento de diagnóstico. Al observar su color, grosor y anchura, junto con sus protuberancias y grietas se puede determinar si:

- una persona tiene un sistema digestivo saludable,
- existe algún hongo en el cuerpo,
- existe un desequilibrio en uno de los órganos,
- una persona consume mucha azúcar o productos lácteos.

Su lengua excreta productos de desecho que permanecen en la lengua como el recubrimiento.



Puede ser interesante mirar su propia lengua y ver cómo luce. La lengua debe ser de color rojo/frambuesa, como la de la mayoría de los niños, y se supone que debe estar limpia. Si la lengua tiene una capa de un color oscuro, es conveniente que sea revisada por alguien que entienda de medicina china.

El Método MIR también tiene efecto sobre la lengua. A veces, las personas adquieren una capa sobre la lengua que poco a poco se reduce nuevamente. Eso puede ser una señal de que su cuerpo está excretando los residuos a través de su lengua. Así que adelante, compruebe cómo se ve su lengua ahora, antes de empezar a hacer el Método MIR.

### **El poder auto-curativo del cuerpo**

El poder auto-curativo del cuerpo es enorme. Puede curar las heridas y reparar los huesos rotos en seis semanas. Puede regenerarse después de un accidente cerebro-vascular. El proceso de curación de una herida en el dedo es un buen ejemplo para demostrar lo que sucede en el interior de su cuerpo cuando se está curando una herida y lo que es realmente un proceso increíblemente inteligente<sup>8</sup>: la sangre primero es retenida porque los vasos sanguíneos se comprimen. Luego, las plaquetas forman un "tapón" que impide que la sangre salga y - muy ingeniosamente - la sangre se coagula, pero sólo en el área donde se necesita: ¡cerca de la herida! Cuando la piel ha construido su primera capa protectora, la sangre comenzará a fluir en esa zona nuevamente. ¿No es ese un gran trabajo?

Durante este proceso de gestión de la sangre, hay muchas sustancias químicas involucradas. Menciono algunas de ellas, sólo para tener una idea de lo que el

---

<sup>8</sup> "Human Anatomy and Physiology", por Elaine N. Marieb y Katja Hoehn.  
ISBN 10-1405841176.



cuerpo utiliza cuando "sólo cura una herida en el dedo". Utiliza serotonina, trombina, Adenosin Difosfato, Tromboxano A<sub>2</sub>, Prostaciclina, Protrombina y Plasmina.

El cuerpo es capaz de reactivar las partes inactivas del cerebro, llamadas "manchas frías" (las cuales fueron determinadas con la Resonancia Magnética (MRI) durante la investigación de los efectos del sistema BodyTalk). Kris Carr (instructora del sistema BodyTalk) habla sobre esto en su página web.<sup>9</sup>

El Método NAET<sup>10</sup> para quitar las alergias ha dado grandes y extraordinarios resultados en niños con Autismo. En Agosto de 1999 el Dr. Devi Nambudripad experimentó resultados alucinantes durante un estudio clínico acerca de los efectos del NAET en un grupo de niños con problemas de habla que habían tenido afecciones en el espectro autista. Luego de eliminar 25 alergias a los alimentos, 13 de 14 niños comenzaron a hablar nuevamente!

Detalle interesante, dijo el doctor Nambudripad durante uno de sus seminarios en Europa: en un principio el grupo de niños era mucho más grande, pero cuatro padres retiraron a sus hijos a partir del estudio debido a que su hijo mejoró

---

<sup>9</sup> Kris Carr: "Crazy Sexy Cancer.": <http://crazysexylife.com/2009/balancing-the-brain-with-bodytalk/>. "Jueves, Junio 11 de 2009: ... todas las enfermedades se reflejan en el cerebro en un cierto nivel. Las imágenes del cerebro muestran que hay "manchas frías" o zonas inactivas del cerebro, que corresponden a las áreas del cuerpo donde hay enfermedad. Hemos encontrado que equilibrando el cerebro con BodyTalk, y particularmente dando golpecitos por fuera de las corticales (que es una de las mejores maneras para equilibrar el cerebro) las manchas frías o bien disminuyen o desaparecen totalmente y también lo hace la enfermedad correspondiente."

<sup>10</sup> Para más información, visite el sitio web del Dr. Devi Nambudripad: [www.naet.com](http://www.naet.com)



demasiado rápido. Esos padres tenían una demanda en contra de la industria farmacéutica, alegando efectos negativos de los medicamentos o vacunas en sus hijos.



## **CAPÍTULO 6. EL PODER DEL TOQUE AMOROSO**

El Método MIR utiliza un instrumento muy poderoso: el contacto con la piel. La piel tiene una enorme cantidad de terminaciones nerviosas justo debajo de su superficie. En anatomía, el número de nervios de la piel se expresa en centímetros, no por su cantidad: sobre 1 centímetro cuadrado de piel ihay 3,5 metros de nervios! Si la piel es tocada, las terminaciones nerviosas notarán el contacto y transmitirán esa información hacia el cerebro. Esta información puede ser: dolor, temperatura o el tacto (presión).

