

7Healings

Una guía esencial para comprender y transformar tu bienestar

Priscila Farelli

Cuando el cuerpo empieza a hablar

A veces nuestro cuerpo comienza a hablarnos de una manera que no conseguimos comprender.

Puede aparecer un dolor.

Una migraña.

Un cansancio que no desaparece.

Dificultades para dormir.

Ansiedad.

Estrés.

Molestias digestivas.

Una sensación de bloqueo.

O una emoción que parece acompañarnos durante demasiado tiempo.

Buscamos respuestas y, muchas veces, nos centramos únicamente en el lugar donde aparece el síntoma.

Pero detrás de cada síntoma existe una persona.

Una historia.

Un conjunto de experiencias.

Emociones.

Relaciones.

Momentos difíciles.

Y también una capacidad extraordinaria para seguir adelante.

Esta es la mirada desde la que nace **7Healings**.

Una propuesta terapéutica integrativa que busca contemplar a la persona en su totalidad y explorar la relación entre **cuerpo, mente y emociones**.

No se trata solamente de preguntar:

“¿Qué te duele?”

También podemos preguntar:

“¿Qué estás viviendo?”

“¿Cuándo comenzó?”

“¿Qué estaba sucediendo en tu vida en ese momento?”

“¿Hay algo que todavía necesite ser escuchado?”

Porque a veces, para comprender lo que estamos viviendo hoy, necesitamos mirar también nuestra historia.

¿Qué es 7Healings?

7Healings es un método terapéutico integrativo y complementario creado por la **Dra. Roberta Rocco**, fundadora del Instituto Roberta Rocco.

El método nace después de más de quince años de experiencia clínica y del estudio de la embriología.

Su propuesta integra conceptos y herramientas procedentes de diferentes disciplinas:

- Biodecodificación.
- Microfisioterapia.
- Programación Neurolingüística (PNL).
- Constelaciones Familiares.
- Técnicas Osteopáticas.
- Kinesiología Aplicada.
- Medicina Cuántica.

Todas ellas forman parte del marco desde el que 7Healings propone observar la relación entre **cuerpo, mente y emociones**.

Uno de los conceptos centrales del método es la **memoria emocional**.

Determinadas experiencias vividas con una gran intensidad emocional pueden dejar una huella en nuestro organismo.

Cuando esa carga permanece, el método propone explorar si puede existir una relación entre esas experiencias y determinados síntomas físicos o emocionales.

El objetivo del proceso es identificar esas posibles memorias y trabajar sobre la carga emocional asociada a ellas.

Desde la filosofía de 7Healings, el terapeuta no es quien cura.

El organismo realiza su propio proceso de recuperación.

El terapeuta acompaña, escucha, orienta y aplica el protocolo del método, liberando las memorias emocionales y activando el proceso de autocuración.

Esta manera de trabajar permite mirar a la persona más allá de su síntoma.

Porque tú no eres aquello que te ocurre.

Eres mucho más que tu síntoma.

Una terapia para la persona, no solamente para el síntoma

Una de las características que más me gusta de 7Healings es que no parte únicamente del lugar donde aparece una molestia.

Parte de la persona.

Dos personas pueden tener el mismo diagnóstico y vivir experiencias completamente diferentes.

Una puede sentir miedo.

Otra puede sentirse agotada.

Otra puede estar atravesando una pérdida.

Otra puede haber vivido durante años en un estado de tensión constante.

Por eso, conocer la historia personal puede aportar una información muy valiosa dentro del proceso.

En 7Healings exploramos aspectos como:

- Cuándo comenzaron los síntomas.
- Qué estaba ocurriendo en ese momento.
- Experiencias importantes de la vida.
- Pérdidas y separaciones.
- Accidentes o acontecimientos difíciles.

- Conflictos.
- Relaciones familiares.
- Cambios importantes.
- Emociones asociadas a determinadas experiencias.
- Situaciones que todavía generan malestar.

No buscamos culpables.

No buscamos responsabilizar a la persona por lo que le ocurre.

Buscamos comprender.

Y comprender no significa encontrar siempre una única causa.

Significa ampliar la mirada.

¿Qué podemos trabajar con 7Healings?

Una de las preguntas que más me hacen es:

“¿Para qué sirve 7Healings?”

