

E-BOOK

¿QUÉ ES EL MÉTODO LIRA



PROGRAMA:

EL MÉTODO LIRA

El hecho de que estés leyendo estas páginas significa que ya has dado un primer paso hacia un cambio profundo en tu vida.

El **Método LIRA** es un programa diseñado para ayudarte a liberar y sanar las heridas emocionales del pasado, especialmente aquellas que provienen de la infancia y que hoy pueden estar limitando tu crecimiento personal, tu paz interior y tu bienestar general.

Nuestro YO adulto es el reflejo del niño que una vez fuimos. Las experiencias que vivimos desde que nacimos han moldeado nuestra identidad, nuestras emociones y la forma en que enfrentamos los desafíos de la vida. Sin embargo, cuando esas experiencias estuvieron marcadas por miedo, rechazo, inseguridad, abusos o dolor, dejamos heridas abiertas que afectan nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

El Método LIRA aborda estas heridas de manera integral, trabajando sobre los cuatro planos de vida: espiritual, mental, emocional y físico. Su objetivo es liberarte de las cargas, bloqueos, traumas y creencias limitantes que se alojan en el inconsciente, para que puedas vivir en equilibrio y comenzar a crear la vida que realmente deseas.

Mediante este método vas a:

- Sanar y liberar emociones como culpa, miedo, tristeza o frustración que vienes cargando desde hace tiempo.
- Reconectar contigo mismo, con tu esencia y tu propósito de vida.
- Recuperar tu paz interior, mejorando tu bienestar emocional y físico.
- Desbloquear tu mente, eliminando resistencias que te impiden alcanzar tus metas.
- Empoderarte, para tomar decisiones conscientes y crear la realidad que deseas vivir.

El programa del **Método LIRA** se desarrolla a lo largo de 21 días, con un **acompañamiento personalizado y confidencial**, alineado a tus necesidades. Incluye 3 sesiones de terapias presenciales, una sesión de inducción y bienvenida, ejercicios de meditación y sanación post terapia, prácticas de limpieza energética,



un workbook para establecer objetivos SMART, rituales de liberación, acceso a la comunidad del éxito y herramientas prácticas para proteger tu energía, entre otros recursos.

Este programa no es una fórmula mágica. Su poder depende del nivel de compromiso que pongas en cada paso, en cada ejercicio, en cada reflexión. Mientras más inviertas de tu tiempo y energía, mejores serán los resultados.

Queremos que entiendas que todo lo que has vivido te ha preparado para este momento. No importa cuán difícil haya sido tu camino, aquí encontrarás un espacio seguro para sanar y transformar tu vida. Este puede ser el punto de inflexión que marque un antes y un después en tu ser.

Estás a un paso de recuperar tu poder, tu paz y tu felicidad. Y lo más importante: de comenzar a crear una vida alineada con lo que verdaderamente eres y mereces.



¿Por qué se llama Método LIRA?

“LIRA” es un acrónimo que resume los pasos fundamentales para lograr que tu mente y el universo trabajen juntos a tu favor: Liberación, Imaginación, Realización y Agradecimiento, los 4 pilares fundamentales para alcanzar el éxito en cualquier área de tu vida. Cada letra representa una fase del proceso que te llevará a liberar bloqueos, integrar aprendizajes, reprogramar tu mente y alinear tu energía con tus metas y objetivos.

Este método es práctico, claro y aplicable, porque está diseñado para trabajar con el lenguaje de tu mente inconsciente, donde se almacenan las experiencias y emociones que influyen en tu comportamiento actual.

Lo más revolucionario del Método LIRA es que te permite transformar la forma en que tu mente recuerda y almacena experiencias dolorosas.

Piensa en esto: cuando terminas una relación amorosa, lo más natural es borrar las fotos de esa persona de tu celular o redes sociales. No porque niegues lo que pasó, sino porque sabes que mantener esos recuerdos visibles te impiden avanzar.

Sin embargo, en nuestra mente hacemos algo muy diferente: en lugar de eliminar esas “fotos mentales” de dolor, simplemente las guardamos en un rincón de la memoria. Y aunque creamos que ya no nos afectan, siguen ahí, influyendo en nuestras emociones, en nuestras decisiones y en la forma en que vemos el mundo.

El Método LIRA te enseña a revisar ese almacén de recuerdos, soltar las asociaciones negativas y reprogramar esas experiencias de manera que dejen de doler y empiecen a impulsarte hacia el futuro que deseas.

Este libro y este método representan una invitación: dejar atrás lo que ya no te sirve y abrazar tu mejor versión.

Lo que aprenderás aquí marcará un antes y un después en tu vida.