La piel es sensible al tacto y puede transmitir la información mediante la detección de lo que la está tocando. La piel de los dedos, pies, labios y lengua es especialmente sensible, ya que existen muchas terminaciones nerviosas en estas áreas. Es por eso que se puede sentir tanto detalle desde estas partes del cuerpo. Esta es también la razón por la cual los bebés ponen tantas cosas en su boca: se trata de una expedición en la tierra del descubrimiento.

Los niños pequeños son los más grandes abrazadores que conocemos. Se suben a nuestro regazo, prefieren estar colgados de nosotros todo el día como monos pequeños y darnos besos y abrazos sin preguntar. Muchos abuelos se alegran cada vez que un nieto viene a visitarlos con sus muchos besos y abrazos.

Ser tocado suavemente es celestial y al mismo tiempo sanador. Se han hecho muchos estudios científicos sobre esto, pero esto también lo nota uno mismo, por ejemplo cuando uno va a una peluquería o a un masajista. El toque de sus manos relaja y hace liberar la tensión en el cuerpo y el cuerpo se abre a esta buena experiencia. Usted comienza a bostezar como un signo de relajación y la piel comienza a emitir calor, a causa de la mejora en la circulación sanguínea por debajo de ella. Los profesionales que trabajan con sus manos y que tienen éxito,



le dan ese sentimiento especial, porque tocan de una manera que mejora la salud.

### **El poder del toque**

¿Por qué el toque nos hace sentir tan bien? Los científicos han podido determinar que mediante el contacto de la piel se libera la hormona oxitocina a través de la glándula pituitaria (en el cerebro). La oxitocina hace que disminuya la presión arterial y reduce el estrés en el cuerpo. A través de los abrazos se libera aún más oxitocina.<sup>11</sup>

Ser tocado es una necesidad básica. Cuando los niños no son tocados lo suficiente ellos no crecen tan bien, o enferman más a menudo, su capacidad de aprendizaje es menor, tienen menos conciencia del cuerpo (a menudo se dan tumbos y golpes), son menos sociables y encuentran más difícil la comunicación con otros. Tienen problemas para sentirse bien dentro de su propia piel.<sup>12</sup> Afortunadamente, en muchos países occidentales<sup>13</sup> existen iniciativas para estimular el contacto en las escuelas, en lugar de estar en contra de tocar, debido al enorme bombardeo publicitario en torno al acoso sexual.

---

<sup>11</sup> 'The oxytocin factor, tapping the hormone of calm, love and healing.' - Uvnäs Moberg. Da Capo Press, 2003. ISBN-13: 978-0738207483.

<sup>12</sup> 'The touch of healing: Energizing the Body, Mind and Spirit with Jin Shin Jyutsu. Alice Burmeister. ISBN-13: 978-0553377842.

<sup>13</sup> Para inspirarse, de una mirada al sitio web: <http://www.massageinschools.com/>



El Touch Research Institute en Miami, Estados Unidos de América<sup>14</sup>, ha realizado una investigación científica sobre los efectos del masaje en todas las edades, desde recién nacidos hasta adultos mayores. Ellos llegaron a la conclusión a partir de sus estudios de que el masaje tiene muchos efectos positivos. Éstos fueron:

1. el masaje estimula el crecimiento de los bebés prematuros. Ellos pudieron dejar el hospital, en promedio, 6 semanas antes, crecieron más rápido y la digestión de los alimentos fue mejor que en los bebés prematuros que no recibieron masajes.<sup>15</sup>;
2. el masaje mejora la concentración;
3. el masaje reduce los síntomas de la depresión;
4. el masaje disminuye el dolor;
5. el masaje reduce las hormonas del estrés;
6. el masaje mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.

Durante el Método MIR uno se trata a sí mismo acariciando su mano. Esto, por supuesto, no es lo mismo que un masaje, pero la intención es la misma. El contacto es esencial para la buena salud. Sentirse amado es esencial para una buena salud. El tocarse a sí mismo con amor es esencialmente amarse a sí mismo.

---

<sup>14</sup> Sitio web del Touch Research Institute de la Universidad de Miami, Estados Unidos de America: [www6.miami.edu/touch-research/](http://www6.miami.edu/touch-research/)

<sup>15</sup> <http://www.school-of-touch.nl/symposium> of the School of Touch, Holanda.



## **Las perturbaciones en el contacto**

Los niños que mantienen una distancia de otras personas o cuya única forma de mostrar contacto es por golpes y patadas no son capaces de recibir un contacto amable. El tacto es desagradable para ellos, no están acostumbrados a ello o lo experimentan como dolor. Para estos niños el Método MIR es una manera de cambiar el sentimiento que experimentan al ser tocados en una experiencia altamente apreciable.

Muchos adultos encuentran perturbadora la experiencia de ser tocados, ya sea porque no han sido tocados lo suficiente o porque fueron tocados en forma desagradable. Para ellos no es posible disfrutar de la caricia. Sus cuerpos responden de manera negativa, porque esto les recuerda experiencias desagradables. Si aceptamos que ser tocados con amor es una necesidad básica, al igual que la comida o un techo sobre nuestra cabeza, entonces es lógico concluir que estas personas carecen de nutrientes esenciales. Para ser precisos: "toco-nutrientes". La solución a esto es simple: tocarse a sí mismo y poco a poco acostumbrarse a ser tocado de una manera amorosa.

