

MÉTODO DES-NUDO 2.0

TIPOS DE FRASES GATILLO

Protocolo Conversacional Derivado del MÉTODO ÁRBOLES CUÁNTICOS

MÉTODOS CREADOS POR PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ

©2026. PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ. Todos los derechos reservados.

pedrogeamartinez.com

metododesnudo.com

ESTE MATERIAL HA SIDO CREADO Y DESARROLLADO POR PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ,
DUEÑO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL DEL MISMO.

QUEDA PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN, COPIA O VENTA SIN EL PERMISO DEL AUTOR.

SI HAS COMPRADO A PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ O BIEN SÓLO ESTE DOCUMENTO O
BIEN LO HAS COMPRADO JUNTO CON LOS VÍDEOS EXPLICATIVOS: MUCHAS GRACIAS.

SI HAS CONSEGUIDO ESTE MATERIAL DELIBERADAMENTE COPIADO, PIRATEADO O
COMPRADO A TERCEROS: SE LO PUEDES COMPRAR A PEDRO O... ESPERAR AL KARMA.

QUÉ SON LAS FRASES GATILLO

EL MÉTODO DES-NUDO NECESITA FRASES GATILLO PARA FUNCIONAR

Necesita partir de frases que describen PENSAMIENTOS O CREENCIAS que:

- O la persona ya tiene muy presentes, a flor de piel
- O la persona tiene más bien “en segundo plano”
- O que representan el deseo u objetivo de la persona

Se llaman Frases “Gatillo” porque al verbalizarlas una y otra vez en voz alta, “gatillan” o emociones, o sensaciones molestas o nuevos pensamientos que afloran rápido y que en muchas ocasiones dejan a la persona sorprendida.

La persona se queda sorprendida porque no se ha parado a “tirar del hilo”. No se ha parado a DEShacer sus NUDOs de pensamiento.

Y es habitual tener la sensación de que te estás DESNUDANDO.

HAY DOS GRUPOS PRINCIPALES DE FRASES GATILLO

A) LAS FRASES GATILLO DE CONTRACCIÓN: Con carga negativa, y...

B) LAS FRASES GATILLO DE EXPANSIÓN: Con intención positiva.

Al usar una FRASE GATILLO DE CONTRACCIÓN, te vas dando cuenta, paso a paso, ronda a ronda, cómo van cambiando tus pensamientos en tiempo real, y cómo esos pensamientos van siguiendo una secuencia que puede empezar incluso con reacciones negativas suaves, luego incrementarse la molestia de la reacción... y por último terminar cambiando radicalmente el cómo veías ese pensamiento al principio (o sentir que esa frase ya no va contigo o incluso en automático darle la vuelta a la frase ahora en positivo).

Y al usar una FRASE GATILLO DE EXPANSIÓN, lo que haces es comprobar que ese deseo u objetivo que tienes y que todavía no has conseguido... sientes realmente que te beneficia, que te lo mereces, que es posible, etc. Estas frases positivas o de expansión se usan porque no es nada raro que una persona se visualice con un deseo ya conseguido y se le gatillen uno o varios pensamientos o emociones negativos.

LOS DOS TIPOS DE FRASES GATILLO

A) FRASES GATILLO DE CONTRACCIÓN

Son Frases con carga emocional negativa.

Con las que el protocolo de DES-NUDO genera automáticamente la RONDA 1 de DESBLOQUEO.

El objetivo es IR DESGRANANDO paso a paso todo lo negativo que tenemos acumulado u oculto acerca de algo que nos está haciendo sufrir. Y, menos la posible Frase 1.4, el resto es indiferente si son verdad o no, es indiferente si son científicas o no. LO IMPORTANTE ES que son verdad para la persona.

B) FRASES GATILLO DE EXPANSIÓN

Son Frases con intención positiva.

Con las que el protocolo de DES-NUDO no genera la RONDA 1 de DESBLOQUEO hasta que la persona la lee y escribe lo que le ha provocado la lectura de la frase.

El objetivo es COMPROBAR que eso positivo que queremos realmente nos hace sentir bien y no tenemos a nivel mental nada en contra.