La respuesta es amplia: puede utilizarse como acompañamiento complementario, liberando las memorias emocionales y activando el proceso de autocura ante diferentes **síntomas físicos, emocionales y situaciones relacionadas con el bienestar.**

Entre los motivos de consulta que podemos abordar se encuentran:

Dolor físico

- Dolor de espalda.
- Dolor cervical.
- Dolor muscular.
- Dolor articular.
- Dolor persistente.
- Fibromialgia.
- Molestias relacionadas con diferentes partes del cuerpo.

Dolores de cabeza

- Migrañas.
- Cefaleas.
- Tensión asociada a periodos de estrés.

Descanso y sueño

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertares frecuentes.
- Sensación de no descansar adecuadamente.

- Alteraciones del descanso asociadas a periodos de tensión emocional.

Bienestar emocional

- Ansiedad.
- Estrés.
- Miedos.
- Tristeza.
- Inseguridad.
- Bloqueos emocionales.
- Dificultad para gestionar determinadas situaciones.

Cansancio y agotamiento

- Fatiga.
- Sensación de falta de energía.
- Agotamiento asociado a periodos prolongados de tensión o sobrecarga.

Bienestar digestivo

- Molestias digestivas.
- Situaciones en las que la persona percibe una relación entre su estado emocional y su bienestar digestivo.

Experiencias difíciles

También podemos trabajar sobre la carga emocional asociada a:

- Pérdidas.
- Separaciones.
- Accidentes.
- Conflictos.
- Cambios importantes.
- Experiencias traumáticas.
- Situaciones que continúan generando sufrimiento.

Cada persona llega con una historia diferente.

Por eso, **cada proceso también es diferente.**

Cuando el cuerpo expresa lo que vivimos

Todos hemos experimentado alguna vez cómo una emoción puede sentirse físicamente.

Un nudo en el estómago.

El corazón acelerado.

Los hombros tensos.

Una sensación de opresión.

Dificultad para dormir después de recibir una noticia dolorosa.

Cuando estamos preocupados durante mucho tiempo, nuestro cuerpo también lo nota.

El estrés puede modificar nuestra forma de descansar, nuestra tensión muscular, nuestra energía y nuestra manera de afrontar el día.

Por eso, cuando una persona llega a consulta, no quiero conocer solamente su síntoma.

Quiero conocer su historia.

Porque quizá detrás de una migraña exista una etapa de enorme tensión.

Quizá detrás de un insomnio exista una preocupación que no permite descansar.

Quizá detrás de una sensación constante de ansiedad exista una experiencia que todavía genera miedo.

Quizá detrás de un dolor persistente exista una historia que merece ser escuchada.

Esto no significa que una emoción sea necesariamente la causa de una enfermedad.

Significa que, dentro de la mirada de 7Healings, **las experiencias emocionales forman parte de aquello que merece la pena explorar.**

Y cuando una persona puede mirar su historia desde otro lugar, algo puede comenzar a cambiar.

La memoria emocional

Imagina una experiencia que te marcó profundamente.

Un accidente.

Una pérdida.

Una separación.

Una enfermedad.

Un conflicto.

Un momento de miedo.

Una situación en la que sentiste que no podías hacer nada.

Hay experiencias que conseguimos integrar con el tiempo.

Pero otras parecen quedarse dentro de nosotros.

Podemos continuar con nuestra vida, trabajar, cuidar de nuestra familia y sonreír.

Y, sin embargo, sentir que una parte de nosotros continúa viviendo aquella experiencia.

7Healings denomina a estas huellas **memorias emocionales**.

Determinadas memorias pueden estar relacionadas con síntomas físicos o emocionales.

Por eso, durante el proceso terapéutico buscamos comprender cuándo pudo aparecer esa memoria, qué estaba ocurriendo en la vida de la persona y qué carga emocional continúa asociada a ella.

Después se aplica el protocolo específico de 7Healings.

La intención es trabajar sobre esa carga emocional.

No para borrar nuestra historia.

No para negar lo que vivimos.

Sino para poder relacionarnos con ella de una manera diferente, sin dolor.

Tu pasado forma parte de tu historia, pero no tiene por qué dirigir para siempre tu presente.

Los resultados que hemos observado en la práctica clínica

Esta es una de las partes que considero más importantes.

Porque una terapia no se comprende solamente leyendo cómo funciona.

También se comprende escuchando a las personas que han vivido el proceso.

A lo largo de la experiencia clínica con 7Healings, diferentes personas han referido cambios en distintos aspectos de su bienestar.

Algunas han experimentado una disminución de determinadas molestias físicas.

Otras han hablado de cambios en sus migrañas o en dolores que llevaban tiempo acompañándolas.