En el Método MIR, el contacto amoroso es una parte bien definida del método. Usted necesita acariciar su mano en cada paso. A las personas que no están acostumbradas a ser tocadas con amor, les resulta "extraño" e "incómodo" tocar su propia mano, pero después de varias semanas estas personas comienzan a sentir que se están acostumbrando al tacto e incluso les empieza a gustar otra vez. Algunas personas se han dado cuenta de que incluso la piel en sus manos se ha vuelto más suave, más cálida y más hidratada. Otras personas han notado que su actitud hacia el contacto ha cambiado y que se sienten más cómodas en contacto con las personas que están cerca de ellos de una manera amorosa.



## **CAPÍTULO 7. CÓMO HACER EL MÉTODO MIR**

El Método MIR es fácil de hacer. Debido a que es tan simple es importante que se haga correctamente de manera que el efecto sea tan fuerte como sea posible. Hay dos pasos que le permitirán presentar las órdenes a su subconsciente tan eficazmente como sea posible:

1. Relajar el cuerpo (confortar al subconsciente).
2. Dar órdenes cortas y claras (los pasos).

El Método MIR se compone de nueve comandos que damos a nuestro subconsciente. Las órdenes se dan 3 veces, a fin de que estemos absolutamente seguros de que el subconsciente las ha recibido a través de la audición y el contacto.

### **1. Relajar el cuerpo (confortar al subconsciente).**

Para comenzar con el Método MIR necesita saber cómo calmar al subconsciente, a fin de que esté en un estado relajado. Sólo cuando su subconsciente esté relajado, se pueden ejecutar los comandos. Una de las maneras más eficaces de hacerlo es tocar suavemente la piel. La piel es nuestro órgano más grande y cuando se toca, el subconsciente empezará a sentirse relajado.

### **Instrucciones acerca del contacto**

Acariciar en círculos con una mano el dorso de la otra mano. Eso es todo. De modo que para confortar a su subconsciente usted debe darse una suave y amorosa caricia lentamente en forma circular. ¡Realmente es así de simple!

Usted puede elegir con qué mano acariciar. Puede elegir si acariciar la zona interna o externa de su mano. Descubra lo que se siente mejor para usted. Una niña de 6 años de edad acaricia su mejilla cuando realiza el Método MIR y los



padres de otra niña acarician su espalda desnuda cada noche cuando le practican el Método MIR. Mientras la caricia sea de piel a piel, funcionará.

## **2. Comandos cortos y claros (pasos).**

Ahora ya sabe cómo tocarse, todo lo que necesita saber son los comandos. En los capítulos anteriores todos los pasos han sido explicados. En total, el Método MIR contiene nueve pasos especiales. Usted dice estos pasos en voz alta y los repite 3 veces. Cada vez que dice un paso, usted acaricia ligeramente su mano. Si tiene alguna duda sobre cómo hacerlo, vea el video en [www.mirmethod.com/video](http://www.mirmethod.com/video).

### **Los nueve pasos del Método MIR.**

1. Optimizar el nivel de acidez.
2. Desintoxicar de toda toxicidad.
3. Desapegar del padre. Desapegar de la madre.
4. Limpiar meridianos.
5. Suplementar todas las carencias.
6. Equilibrar el sistema hormonal.
7. Satisfacer las necesidades básicas.
8. Optimizar chakras y aura.
9. Esclarecer la misión.

### **Orden y conexión entre los nueve pasos**

Al dar comandos a su cuerpo, usted lo hace pasar a través de una serie de rutinas. El orden es importante. Tiene una lógica que fui capaz de determinar a través de la prueba muscular: estos son los pasos que el cuerpo quiere recibir y este es el orden en el cual desea recibirlos. Todos los nueve pasos deben ser ejecutados. Están conectados el uno al otro y trabajan juntos. Así que no deje de lado ningún paso. Por ejemplo: desapegar de la madre tiene mucho que ver



con la falta de armonía en el sistema hormonal. Desapegar del padre tiene efectos sobre la acidez del cuerpo. Si usted se salta los pasos, perderá el poder del Método MIR.

### **Todos los nueve pasos son necesarios, de modo que no omita ninguno**

Es importante que haga los nueve pasos. Cuando la gente comenzó a usar el Método MIR algunos de ellos pensaron que no era necesario hacer todos los pasos, por lo que omitieron algunos de ellos. En consecuencia, estuvieron fuera de equilibrio durante semanas y se sintieron peor que antes. "Ojalá nunca hubiera comenzado el Método MIR.", me dijeron luego. Cuando lograron comenzar de nuevo con la totalidad del Método MIR, completando los nueve pasos, sus dolencias se redujeron gradualmente y regresaron a su equilibrio.

### **Resumen de cada paso**

A continuación doy un breve resumen de cada paso del Método MIR para ayudarle a recordar de qué se trata. En los capítulos anteriores he dado una explicación más detallada. No es de vital importancia que usted entienda completamente lo que significa cada paso. Las personas que simplemente utilizan el Método MIR metódicamente notan muchos efectos positivos. Esto también queda demostrado por los efectos positivos en los niños y los animales.

**Paso 1. Optimizar el nivel de acidez.** En primer lugar, ordénele a su cuerpo optimizar el nivel de acidez. Las diferentes partes de su cuerpo necesitan tener un nivel de acidez en particular para funcionar eficazmente. Si el nivel de acidez no es el ideal, entonces muchos de los procesos químicos en el cuerpo no se realizan correctamente. Entonces, por ejemplo, es muy difícil para el cuerpo liberar la toxicidad.