- ➔ EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES TIENES VARIOS EJEMPLOS DE FRASES GATILLO
- ➔ PUEDES USAR DISTINTAS FRASES PARA ABORDAR EL MISMO PROBLEMA
- ➔ ES PROBABLE QUE USANDO UNA SOLA FRASE, YA SE ENCUENTRE ALIVIO
- ➔ USANDO VARIAS FRASES PARA LO MISMO, “ACORRALAS” AL PROBLEMA
- ➔ LA IDEA PRINCIPAL ES REPROGRAMAR LA INFORMACIÓN EN TU MENTE
- ➔ ESO SUPONE PODER SALIR DEL MISMO “BUCLE” DE PENSAMIENTO
- ➔ DETECTANDO Y LIBERANDO LA INFORMACIÓN “EN SEGUNDO PLANO”
- ➔ LO SEGURO ES QUE TRABAJAMOS SOBRE VERDADES QUE AFLORAN
- ➔ EL PROCESO DE CAMBIO PUEDE SER LENTO, RÁPIDO O MUY RÁPIDO
- ➔ Y LOS RESULTADOS DE ESE CAMBIO SE VERÁN YA MISMO O CON EL TIEMPO

A) FRASES GATILLO DE CONTRACCIÓN

1- PARA PROBLEMAS FÍSICOS O ENFERMEDADES

- 1.1. FRASE NATURAL CON LA QUE LA PERSONA DEFINE LO QUE LE ESTÁ OCURRIENDO COMO SI SE LO CONTARA A ALGUIEN DE MUCHA CONFIANZA. *Ejemplo: “Estoy muy preocupada porque el pelo se me ha empezado a caer, llevo el cuero cabelludo inflamado y me pica”*
- 1.2. (A veces ésta es muy determinante) FRASE FORMULADA EN PRESENTE, QUE DESCRIBE LA ESCENA CON LA QUE LA PERSONA HA RECIBIDO UN DIAGNÓSTICO MUY PREOCUPANTE SOBRE SU PROBLEMA O SOBRE LA RECUPERACIÓN O TRATAMIENTO DE ESE PROBLEMA. *Ejemplo: “El dermatólogo me examina con lupa el pelo, me mira con preocupación y me dice que lo que tengo es autoinmune y muy difícil de solucionar”*
- 1.3. FRASE FORMULADA EN PRESENTE, QUE DESCRIBE CÓMO A LA PERSONA LE HAN HABLADO U OPINADO DE UN CASO PARECIDO AL SUYO CUYA RECUPERACIÓN FUE COSTOSA O IMPOSIBLE. *Ejemplo: “Una amiga peluquera me ha dicho que esto que me han diagnosticado es complicado de resolver y que hay que cuidarse mucho”*
- 1.4. (Ésta es la que da -y con mucha diferencia- los resultados más rápidos, pero para saber elaborarla tienes que tener muy buenos conocimientos sobre biología vivencial) FRASE FORMULADA EN PRESENTE, QUE DESCRIBE LA ESCENA QUE SILENCIOSAMENTE INICIÓ SU DOLENCIA A NIVEL BIOLÓGICO Y QUE SUPUSO UNA VIVENCIA IMPACTANTE, QUE SOBREPASÓ A LA PERSONA, LA DEJÓ COMO “HELADA”, SIN CAPACIDAD DE REACCIÓN Y SIN CAPACIDAD DE COMPARTIR DICHO IMPACTO (los síntomas pueden aparecer tiempo después de esa vivencia impactante cuando la persona o bien resuelve el conflicto, o bien se le resuelve desde fuera o bien deja de darle tanta importancia interna ... o ... los síntomas pueden aparecer incluso solamente unas pocas horas tras la vivencia impactante si ha sido algo puntual que ha sobrepasado a la persona pero luego ya ha bajado mucho la intensidad). *Ejemplo: “Yo soy muy sensible con mi aspecto físico, estoy en un lugar público, me*

acaba de mirar el pelo una persona desconocida como burlándose de mí y me he quedado impactada, sin saber qué hacer o decir, no le he dicho nada a nadie y estoy haciendo como si nada hubiera pasado pero me ha sentado muy muy mal”

