

IgnisCrucis.ucoz.com

Auto Hipnosis

Creando tu propio destino

Por: Henry Leo Bolduc

Primera edición por Henry Leo Bolduc 1992

Esta traducción está realizada de acuerdo con la 12ª
reimpresión de julio de 2000
y actualizada para la versión en español.

Traducción al español por: Angelina Ahumada, Montserrat Arcís,
Juan Jaime, Angel y Diego Marroquín Ahumada
Revisión. Juan Jaime Marroquín V. ,
Febrero 2004

Lecturas de Edgar Cayce
© 1971 Fundación Edgar Cayce
Reimpreso con permiso
ISBN0-9601302-2-5

Henry Leo Bolduc www.creativespirit.net/henrybolduc

Angelina Ahumada www.alternativamexico.com

Índice

| | |
|--|-----|
| Presentación a la traducción al español..... | IV |
| Agradecimientos..... | V |
| Introducción..... | VII |
| Capítulo uno | |
| La mente interior..... | 1 |
| Capítulo dos | |
| Cambiodinámico..... | 15 |
| Capítulo tres | |
| El hipnotista oculto en tu vida..... | 26 |
| Capítulo cuatro | |
| La mente es el constructor..... | 35 |
| Capítulo cinco | |
| Sugestión positiva..... | 46 |
| Capítulo seis | |
| Visualización creativa..... | 59 |
| Capítulo siete | |
| Haciendo tus propios casetes..... | 68 |
| Capítulo ocho | |
| Ciclos para vivir y crecer | |
| 1 Preparándose para el cambio..... | 81 |
| 2 Desarrollando confianza en si mismo..... | 85 |

| | |
|--|------------|
| 3 Memoria y concentración..... | 89 |
| 4 Atrayendo abundancia..... | 93 |
| 5 Hablar en público..... | 99 |
| 6 Logros atléticos y deportivos..... | 102 |
| 7 Planeando la profesión..... | 106 |
| 8 Desarrollando el sentido del humor..... | 110 |
| 9 Finalizando una relación..... | 113 |
| 10 Encontrando objetos perdidos..... | 116 |
| 11 Incrementando tu creatividad..... | 118 |
| 12 Apreciación de la tormenta..... | 121 |
| Capítulo nueve | |
| Ciclos para salud y belleza | |
| 13 Auto salud..... | 125 |
| 14 Manejo de estrés..... | 129 |
| 15 Plenitud sexual..... | 133 |
| 16 Triunfadores Obsesivos..... | 137 |

| | |
|---|-----|
| 17 Tu imagen esbelta..... | 141 |
| 18 Dejar de fumar..... | 146 |
| 19 Superando el insomnio..... | 149 |
| 20 Preparándose para una cirugía..... | 153 |
| 21 Uñas atractivas..... | 156 |
| 22 Dar a luz..... | 159 |
| 23 Eliminación de verrugas..... | 162 |
| Capítulo Diez | |
| Ciclos para tener una mayor conciencia. | 167 |
| 24 Atrayendo el amor..... | |
| 25 Desarrollando habilidades psíquicas..... | 171 |
| 26 Meditación para niños..... | 177 |
| 27 Más allá del mañana..... | 183 |
| 28 Canción de vida..... | 186 |
| 29 Amigos y almas gemelas..... | 191 |
| 30 Equilibrio de chakras..... | 195 |
| 31 Sonidos curativos..... | 199 |

TRES SENCILLOS PASOS PARA CREAR TU PROGRAMA PERSONAL DE AUTOHIPNOSIS

Insertar dibujo

Primer paso: Elige de entre los 31 diferentes programas y lee el guión para grabarlo en un casete.

Insertar dibujo

Segundo paso: Disfruta tu nivel natural de relajación y bienestar.

Insertar dibujo

Tercer paso: Escucha tus sugerencias positivas y haz ejercicios de visualización creativa.

Nota a la traducción al español

Es una gran motivación hacer accesible esta poderosa herramienta al lector de la lengua española, profesionales y público en general.

Reconociendo al enorme potencial de nuestra mente inconsciente para mejorar y expandir nuestras habilidades, Henry Leo Bolduc incluye en este libro 31 ciclos para diferentes situaciones que vivimos.

El lector podría escoger sus propios ciclos y hacer sus adaptaciones y creaciones personales para sus necesidades específicas; creando así un traje justo a su medida para su superación, bienestar y logros personales.

El resultado de la auto hipnosis, como se ha comprobado hoy día, produce resultados rápidos y seguros cuando se hace con entrega y constancia.

Agradezco a Henry Leo Bolduc su confianza y a mi familia y a Montserrat su ayuda para la realización de esta traducción.

Estoy segura que la semilla ha sido sembrada en tierra fértil y los frutos se obtendrán en la medida que cada uno riegue y trabaje en el taller de su mente, a su propio ritmo y en la privacidad de su intimidad.

Los beneficios tendrán un efecto multiplicador a los seres que nos rodean, ayudando así a crear un mundo mejor.

Angelina Ahumada

Una nota para el lector

“Auto hipnosis creando tu propio destino”, es un libro de autoayuda que no intenta tratar, diagnosticar, prescribir ni ofrecer consejos médicos. Si tú tienes problemas de salud o deseas iniciar cualquier programa de salud, deberás consultar primero a tu médico familiar.

Introducción

Henry Bolduc ha escrito un libro práctico y de aplicación inmediata sobre un tema a menudo malentendido. Como hipnotista profesional y estudiante serio de las lecturas de Edgar Cayce, él es capaz de mostrarnos paso a paso los procedimientos para usar la auto hipnosis para el cambio personal. Las técnicas encontradas en este libro pueden darte poderosas herramientas para la realización de tus ideales espirituales, mentales y físicos.