**Paso 2. Desintoxicar de toda toxicidad.** En segundo lugar, ordénele a su cuerpo desintoxicar toda toxicidad. Este comando hace que su cuerpo comience



a purgarse de todo tipo de toxinas que alteran muchos procesos químicos. Por toxinas me refiero a metales pesados, pesticidas, residuos de medicamentos, campos electromagnéticos y radiación, y vacunas.

**Paso 3. Desapegar del padre. Desapegar de la madre.** El tercer paso consiste en desapegarse completamente de sus padres. Todo lo que no sea suyo, sino de ellos, usted lo va a dejar ir. Las expectativas de ellos, la culpa de ellos, la manipulación, las emociones fuertes, las experiencias que ha tenido con ellos, la culpa que todavía sigue acarreando, la pena, las cosas que nunca se cumplieron y que todavía, inconscientemente, intenta conseguir de sus padres. Todo esto lo estará ayudando a convertirse en su ser pleno. Usted será capaz de pararse completamente en sus propios pies.

**Paso 4. Limpiar meridianos.** El cuarto paso es el comando para despejar todas las vías energéticas (meridianos) y para liberarse de las emociones y los bloqueos. Los meridianos entonces fluirán libremente y mantendrán una buena gestión de la energía en el cuerpo.

**Paso 5. Suplementar todas las carencias.** El quinto paso es suplementar todas las carencias en su cuerpo. Las carencias a las que me refiero involucran a las sustancias químicas que necesita para recuperar la salud de su cuerpo. Esas sustancias químicas pueden ser vitaminas, minerales, enzimas, hormonas, inmunoglobulinas, antioxidantes, proteínas de la sangre y demás. El cuerpo es capaz de suplir esa escasez por sí mismo. Todo lo que tiene que hacer es dar la orden a su cuerpo para comenzar a suplementar.

**Paso 6. Equilibrar el sistema hormonal.** El sexto paso consiste en equilibrar el sistema de administración más importante del cuerpo: el sistema hormonal. Al nombrarlo, el subconsciente sabe que todos los órganos y glándulas del sistema hormonal necesitan trabajar juntos a fin de recuperar el equilibrio de nuevo.



Debido a que en los pasos anteriores se ha optimizado el nivel de acidez, se desintoxicó de toda toxicidad y se deshizo de todas las emociones innecesarias, el sistema hormonal de hecho tiene la OPORTUNIDAD de recuperar su equilibrio. El paso 6 puede ser una mega tarea para el cuerpo. Esta es una de las razones por las cuales la gente se siente cansada cuando empieza a hacer el Método MIR y comienza a dormir más tiempo y más profundamente.

**Paso 7. Satisfacer las necesidades básicas.** Luego de los pasos anteriores, el subconsciente necesita satisfacción. Continuar persiguiendo necesidades básicas que nunca se cumplirán puede provocar algo de malestar. Al darle al subconsciente el comando de satisfacer las necesidades básicas, comenzará a surgir una profunda paz interior y la autoconfianza y el amor a uno mismo crecerán.

**Paso 8. Optimizar chakras y aura.** Sus chakras y su aura son muy importantes cuando se trata de intercambiar energía entre usted y los demás, pero también para mantener su propio nivel de energía. Muchas personas son muy receptivas y recogen energía negativa de los demás. Para esas personas es muy útil mejorar el funcionamiento de los chakras y del aura. ¡Y el cuerpo puede hacer eso! Además, el buen funcionamiento de los chakras y un aura totalmente optimizada es algo muy beneficioso para su salud.

**Paso 9. Esclarecer la misión.** Después de estimular la salud de su cuerpo, es de vital importancia apuntar toda su energía y sus acciones hacia aquello que es más importante para usted en su vida: su camino de vida. Esto canalizará todas sus energías en lo que es más importante para usted en su vida. En el fondo usted ya sabe lo que es, pero debido a todas las distracciones y los desvíos de la vida, a veces es difícil de encontrar.



### **Acaricie su mano y simultáneamente diga el paso**

Realice el Método MIR acariciando su mano de forma continua, trazando círculos en su mano al mismo tiempo que dice el paso del Método MIR (en voz alta, si es posible). De modo que usted debe acariciar su mano y al mismo tiempo decir: "Optimizar el nivel de acidez". Continúe acariciando y diga: "Optimizar el nivel de acidez". Siga acariciando y diga por tercera vez: " Optimizar el nivel de acidez".

A continuación, haga lo mismo con el paso 2 hasta el paso 9. Puede decir las palabras en silencio en su cabeza, pero al decirlas en voz alta será más eficaz. Si quiere ver cómo hago el Método MIR en mí misma, visite el sitio web y vea el video [www.mirmethod.com/video](http://www.mirmethod.com/video).

### **Rendimiento del tiempo**

Cuando he cronometrado el tiempo que se tarda en hacer el Método MIR, he visto que se tarda menos de dos minutos. Por consiguiente, es muy fácil para la mayoría de la gente ubicar el Método MIR entre sus otras actividades diarias.