- 1.5. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA DE QUIÉN O DE QUÉ HA SIDO LA CULPA DE QUE LA PERSONA TENGA ESA DOLENCIA. *Ejemplo: “La culpa de que me pase esto es mía porque vivo obsesionada con mi pelo, mi cuerpo y mi piel” o “La culpa de que me pase esto en el pelo es mía porque me lo tendría que cuidar más y dejar de comer tan mal” o “La culpa de que pase esto en el pelo es de mi genética porque a mi madre le pasó algo igual más o menos a mi edad”.*
- 1.6. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA QUE LA PERSONA NUNCA VA A PODER RESOLVER O ALIVIAR SU DOLENCIA O LE VA A SER MUY DÍFICIL EL RESOLVERLA. *Ejemplo: “Nunca voy a poder solucionar este problema en mi pelo, como mucho podré aliviarlo o frenarlo” o “Me va a ser muy difícil resolver el problema de mi pelo”.*
- 1.7. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA UN “BENEFICIO” POR SEGUIR CON LA DOLENCIA. *Ejemplo: “Si sigo teniendo este problema en el pelo, seguiré recibiendo más atención y cuidados de mi entorno”*
- 1.8. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA LA REACCIÓN CONDUCTUAL DE LA PERSONA ANTE EL TIPO DE PROBLEMA QUE ESTÁ TENIENDO a descubrir de entre las 5 reacciones posibles relacionadas con las 5 Heridas Emocionales de la Infancia: Evadirse o Huir (HERIDA RECHAZO), Mostrarse Frágil o Dependiente (HERIDA ABANDONO), Autocastigarse o Sentirse Culpable o Avergonzarse o Mostrarse Complaciente (HERIDA HUMILLACIÓN), Controlar todo o Manipular (HERIDA TRAICIÓN), Rigidizarse o Mostrarse frío o Seguir normas a rajatabla u Obedecer como sea a la autoridad (HERIDA INJUSTICIA). *Ejemplo: “Debo hacer todo lo que esté en mi mano para curarme el pelo: cambiar mi alimentación, un tratamiento en la peluquería, hacer todo lo que mande el dermatólogo, ver la parte emocional, etc.”*

2-PARA PROBLEMAS NO-FÍSICOS

- 2.1. FRASE NATURAL CON LA QUE LA PERSONA DEFINE LO QUE LE ESTÁ OCURRIENDO COMO SI SE LO CONTARA A ALGUIEN DE MUCHA CONFIANZA. *Ejemplo: "Siento que cada vez estoy más distante de mis amigos y no sé cómo recuperar la relación que teníamos antes."*
- 2.2. FRASE FORMULADA EN PRESENTE, QUE DESCRIBE LA ESCENA CON LA QUE LA PERSONA HA RECIBIDO UN DIAGNÓSTICO MUY PREOCUPANTE SOBRE SU PROBLEMA O SOBRE LA RECUPERACIÓN O TRATAMIENTO DE ESE PROBLEMA. *Ejemplo: "Un experto en relaciones personales me escucha con atención, me mira con preocupación y me dice que, después de tanto tiempo de distanciamiento, va a ser muy difícil recuperar la amistad que tenía con ellos."*
- 2.3. FRASE FORMULADA EN PRESENTE, QUE DESCRIBE CÓMO A LA PERSONA LE HAN HABLADO U OPINADO DE UN CASO PARECIDO AL SUYO CUYA SOLUCIÓN FUE COSTOSA O IMPOSIBLE. *Ejemplo: "Un compañero de trabajo me cuenta el caso de un amigo que dejó de cuidar sus amistades durante años y que, cuando intentó recuperarlas, ya era demasiado tarde porque cada uno había hecho su vida."*
- 2.4. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA QUE LA PERSONA VA A REPETIR LO MISMO (Y MALO) QUE LE PASÓ A UN PROGENITOR O A UN ANTEPASADO O A ALGUIEN MUY CERCANO. *Ejemplo: "Me doy cuenta de que voy a terminar igual que mi padre, que acabó haciéndose mayor prácticamente sin amigos y sintiéndose muy solo."*
- 2.5. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA DE QUIÉN O DE QUÉ HA SIDO LA CULPA DE QUE LA PERSONA TENGA ESE PROBLEMA. *Ejemplo: "Siento que la culpa de haber perdido la relación con mis amigos es mía porque fui yo quien dejó que la amistad se enfriara."*
- 2.6. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA QUE LA PERSONA NUNCA VA A PODER RESOLVER O ALIVIAR SU PROBLEMA O LE VA A SER MUY DIFÍCIL RESOLVER SU PROBLEMA. *Ejemplo: "Siento que, haga lo que haga, nunca voy a recuperar la amistad que tenía con ellos."*