A partir de ahora, tendrás en tus manos una herramienta para:

- Sanar las heridas emocionales que vienes cargando.
- Dormir tranquilo, en paz y sin angustias.
- Establecer objetivos claros y alcanzables.
- Dejar de sabotearte y empezar a atraer lo que deseas.
- Reconocer que eres el creador de tu realidad.

El **Método LIRA** no es solo un sistema de sanación; es un camino para reconectar contigo mismo y con el poder que siempre ha estado dentro de ti.

Prepárate para descubrir una nueva forma de vivir: más ligera, más consciente y más alineada con lo que realmente eres.



LIBERACIÓN

L de Liberación

La Liberación es el primer paso del **Método LIRA** y el inicio de tu transformación.

Desde tiempos antiguos, el ser humano ha buscado maneras de liberarse de lo que lo limita. A veces se hacía a través de rituales, hoy contamos con herramientas más claras y respaldadas por la ciencia para comprender por qué funcionan y cómo aplicarlas.

En este método, la liberación significa identificar y soltar todo aquello que te impide avanzar: miedos, traumas, patrones repetitivos, emociones estancadas. Para entender mejor este proceso, te presento a **YOY**, el nombre que usamos para referirnos a tu mente inconsciente, esa parte que representa el 95% de tu mente y que influye en tu comportamiento más de lo que imaginas.

Yoy tiene una misión: protegerte. Pero lo hace basándose en la información que le has enviado durante toda tu vida (imágenes, emociones, creencias), muchas de ellas negativas. Por eso, cuando intentas hacer un cambio, **YOY** prefiere que te quedes en el mismo lugar, en tu “zona segura”. No porque quiera dañarte, sino porque ha aprendido que el mundo es peligroso y busca evitar riesgos.

El problema es que gran parte de esas “señales de peligro” vienen de experiencias dolorosas que no has procesado: traumas de la infancia, emociones reprimidas, recuerdos de rechazo o de carencia. Incluso desde el vientre materno se pueden almacenar vibraciones negativas que luego condicionan tu vida.

Por eso, la liberación es tan importante: es el proceso de limpiar esa memoria emocional para que **YOY** deje de enviarte miedo y empiece a enviarte confianza. Solo así podrás abrir espacio para nuevas experiencias y permitir que tu energía fluya hacia tus objetivos.

Existen distintas técnicas para lograrlo (PNL, hipnosis ericksoniana, EFT tapping, línea de vida), y todas buscan lo mismo: identificar esos eventos negativos, soltarlos y reemplazarlos por nuevas imágenes y sensaciones que le digan a tu inconsciente que ahora es seguro avanzar.



Cuando liberas, recuperas tu energía vital, tu cuerpo vuelve a su equilibrio natural y tu mente se alinea con lo que quieres lograr. Es el primer gran paso para dejar de sabotearte y abrirte a la transformación.



IMAGINACIÓN

I de Imaginación

Después de trabajar en la primera etapa, la Liberación, llega el momento de activar la “I” de Imaginación. Esta fase es clave porque aquí comienzas a proyectar la imagen de tus metas y objetivos, viéndolos ya realizados en el futuro. Para lograrlo, necesitas apoyarte en lo que llamo una imagen SMART: debe ser específica, medible, alcanzable, retadora y debe tener una fecha y hora concretas para su cumplimiento. Más adelante profundizaremos en cómo crear esta imagen SMART de forma correcta.

En la etapa de Imaginación, gran parte del resultado dependerá de la forma en que te organices y de la pasión que pongas en el proceso. Cualquiera que sea tu objetivo, es necesario que realices tus acciones con la mayor vibración posible para enviarle al Universo el mensaje de que deseas alcanzarlo. Esto implica mantener un nivel energético alto (idealmente por encima de 8 sobre 10) y medirlo de forma constante.

Para medir tu energía utilizamos el sistema de los seis globos. Imagina seis globos atados a cuerdas que representan personas, situaciones, mascotas o elementos importantes de tu entorno. Rápidamente, sin pensarlo demasiado, coloca en cada globo un nombre, inicial o situación que venga a tu mente. Luego, asigna a cada uno un número del 1 al 10: del 1 al 5 si te resta energía y del 6 al 10 si te suma. Haz el promedio sumando los valores y dividiendo entre seis. El resultado es tu nivel energético actual. Si es menor a 8, identifica cuál es el globo con menor puntaje y analiza por qué te está drenando.

La solución suele ser liberar o resignificar esa situación. Por ejemplo, si tienes un amigo que te llama a diario para contarte solo problemas, esa interacción puede estar absorbiendo tu energía. Al “cortar la cuerda” de ese globo (es decir, reducir o eliminar ese contacto) dejarás de recibir esa carga negativa y tu energía puede subir rápidamente de 2 a 8 en la escala. Lo ideal es que hagas esta medición al menos dos veces por semana para mantener tu energía en equilibrio.