También hemos observado personas que refieren dormir mejor.

Personas que se sienten más tranquilas.

Personas que consiguen gestionar determinadas situaciones con mayor serenidad.

Personas que sienten que han liberado una carga emocional que llevaban mucho tiempo arrastrando.

Y personas que, después del proceso, comienzan a recuperar actividades que habían dejado de hacer.

A veces el cambio es físico.

A veces es emocional.

A veces aparece primero en el descanso.

A veces en la forma de afrontar una situación.

Y otras veces se produce una combinación de pequeños cambios que, juntos, transforman la manera de vivir.

Algunos de los cambios que las personas pueden referir son:

💙 **Menor intensidad o frecuencia de determinados síntomas.**

💙 **Mayor sensación de tranquilidad.**

💙 **Mejor descanso.**

💙 **Mayor claridad emocional.**

💙 **Liberación de emociones asociadas a experiencias difíciles.**

💙 **Mayor confianza en el propio cuerpo.**

💙 **Recuperación progresiva de determinadas actividades.**

💙 **Una nueva manera de comprender experiencias del pasado.**

💙 **Mayor sensación de bienestar y equilibrio.**

Pero hay algo que quiero cuidar especialmente:

cada persona responde de una manera diferente.

La experiencia de una persona no es una promesa para otra.

Por eso hablamos de resultados observados y de experiencias compartidas por las personas que han realizado el proceso.

Más allá del dolor

Quizá esta sea la idea que más quiero transmitir con esta guía.

7Healings no es solamente una terapia para el dolor.

Una persona puede llegar porque tiene dolor de espalda.

Pero durante la conversación puede descubrir que también está atravesando una etapa de ansiedad.

Otra puede llegar por migrañas y darse cuenta de que lleva meses viviendo bajo una enorme presión.

Otra puede consultar por problemas de sueño.

Otra por fatiga.

Otra porque siente que no consigue superar una experiencia del pasado.

Otra simplemente porque siente que algo dentro de ella necesita cambiar.

Por eso el método permite trabajar con síntomas físicos y emocionales.

Porque muchas veces no vivimos nuestros problemas de manera aislada.

El cuerpo y las emociones forman parte de una misma persona.

Y cuando atendemos a la persona de una manera más completa, podemos abrir espacio para comprender aspectos que quizá habían quedado olvidados.

No se trata de buscar enfermedades.

Se trata de escuchar a la persona.

¿Cómo es una sesión de 7Healings?

La primera sesión dura aproximadamente **una hora y media**.

Es un momento para conocernos.

Comenzamos con un cuestionario detallado sobre tu historia personal y tus síntomas.

Queremos saber cuándo comenzaron, cómo han evolucionado y qué impacto tienen actualmente en tu vida.

También exploramos experiencias importantes que puedan aportar información relevante para el proceso.

Después se aplica el protocolo de 7Healings.

En esta primera sesión trabajamos hasta **tres síntomas**, estableciendo un orden de prioridad.

Pueden ser síntomas físicos o emocionales.

Después de la sesión comienza un periodo de integración.

Según el protocolo del método, dejamos aproximadamente **30 días entre una sesión y la siguiente**.

Las siguientes sesiones

Las siguientes sesiones tienen una duración aproximada de **una hora**.

Al comenzar, hacemos un repaso de los síntomas que habíamos trabajado anteriormente.

Observamos cómo ha evolucionado cada uno, qué mejoras has experimentado y qué cambios has percibido durante ese periodo.

Este seguimiento nos permite valorar cómo ha respondido tu cuerpo y decidir cómo continuar el proceso.

Podemos seguir trabajando sobre los mismos síntomas si consideramos que todavía necesitan atención o, si durante ese tiempo han aparecido otros síntomas o situaciones que han adquirido mayor importancia para ti, podemos **cambiarlos y priorizar otros**.

De esta manera, cada sesión se adapta a la evolución de tu proceso y a aquello que en ese momento necesita ser atendido.

Un tratamiento completo suele desarrollarse en **tres o cuatro sesiones**, aunque cada persona puede tener un proceso diferente.

Las sesiones se realizan por **videoconferencia**, desde un lugar tranquilo y cómodo.

Durante la sesión puedes relajarte y dedicar ese tiempo exclusivamente a ti.

¿Qué puedes experimentar?

Cada persona es diferente.

Algunas sienten una profunda relajación.

Otras experimentan tranquilidad.

Algunas se emocionan.

Otras sienten cambios en su manera de percibir determinadas experiencias.