### **Dos veces al día, por cuatro semanas**

Para hacer el Método MIR apropiadamente es importante una cosa más. Es beneficioso si usted hace el Método MIR dos veces al día durante cuatro semanas. Luego todo su sistema se activará para limpiar, reequilibrar, suplementar, y satisfacer. ¡Todo el proceso del Método MIR continuará de forma independiente por otros 19 meses!

Después de 4 semanas ya no es necesario hacer el Método MIR cada día. Si usted siente que necesita reanudar el Método MIR después de las 4 semanas sólo hágalo. El Método MIR entonces será utilizado como una forma de mantener



los efectos positivos que le ha dado. Mientras tanto, su cuerpo va a continuar su trabajo por sí mismo.

Hilda: "El otro día, Jeffrey tenía un eccema en el interior de la rodilla. Después de una semana de MIR había desaparecido."



## **CAPÍTULO 8. ¿QUÉ ES LO QUE HACE EL MÉTODO MIR?**

¿Qué es lo que ocurre en el momento en que se comienza a utilizar el Método MIR? La respuesta a esto no es científica y está basada en mis habilidades con el testeo muscular combinada con mi intuición y mi experiencia con los clientes. A través de la recopilación de información en los cuestionarios yo apoyo los resultados con porcentajes. Vea el sitio web [www.mirmethod.com](http://www.mirmethod.com).

Cuando usted comienza a utilizar el Método MIR, activa su cuerpo para curarse a sí mismo en nueve aéreas al mismo tiempo. Cada comando requiere mucho trabajo de su cuerpo. Es por eso que usted puede sentirse cansado o tener ciertas reacciones físicas.

La manera en la que el cuerpo ejecuta el comando puede ser entendida parcialmente, pero mayormente sigue siendo un misterio del cuerpo. De la misma forma en la que el cuerpo tiene la capacidad excepcional para simplemente curar las heridas, no está claro (todavía) cómo el cuerpo implementa la mayoría de los comandos MIR. Sin embargo, es claro cómo la toxicidad es expulsada del cuerpo. A través del aumento de la actividad intestinal, añadiendo o liberando líquidos y mediante la excreción adicional de los productos de desecho por medio de la transpiración, el cuerpo se deshace de las toxinas. A través de los riñones y la respiración el cuerpo puede equilibrar su acidez. El modo en que se liberan las emociones es mucho más impreciso. Las personas que pueden ver la energía o las auras pueden observar lo que sucede cuando la gente usa el Método MIR y se deshace de las emociones redundantes: los chakras se abren y se curan y las auras se limpian y se vuelven fuertes nuevamente.



**El Método MIR siempre funciona.** Eso es lo que fui capaz de determinar a través del test muscular (Kinesiología), pero debido a que los resultados no siempre son visibles o notables, voy a tener que decir que el Método MIR no brinda ningún efecto notable en aproximadamente el 20% de sus usuarios. Si desea darle un seguimiento al proceso, usted puede querer medir los resultados a través de aquellos equipos electrónicos que pueden medir la energía y/o los meridianos. De esta forma, la manera en la que está progresando su cuerpo llegará a ser visible.

### **El poder de las afirmaciones**

Las afirmaciones son frases cortas que se dicen a uno mismo, por ejemplo, para mejorar su motivación. Los nueve pasos del Método MIR son, en efecto, afirmaciones.

Lo que está claro es que las afirmaciones funcionan. Muchos métodos se basan en las afirmaciones. Desde mi experiencia con la PNL sé que el cuerpo, el subconsciente, sólo quiere aceptar afirmaciones cuando se siente relajado y seguro.

Esa es la razón por la cual el Método MIR y otros métodos funcionan: llevan al cuerpo a un estado óptimo a través del contacto, lo que hace que el cuerpo escuche. No hay nada peor que mirar su reflejo en el espejo y gritar: "¡Tú eres grande!" Mientras que todo su sistema piensa: "¡Sí, claro!" Sólo cuando su sistema se sienta contenido, tranquilo, relajado y seguro, el subconsciente querrá escuchar nuevas afirmaciones y será capaz de reaccionar positivamente a ellas.



## **Reacciones físicas**

Por último, pero no menos importante: tenga en cuenta que cuando comience el Método MIR, puede experimentar reacciones físicas. Su cuerpo comienza a desintoxicarse y a limpiarse, lo cual se puede notar en la orina (más oscura, olor más fuerte), en las heces (más frecuentes, diferencias en la consistencia, dolor de estómago), fatiga, picazón, dolores de cabeza y demás. Así que las primeras semanas pueden ser bastante desagradables. Pero por favor, continúe, porque su cuerpo está respondiendo bien al método. Al seguir los nueve pasos usted ayudará a su cuerpo. Esto acelerará el proceso de limpieza. Si usted encuentra que es demasiado pesado, haga sólo los pasos 5 y 7. Muchas personas se sienten cansadas luego de hacer el Método MIR. Ellos no utilizan el Método MIR a la mañana, sino que sólo lo hacen en la noche antes de dormir por lo que no es una carga para ellos.

He recogido las reacciones que he recibido hasta la fecha de las personas que han utilizado o están utilizando el Método MIR. Puede que usted pueda reconocer algunas de estas indisposiciones, o tal vez no. Cada persona es única, al igual que las alteraciones en su cuerpo. Su cuerpo sabe mejor que nadie donde yacen sus problemas y trabaja de forma totalmente independiente para curarse a sí mismo con su infinita sabiduría.