Consejos prácticos para mantener un nivel energético alto:

- Llevar una alimentación saludable.
- Hacer ejercicio al menos 3 veces por semana durante 20 minutos.
- Dormir bien y lo suficiente.
- Mantener una vida sexual satisfactoria.
- Practicar meditación diaria, de preferencia al despertar y antes de dormir.
- Realizar respiraciones profundas tipo ALFA varias veces al día para oxigenar el cuerpo.
- Cultivar una actitud positiva en todo momento.
- Trabajar con vocación, entrega y dedicación.
- Generar y usar el dinero de forma consciente.
- Actuar con pasión y automotivación para mantener la energía alta.

Hoy en día, la neurociencia ha demostrado la importancia de la imaginación en el proceso de alcanzar metas. Esta es la segunda etapa fundamental del Método LIRA y una de las más poderosas.

Cuando entras en esta fase, estando en el presente, te colocas en modo Alfa y visualizas tu objetivo SMART con lujo de detalles. No basta con imaginar el resultado final, sino que debes visualizar el instante exacto en el que se cumple y cómo te sientes 30 minutos después de haberlo logrado. Si tu meta es tener un almacén, imagina a los clientes entrando y dejando mercancía. Si es un auto nuevo, siéntate encendiendo el motor, percibiendo el olor del cuero y compartiendo la experiencia con tus seres queridos.

Ese es el momento que debes fotografiar en tu mente. A partir de allí, procede a agradecer como si ya hubiera sucedido. No se trata de pedir con frases como “quiero” o “ayúdame”, porque estas palabras transmiten carencia y el Universo responde con más carencia. Agradece en presente, da por hecho que el objetivo ya es tuyo. De esta forma, decretas su cumplimiento al 100% y envías lo que llamo un delivery cuántico: el pedido está hecho y ahora solo esperas su manifestación.



La clave está en pedir con claridad y visualizar con precisión para que tu mente lo registre como algo real. Así tu **YOY** lo archiva en su banco de imágenes y lo transmite al Universo con la frecuencia correcta. Si pides de manera vaga — quiero o necesito dinero, salud, trabajo — el Universo interpreta el “quiero o necesito” con carencia y te devuelve más de lo mismo.

Con esta etapa, ya has subido dos peldaños del Método LIRA. Has liberado, reiniciado, reeducado tu **YOY** e imaginado tu meta con detalle, incluso agradeciéndole por adelantado ¿Estás listo para el siguiente paso?



REALIZACIÓN

R de Realización

Entramos en la tercera etapa del **Método LIRA**: Realización. Aquí es donde llevas tu proyecto del plano mental a la realidad, transformando esa imagen que visualizaste en el paso anterior en acciones concretas y compromisos en tu línea de vida. Es el momento de pasar de soñar a actuar.

Tal vez pienses: “Pero si ya lo decreté y agradecí al Universo, ¿no debería fluir por sí solo?” Sí... pero recuerda que hay un factor que puede jugarte en contra: tu **YOY**. Esta parte interna de ti, como un niño juguetón, puede desviarte de tu camino, hacerte procrastinar y sabotear tu avance justo cuando estás cerca de la meta. Es el clásico “en la puerta del horno se quema el pan”.

Por eso, en esta fase instalamos un recordatorio permanente para que **YOY** no olvide el pacto. Una herramienta muy efectiva es usar un anillo, brazalete o una pulsera con elástico. Su función es simple: cada vez que surja una emoción negativa o tentación de abandonar tu objetivo, la tocas (o, en el caso de la pulsera, jalas levemente para que rebote) y le recuerdas a **YOY**: “Tenemos un pacto. Ahora soy el capitán de mi destino.”

Este proceso se repite de forma constante por al menos diez días, hasta que **YOY** se alinee y se convierta en tu aliado.

Proceso de Anclaje con YOY

Para reforzar este compromiso, realizamos un anclaje emocional.

- Haz cuatro ciclos de respiración profunda 4-4-4 (inhalas 4s, retienes 4s y exhalas en 4s)
- Cierra los ojos y recuerda un evento de felicidad máxima en tu pasado.
- Eleva esa emoción a su máxima intensidad y, en ese estado, toca la pulsera o anillo cinco veces seguidas mientras imaginas una luz de tu color vital (rojo, verde, blanco, etc.).
- Esa luz quedará asociada al disparo. Cada vez que toques la pulsera, volverás a ese estado de vibración alta.



Testeo y Comprobación

Después de dos minutos, regresa a un estado normal de vigilia. Luego, piensa en un evento negativo y vuelve a disparar (tocar). La luz que visualizaste y la emoción positiva deberían regresar inmediatamente, cambiando tu estado de ánimo al instante. Este proceso es una poderosa herramienta para pasar de emociones bajas a un estado de empoderamiento y energía máxima.