Y también hay personas que no sienten nada especial inmediatamente.

No existe una manera correcta de vivir el proceso.

Tu cuerpo tiene su propio ritmo.

Tu proceso empieza contigo

7Healings no consiste solamente en recibir una sesión.

También significa comenzar a observarte.

Escuchar tu cuerpo.

Prestar atención a tus emociones.

Reconocer tus límites.

Comprender aquello que necesitas.

Y recuperar poco a poco tu papel protagonista.

La terapia puede acompañarte.

Pero tú sigues siendo la persona que decide qué hacer con su vida.

Puedes comenzar a descansar mejor.

Moverte dentro de tus posibilidades.

Cuidar tu alimentación.

Expresar aquello que sientes.

Pedir ayuda.

Seguir las recomendaciones de tus profesionales sanitarios.

Y permitirte explorar nuevas formas de bienestar.

No necesitas cambiarlo todo de un día para otro.

A veces basta con empezar.

Un pequeño paso.

Después otro.

Y otro.

Hasta descubrir que quizá estás mucho más cerca de ti de lo que pensabas.

Una nueva forma de mirar tu bienestar

Después de conocer 7Healings, quizá empieces a mirar tus síntomas de una manera diferente.

No para obsesionarte con ellos.

No para buscar una explicación emocional para todo.

Y mucho menos para sentirte culpable por aquello que te ocurre.

Sino para escuchar.

Para comprender.

Para preguntarte qué necesitas.

Para mirar tu historia con más compasión.

Durante mi propia experiencia aprendí algo que cambió mi vida:

mi cuerpo no era mi enemigo.

Había estado intentando protegerme.

Y yo necesitaba aprender a escucharlo.

Mi experiencia personal con 7Healings fue la razón por la que decidí formarme como terapeuta.

Primero fui paciente.

Después me convertí en terapeuta.

Y desde entonces he tenido el privilegio de acompañar a otras personas en sus propios procesos.

He visto lágrimas.

He escuchado historias difíciles.

He compartido momentos de esperanza.

Y también he visto cambios que para cada persona significaban algo diferente.

Para alguien, poder dormir profundamente otra vez.

Para otra persona, volver a caminar sin miedo.

Para otra, sentirse tranquila después de años de ansiedad.

Para otra, recuperar una actividad que había abandonado.

Porque el bienestar no significa lo mismo para todos.

Cada pequeño cambio puede ser enorme para quien lo vive.

Una mano amiga en tu camino

Si estás leyendo esta guía porque estás buscando respuestas, quiero decirte algo.

No tienes que encontrar todas las respuestas hoy.

Tampoco tienes que recorrer este camino solo.

Puedes buscar ayuda.

Puedes preguntar.

Puedes informarte.

Puedes probar diferentes recursos.

Puedes descubrir qué tiene sentido para ti.

7Healings puede formar parte de ese camino como un **enfoque complementario**, siempre respetando los tratamientos y el seguimiento de los profesionales sanitarios que necesites.

No quiero prometerte que todo cambiará.

Quiero ofrecerte algo que considero mucho más valioso:

un espacio para escucharte, comprender tu historia y acompañarte en un proceso de cambio.

Porque quizá el objetivo no sea volver a ser exactamente la persona que eras antes.

Quizá sea descubrir una nueva manera de vivir.

Con más conciencia.

Con más calma.

Con más confianza.

Con más conexión contigo.

Y con la esperanza de que todavía pueden existir nuevas posibilidades.

¿Y si este fuera tu momento?

Quizá llevas mucho tiempo esperando.

Esperando a sentirte mejor.

Esperando una respuesta.

Esperando recuperar la vida que tenías.

Hoy quiero invitarte a hacerte una pregunta diferente:

¿Qué puedo hacer hoy para empezar a cuidarme de otra manera?

No necesitas saber dónde terminará el camino.

Solo necesitas decidir si quieres dar el primer paso.

Tu historia no termina con un diagnóstico.

Tu historia no termina con un síntoma.

Tu historia no termina con aquello que has vivido.

Tu historia continúa.

Y quizá este sea simplemente el momento de comenzar un nuevo capítulo.

Con todo mi cariño,

Priscila Farelli

Una mano amiga

LaManoAmiga.es

 www.lamanoamiga.es

 info@lamanoamiga.es

 WhatsApp: +34 684 77 64 56

7Healings es un enfoque complementario y no sustituye la atención médica ni los tratamientos indicados por profesionales sanitarios.