Las reacciones más comunes son:

- confusión;
- dolores de cabeza;
- calambres musculares;
- cansancio, fatiga, dormir mucho;
- dormir inquieto;
- estar nervioso, irracional, emocionalmente inestable, con mucha ira antigua, tristeza;



- sudor axilar con olor fuerte, más transpiración;
- sofocos o calores;
- capa de suciedad en la lengua, mal aliento, mal sabor de boca;
- náusea;
- más orina, más defecación, ir al baño más a menudo;
- calambres de estómago;
- escurrimiento nasal;
- menstruación entre períodos;
- caer enfermo, fiebre, dolor de garganta, tos;
- ninguna reacción en absoluto.

Cuando usted no ha experimentado ninguna reacción en su cuerpo, entonces, muchas veces puede ser decepcionante. Sin embargo, no quiere decir que no está funcionando. Su cuerpo puede estar trabajando muy duro en el fondo sin que usted se de cuenta de nada. Trate de observar entonces qué cambios sutiles pueden estar teniendo lugar. Piense acerca del cansancio, la irritabilidad o si nota cambios positivos: que comienza a limpiar su casa o a tirar cosas viejas, tal vez menos miedo o de repente establece sus límites con la gente. Tal vez usted quiere abrazar más o sus hábitos de alimentación están cambiando: bebe más, come más frutas y verduras, come menos.

Si usted apenas tiene algunas reacciones en el cuerpo, es bueno tener alguna guía. Muchos terapeutas y médicos pueden medir los procesos de su cuerpo con ciertos equipos, a través de pruebas musculares (Kinesiología) o chequeando sus progresos por medio de personas con habilidades psíquicas. Todo esto puede apoyar su proceso. Usted también puede decidir simplemente que es muy afortunado de no tener reacciones molestas en el cuerpo y confiar en que su cuerpo está haciendo su trabajo.



### **Resultados del Método MIR**

El Método MIR ha traído muchos cambios positivos en la salud física o emocional de muchas personas. Los resultados varían enormemente, dependiendo del estado de salud de la persona y dependiendo de con qué problemas se ha encontrado esa persona durante su vida. Es interesante leer cómo ha trabajado con otras personas. Esto no quiere decir que será igual para usted. Su cuerpo es único y tiene su propio proceso único de optimización. Ahora que usted entiende que el Método MIR es un método universal que puede ser utilizado para cualquier tipo de dolencia, yo diría: simplemente haga la prueba.

### **Paz en su corazón y en su mente**

Sólo me resta decir que le deseo todo lo mejor con el Método MIR. Espero que le traiga paz en su corazón y en su mente ique es tan bienvenida por todo el mundo! Por favor, siéntase libre de pasar el Método MIR a otras personas. Gracias por leer este libro. Le deseo todo lo mejor.

Mireille Mettes.



## **CAPÍTULO 9: PREGUNTAS FRECUENTES**

### **1. ¿Por cuánto tiempo tengo que hacer el Método MIR?**

Lo mejor es si usted hace el Método MIR por 4 semanas, 2 veces al día.

### **2. ¿Qué ocurre después de que he hecho el Método MIR por 4 semanas?**

Luego de las 4 semanas su cuerpo continuará el trabajo independientemente. Continuará desintoxicando, suplementando, equilibrando y esclareciendo su misión. Sin embargo, algunas personas sienten la necesidad de continuar utilizando el Método MIR. Sienten que quieren usar el método por un período más como una forma de mantener los resultados positivos que el método les ha dado. Si usted tiene muchas dolencias físicas es recomendable incluso que use el Método MIR como un método de mantenimiento, por ejemplo una semana al mes, o 1 día a la semana.

### **3. ¿Es un problema si olvido hacerlo por un día o más?**

No, eso no es un problema. Simplemente inícielo nuevamente, aunque usted olvide hacerlo por más de un día. Si usted olvida completamente hacer el Método MIR puede ser que ya esté en condición de dejar de usarlo. Confíe en su intuición.

### **4. ¿Es mejor hacer el Método MIR en la mañana y por la noche?**

Afortunadamente, eso no tiene importancia. Usted lo puede hacer en cualquier momento del día, pero también lo puede hacer dos veces seguidas. Sea amable



con usted. Usted puede sentirse muy cansado después de hacer los 9 pasos, así es que puede convenirle más hacerlo por la noche en la cama, a fin de que pueda quedarse dormido directamente después.

### **5. ¿Puedo hacer el Método MIR más de 2 veces en un día?**

Sí, usted puede, pero no es precisamente muy útil. Si usted activa su cuerpo 2 veces por día con el Método MIR es más que suficiente. Usarlo más a menudo tiene poco efecto. Manténgalo simple y fácil.

### **6. ¿Puedo hacer el Método MIR una vez al día?**

Sí puede. Algunas personas han notado que hacer el Método MIR una vez al día fue menos pesado para ellas, particularmente si han tenido fuertes reacciones físicas. Sea suave con usted mismo.