- 2.7. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA UN “BENEFICIO” POR SEGUIR CON EL PROBLEMA. *Ejemplo: "Mientras siga manteniendo las distancias con mis amigos, al menos no tendré que enfrentarme al miedo de que me rechacen o de descubrir que ya no me consideran importante para ellos."*
- 2.8. FRASE FORMULADA EN PRESENTE QUE EXPRESA LA REACCIÓN CONDUCTUAL DE LA PERSONA ANTE EL TIPO DE PROBLEMA QUE ESTÁ TENIENDO a descubrir de entre las 5 reacciones posibles relacionadas con las 5 Heridas Emocionales de la Infancia: Evadirse o Huir (HERIDA RECHAZO), Mostrarse Frágil o Dependiente (HERIDA ABANDONO), Autocastigarse o Sentirse Culpable o Avergonzarse o Mostrarse Complaciente (HERIDA HUMILLACIÓN), Controlar todo o Manipular (HERIDA TRAICIÓN), Rigidizarse o Mostrarse frío o Seguir normas a rajatabla u Obedecer como sea a la autoridad (HERIDA INJUSTICIA). *Ejemplo: "Prefiero dejar de escribir a mis amigos y alejarme del todo antes que volver a sentir que no cuentan conmigo."*

B) FRASES GATILLO DE EXPANSIÓN

1- FRASES QUE DAN POR CONSEGUIDO UN OBJETIVO

- 1.1. FRASE NATURAL DONDE LA PERSONA DECLARA SU NUEVA REALIDAD.
Ejemplo: "Estoy muy feliz porque he recuperado la relación con mis amigos y volvemos a disfrutar juntos como antes."
- 1.2. FRASE DONDE ALGUIEN LE CONFIRMA A LA PERSONA SU NUEVA REALIDAD. *Ejemplo: "Uno de mis mejores amigos de siempre me sonríe y me dice que está muy contento porque siente que hemos recuperado la amistad que teníamos hace años."*
- 1.3. FRASE DONDE LA PERSONA OBSERVA EVIDENCIAS DE SU NUEVA REALIDAD. *Ejemplo: "Vuelvo a recibir mensajes de mis amigos, quedamos con frecuencia y disfruto compartiendo tiempo con ellos de forma natural."*
- 1.4. FRASE DONDE LA PERSONA DESCUBRE NUEVAS OPORTUNIDADES QUE ANTES NO FORMABAN PARTE DE SU VIDA. *Ejemplo: "Cada vez aparecen más ocasiones para disfrutar de tiempo de calidad con mis amigos y crear nuevos recuerdos juntos."*
- 1.5. FRASE DONDE LA PERSONA CELEBRA O AGRADECE SU NUEVA REALIDAD. *Ejemplo: "Estoy profundamente agradecido porque he recuperado con mis amigos una amistad todavía más bonita y fuerte que antes."*
- 1.6. FRASE DONDE LA PERSONA ACTÚA DE FORMA NATURAL DESDE SU NUEVA REALIDAD. *Ejemplo: "Estoy organizando una escapada con mis amigos para el próximo mes porque ahora disfrutamos muchísimo compartiendo tiempo juntos."*
- 1.7. FRASE DONDE LA PERSONA COMPARTE SU NUEVA REALIDAD A LOS DEMÁS. *Ejemplo: "Estoy ayudando a otras personas a cuidar mejor sus amistades porque ahora sé lo bonito que es mantenerlas vivas."*

2-FRASES SOBRE EL PERMISO FAMILIAR Y LA IDENTIDAD

2.1. FRASES DONDE LA PERSONA PIDE PERMISO A SU SISTEMA FAMILIAR

EJEMPLOS:

"Querida Familia, me gustaría tener vuestro permiso para..."

"Querida Familia, me gustaría tener vuestra bendición para..."

2.2. FRASES DONDE LA PERSONA SIENTE EL PERMISO YA CONCEDIDO

EJEMPLOS:

"Toda mi familia me sonríe y me da permiso para vivir mi camino."

"Mis padres me miran con cariño y me dicen que puedo ser feliz."

"Mi sistema familiar me bendice para seguir adelante."

2.3. FRASES DONDE LA FAMILIA CELEBRA EL CAMBIO DE LA PERSONA

EJEMPLOS:

"Toda mi familia celebra conmigo que haya conseguido este cambio."

"Mis abuelos sonríen al verme disfrutar de la vida."

"Siento que mis antepasados están felices de verme vivir plenamente."

"Mi familia siente orgullo de verme libre y feliz."

2.4. FRASES SOBRE LA NUEVA IDENTIDAD DE LA PERSONA

EJEMPLOS:

"Ahora soy una persona que confía en sí misma."

"Ahora soy una persona que disfruta de la abundancia."

"Ahora soy una persona que se siente merecedora."

"Ahora soy una persona que crea relaciones sanas."

"Ahora soy una persona que toma decisiones con tranquilidad."