Mantener tu energía por encima de 8 de 10 es esencial para materializar tus metas. Medirla y cuidarla de manera constante te dará la fuerza necesaria para cumplir lo que te propongas.

AGRADECIMIENTO

A de Agradecimiento

Llegamos a la última letra del **Método LIRA**: Agradecimiento.

Ya sabes que **YOY** es juguetón y, durante años, ha estado condicionado por imágenes y experiencias negativas. Para que confíe en ti y se convierta en tu aliado, es necesario reconciliarte con él a través del perdón y el agradecimiento.

Cuando te perdonas y agradeces, algo cambia profundamente: recuperas el timón de tu vida. Dejas de depender de lo que **YOY** te “permita” hacer y pasas a ser el capitán de tu destino, avanzando en perfecta sincronía con el Universo. Es como si las ondas y frecuencias se alinearan, y de pronto tu camino estuviera lleno de luces verdes. Los obstáculos que antes te detenían se despejan y todo parece fluir a tu favor.

El agradecimiento es más que un acto de cortesía espiritual: es la llave que abre el flujo de abundancia. Incluso los obstáculos que **YOY** puso en tu camino tienen un propósito, pues gracias a ellos buscaste soluciones, tomaste cursos, meditaste y llegaste a descubrir el Método LIRA.

Para sellar este proceso, puedes usar una oración de agradecimiento al mundo cuántico:

Hoy, yo [tu nombre], acepto con alegría toda la abundancia que el Universo tiene para mí. Abro mi mente y mi corazón a mi naturaleza divina, y permito que todos mis bloqueos mentales sean transmutados para que la abundancia fluya en mi vida. Agradezco por lo que ya tengo y por lo que está en camino, sabiendo que así es y así será.

Cuando practicas el agradecimiento de forma consciente, tu vibración se eleva, tu energía se alinea y el Universo comienza a trabajar para ti, no al revés.



¡SÉ EL CAPITÁN DE TU DESTINO!

Has llegado al final de este recorrido y ahora conoces la esencia del **Método LIRA**:

Liberación para soltar lo que te ata y dejar espacio para lo nuevo.

Imaginación para visualizar con detalle lo que deseas y elevar tu energía hasta sintonizar con el Universo.

Realización para pasar del pensamiento a la acción, mantenerte firme en tu compromiso y alinear a tu **YOY** como tu aliado.

Agradecimiento para reconciliarte contigo mismo, abrir el flujo de abundancia y permitir que el Universo trabaje a tu favor.

Cada etapa que has aprendido es un peldaño que te lleva a un nivel más alto de conciencia, acción y resultados. No se trata solo de leer estas páginas, sino de vivir el método: liberar, imaginar, realizar y agradecer de manera constante, hasta que se convierta en tu forma natural de crear la vida que deseas.

Recuerda: tú eres el capitán de tu destino. Ya tienes en tus manos la brújula y el mapa. Lo que sigue depende de ti: comprometerte con el proceso, aplicar los ejercicios, medir tu energía, mantener tu visión clara y agradecer cada paso del camino.

Empieza hoy. Libera, imagina, realiza y agradece. Haz de este método un estilo de vida y verás cómo las luces de tu camino comienzan a ponerse en verde, una tras otra. La abundancia, las oportunidades y los resultados que buscas están esperando tu acción decidida.

El **Método LIRA** no termina aquí: este es apenas el inicio de tu transformación.



Sobre el Autor

Wilfredo Guevara Ocasas, conocido cariñosamente como **WIGO**, es el **CEO de la Clínica del Éxito** y creador del **Método LIRA**. Con una trayectoria de más de **36 años en el ámbito holístico, cuántico y terapéutico**, WIGO ha dedicado su vida a ayudar a miles de personas a transformar sus resultados, reprogramar su mente y alcanzar metas extraordinarias.

Es **Máster en Neurocoaching, Neuroterapeuta y Entrenador Cuántico con PNL**, además de empresario y fundador de más de una decena de compañías exitosas en el rubro minero de Latinoamérica. Su experiencia como **conferencista internacional** lo ha llevado a compartir escenario y conocimientos con referentes mundiales como **Dr. Joe Dispenza, Tony Robbins y Edmundo Velasco**, entre otros.

El compromiso de WIGO es guiar y acompañar a quienes desean tomar las riendas de su destino, ayudándolos a convertirse en **capitanes de su propia vida** mediante herramientas prácticas, ciencia aplicada y un enfoque integral que une mente, energía y acción.

Con el **Método LIRA**, WIGO ofrece más que un sistema; brinda un camino probado para que cualquier persona que decida comprometerse consigo misma pueda transformar su presente y crear el futuro que merece.