### **7. ¿Puedo acariciar también la parte interna de mi mano?**

Sí, usted recibirá los mismos resultados cuando usted acaricie la parte de adentro de su mano. La dirección en la cual usted acaricia no tiene importancia; siempre surte efecto. Una chica de 6 años de edad acaricia su mejilla al hacer el Método MIR. Eso funciona también. Siempre acaricie la piel con la piel, sin ropas de por medio.

### **8. ¿Tiene importancia en qué dirección acaricio?**

No, eso no tiene importancia. Es simplemente el contacto el que tiene importancia. Al hacer contacto con usted en una forma amorosa ganará un



estado de relajación. Como resultado de este estado relajado su subconsciente estará preparado para aceptar los 9 comandos.

### **9. ¿Tiene importancia si se usa la mano izquierda o la mano derecha?**

No, eso no tiene importancia.

### **10. ¿Tengo que decir las 9 frases en voz alta, o las puedo decir en silencio?**

Usted no tiene que decir las 9 frases en voz alta. Puede hacerlo silenciosamente dentro de su cabeza. Sin embargo, es algo más poderoso si usted las vocaliza, ya que entonces será también transferido a su subconsciente a través de su audición. Si usted está solo, hágalo en voz alta si puede hacerlo.

### **11. No creo que necesite hacer todos los 9 pasos. ¿Es eso posible?**

Las partes del Método MIR están conectadas unas con otras y es importante que usted las trate de forma conjunta. Algunas personas se concentran sólo en unos pocos de los pasos. Haciendo eso, usted destruye el Método MIR y el método se desplomará. Por ejemplo usted activa el sistema hormonal (paso 6), pero usted no le dice a su cuerpo que sintetice las nuevas hormonas con el paso 5 (Suplementar todas las carencias). Entonces el Método MIR no funcionará en la manera en que se supone que lo haga. Algunas personas piensan que se han desapegado de su padre o su madre y se saltan ese paso, o no sienten ganas de hacerlo, porque no suena agradable, o porque sus padres ya no están presentes. La consecuencia es que su cuerpo va a activar todos los otros pasos, solucionando muchas cosas, equilibrando muchas cosas y suplementando aquello de lo que se tiene poco, a través de lo cual el apego al padre o la madre se presentará también por sí mismo de forma muy intensa. Esto puede dar una



irritabilidad intensa hacia su socio o un colega, porque inconscientemente le recuerda a su padre o a su madre. Así es que para estar seguro, siempre haga todos los 9 pasos.

### **12. ¿Le puedo añadir pasos al Método MIR?**

Sí, usted puede hacerlo, pero no es necesario. El Método MIR contiene todos los comandos que usted necesita para reactivar los poderes de auto-curación de su cuerpo. Muchos aspectos de su salud ya están incorporados en el Método MIR, por ejemplo el sistema inmunológico y la manera en que su cuerpo trata con el agua.

### **13. Tengo un montón de dolencias ahora, ¿es eso normal?**

Sí, es de lo más normal que usted comience a tener dolencias. Su cuerpo está activando muchos procesos al mismo tiempo y usted puede sentir eso. Si usted encuentra las dolencias abrumadoras, por favor vuelva a realizar solamente los pasos 5 y 7. Si eso es todavía demasiado, busque el soporte de un terapeuta o doctor que esté familiarizado con el Método MIR.

### **14. Desde que empecé el Método MIR, estoy cansado todo el tiempo. ¿Es eso normal?**

Sí, eso es normal. He tratado a personas que han tenido un cansancio que ha estado dentro de ellos por años, pero que siempre había sido ignorado. El Método MIR entonces le da rienda suelta a la fatiga. Puede ser que usted haya estado trabajando muy duro por demasiados años y su cuerpo le está diciendo esto ahora. Simplemente continúe haciendo el Método MIR durante 4 semanas.



Escuche a su organismo. Si su cuerpo clama por descanso, todo lo que usted tiene que hacer es dejarlo descansar.

### **15. Nada está ocurriendo. ¿No trabaja el Método MIR para mí?**

Alrededor del 20% de las personas apenas nota alguna reacción al hacer el Método MIR. Puede querer decir una de dos cosas: usted ha hecho una buena cantidad de trabajo previo en el desarrollo personal o ha cuidado bien su salud, lo que explica el por qué usted apenas nota algunas reacciones. O puede ser que los cambios sean muy sutiles, lo cual lo induce a no reconocerlos. De ser así entonces por favor enfoque la atención en cualquier pequeño cambio en su temperamento, en cómo responde usted a su socio, a los niños o a la gente de su entorno. Note lo pequeño, breves dolores de cabeza, cambios en su patrón de sueño o en su visita al baño. Un cierto número de personas no se da cuenta de nada al utilizar el Método MIR y tendrán que pedir ayuda a un kinesiólogo, a un terapeuta que pueda observar los cambios energéticos, a aquellos que tienen equipos para medir los resultados, o a médicos que puedan hacer análisis de sangre. En principio, el Método MIR funciona siempre.

### **16. ¿Cómo trato a mi mascota o a mi animal grande?**

Acaricie a su mascota en su espalda, mientras usted dice en voz alta las frases. Si su animal se aleja, es una señal de que no quiere el Método MIR en ese momento. Por favor respete eso y haga otro intento en otra oportunidad. (La mayoría de los animales lo aman e incluso se acuestan para recibir el Método MIR.) Si usted quiere tratar a su animal, pero no lo puede tocar, puede acariciar su propia mano como un sustituto de su animal. Primero diga el nombre de su mascota y luego la frase que usted tiene que decir: "El nombre, optimizar el nivel de acidez, El nombre, optimizar el nivel de acidez, El nombre, optimizar el nivel de acidez." Los animales también necesitan hacer los 9 pasos. El padre y la



madre a menudo simbolizan a los cuidadores del animal. Y los animales también tienen una misión.

### **17. ¿Puedo tratar a distancia con el Método MIR?**

Sí, usted puede hacerlo. Con una condición: usted previamente debe preguntar y obtener el permiso de esa persona. Las personas pueden responder fuertemente al Método MIR y es importante que una persona tome eso en cuenta cuando él o ella estén siendo tratados a distancia. Usted trata al otro primero diciendo el nombre de la persona, luego dice el paso mientras acaricia su propia mano al mismo tiempo (lea la pregunta anterior acerca de tratar a animales). Después del tratamiento a distancia usted podría querer hacer el Método MIR para ver si usted se nota a usted mismo reaccionando a la energía de la otra persona con bostezos o un estado de ánimo triste. ¡Lo mejor de todo es ser capaz de *enseñar a otras personas a hacer el Método MIR por sí mismos!* ¡No hay nada como ser capaz de curarse a sí mismo!

### **18. ¿Se puede hacer el Método MIR si se está embarazada?**

Sí, se puede, pero por favor espere hasta después de las primeras 12 semanas de embarazo.

### **19. Usualmente respondo muy fuertemente a los tratamientos o a la medicación. ¿Puedo hacer el Método MIR?**

Si usted responde muy fuertemente a los tratamientos o a la medicación entonces es importante que tome eso en cuenta al empezar el Método MIR y empiece cuidadosamente. La mejor forma es comenzar con sólo el paso 5 (Suplementar todas las carencias) y el 7 (Suplementar las necesidades básicas).



Haga estos 2 pasos por 2 semanas, 2 veces por día. Después de eso usted puede empezar con todos los 9 pasos. Realizando esos dos pasos primero, usted activa su cuerpo para primero añadir todo lo que falte, antes de que usted haga trabajar a su cuerpo con el resto de los pasos, los cuales consumen mucha energía. Este preámbulo ha hecho al Método MIR mucho más confortable para las personas sensibles.

## **20. En la actualidad estoy siendo supervisado por un especialista. ¿Es recomendable iniciar el Método MIR?**

El Método MIR sirve para cualquiera, aunque usted esté siendo supervisado por especialistas. Asegúrese de que usted empieza con seguridad (lea la pregunta anterior acerca de personas sensibles) y mantenga de cerca el contacto con su especialista. El especialista puede necesitar supervisarle más intensivamente durante el Método MIR. Usted también puede necesitar guía adicional de un terapeuta para la parte emocional de sus dolencias.

## **21. ¿Puedo superar adicciones con el Método MIR?**

Sí, al final usted lo hará, pero debe ser paciente. Las personas me han dicho que ellos dejaron de fumar con la ayuda del Método MIR y no tuvieron un proceso de desintoxicación ni cambios de humor.



# Método MIR<sup>®</sup>

**Acaricie su mano 3 veces. Pronuncie cada frase en voz alta mientras acaricia.**

1. Optimizar el nivel de acidez.
  2. Desintoxicar de toda toxicidad.
  3. a. Desapegar del padre.  
b. Desapegar de la madre.
  4. Limpiar meridianos.
  5. Suplementar todas las carencias.
  6. Equilibrar sistema hormonal.
  7. Satisfacer las necesidades básicas.
  8. Optimizar chakras y aura.
  9. Esclarecer la misión.
- ➔ Haga el Método MIR 2 veces al día, por 4 semanas.
- ➔ ¿Dolencias graves? Primero, haga sólo los pasos 5 y 7 por 2 semanas, luego haga todos los 9 pasos por 4 semanas.

## MÉTODO MIR<sup>®</sup>, MÉTODO DE AUTO-SANACIÓN



Mireille Mettes (nacida en 1967), profesora de Inglés, licenciada en Ciencias de la Educación (Innovación y Gestión), Trainer en PNL con certificación internacional y Terapeuta Holística.

Además, su formación incluye el estudio de numerosos métodos alternativos de salud: Toque para la Salud, NAET, Body Talk Access, EMDR, EFT, etc. y ha sido entrenada en Conocimiento Básico en Medicina.

Junto a sus pacientes ha desarrollado el Método MIR. Desde entonces, ya no trabaja como terapeuta sino como vocera del Método MIR.

*"Es con una gran sensación de felicidad que he podido desarrollar el Método MIR. Ahora la gente puede, de una manera muy simple, activar el poder de auto-curación del cuerpo."*

*"Mireille es una mujer extraordinaria y llena de energía que tiene el don único de poder captar una gran cantidad de información ampliamente generalizada y ver dentro del núcleo de lo que se trata realmente todo. ¡El Método MIR es fácilmente accesible y funciona de forma rápida y eficiente!"* Medica clarividente Hyacintha Kraidy – Practicante de Claritas essentiae, Países Bajos.

Para mayor información: [www.mirmethod.com](http://www.mirmethod.com)