El tema de la hipnosis es controversial, ya sea sí hablamos de hipnosis clínica administrada por un profesional de la salud o auto hipnosis. Por mucho tiempo la hipnosis ha sido un tema rodeado de misterios que intrigan y atemorizan. Este libro te puede ayudar a disipar muchos de esos miedos, especialmente en el área de auto hipnosis, que es el enfoque principal de este libro. Descubrirás como tú tienes el control de las fuerzas de cambio estimuladas por técnicas y principios de hipnosis. En tanto que los programas de hipnosis (o “ciclos” como son llamados en este libro) sean consistentes con tus más altos ideales, nada habrá que temer de este enfoque de trabajar con la mente inconsciente. De hecho, este libro te enseña como desarrollar una relación de cooperación con tu ser interior, una relación que muy probablemente te conducirá a una sanación y a una mayor satisfacción en tu vida.

El término “Hipnosis” se originó con el trabajo del cirujano escocés James Braid quien trabajó en la década de 1840. El término proviene de la palabra griega *hypnos* (que significa sueño). Este se refiere a un estado de consciencia que de muchas maneras es como el sueño, pero que permite una variedad de respuestas conductuales y mentales a la estimulación. En respuesta a sugerencias del inconsciente, la

memoria consciente y los patrones de consciencia del yo, pueden ser cambiados.

Cuando una persona es hipnotizada por alguien más pareciera que deja de ser él o ella; pues de acuerdo con las sugerencias dadas es que ve, siente, huele y saborea. Dependiendo de la profundidad del estado hipnótico y de la fuerza de las sugerencias, la persona puede aceptar como reales ciertas distorsiones de la memoria y la percepción ofrecidas por el hipnotista.

Las técnicas hipnóticas han sido utilizadas por cientos de años, ciertas terapias curativas conducidas por sacerdotes en el antiguo Egipto, Grecia, y China son muy parecidas a las técnicas actuales de hipnosis. El moderno redescubrimiento de la hipnosis es atribuido al Dr. Franz Mesmer (1734-1815), un médico austriaco que trabajó en Viena y París a finales de 1700. Descubrió que mucha gente enferma obtenía mejora cuando se colocaban magnetos cerca de sus cuerpos. Se les indicaba a los pacientes sentarse en grupo alrededor de un contenedor abierto con agua el cual contenía, a la vista, barras de metal magnetizadas. Ocasionalmente se podía ver que un paciente entraba en un estado como en el sueño y después de que recuperaba la consciencia estaba mucho mejor e incluso sanado. Posteriormente Mesmer descubrió que los magnetos eran innecesarios. Encontró que los resultados podían también ser obtenidos, en algunos casos, simplemente por tocar al paciente o por tocar el agua antes de que el paciente la tomara. En su mente por tocar el agua “se magnetizaba.” Mesmer teorizó que él y otra gente tenían “magnetismo animal, “ ya que ellos tenían acceso a cierto misterioso “fluido” almacenado y podía ser transferida a otros y se realizaba la sanación. Pronto surgieron más de cien grupos en Francia que realizaban sanaciones similares; fueron llamados “La sociedad de la Armonía”.

Un protegido de Mesmer llamado Chastenet de Puységur, cayó en cuenta de que él también tenía el poder del “Magnetismo animal” y magnetizó un árbol en su propiedad; campesinos que vivían cerca y que estuvieron en contacto con este árbol reportaron obtener alivio de una variedad de enfermedades. Sin embargo, Puységur pronto encontró que era innecesario – que la gente en busca de sanación para entrar a estados convulsivos que a menudo caracterizó el trabajo de Mesmer (y que aún pueden verse en la actualidad en algunos servicios carismáticos de sanación). Usando una técnica en muchas formas similar a la hipnosis moderna, él demostró los resultados benéficos que podían obtenerse simplemente por hablar con el paciente.

Estas revelaciones causaron tal agitación en Europa que un comité especial de investigación se reunió en París para estudiar el nuevo fenómeno. Benjamín Franklin y el Dr. Joseph Guillotin, fueron algunos de los que participaron en este comité. Su conclusión fue que no existía el misterioso “fluido” magnético y aunque algunas de las renombradas sanaciones efectuadas por Mesmer y sus seguidores no pudieron ser negadas, el comité atribuyó las curas a “mera imaginación”. Debido en gran medida a los resultados del comité, la hipnosis, cayó en mala reputación y se descuidaron las investigaciones científicas posteriores.

En las décadas a principio del siglo diecinueve, “Las técnicas mesmerianas” continuaron siendo practicadas por algunos. Fue el Dr. James Braid quien no sólo dio el término moderno de *hipnosis* sino contribuyó con su trabajo en el hospital con el que llegó a reflexiones decisivas acerca de la naturaleza de la técnica hipnótica. En tanto se aceptaba que el fluido magnético no estaba involucrado en el proceso, él reafirmaba que algo significativamente terapéutico estaba involucrado. En un esfuerzo por separar este fenómeno de las teorías del magnetismo animal, él afirmó que la concentración de la

atención en un sólo punto era el factor principal en la estimulación del efecto hipnótico.

A finales del siglo diecinueve se despertó nuevamente el gran interés en la hipnosis. El psicólogo austriaco, Sigmund Freud aprendió de las técnicas durante sus visitas a Francia y quedó impresionado por las posibilidades de la hipnosis para tratar los desórdenes neuróticos. En su práctica privada empezó a usar la hipnosis para ayudar a algunos de sus pacientes a recordar eventos molestos de su pasado. Conforme su sistema de psicoanálisis comenzaba a tomar forma, él rechazó el estado de hipnosis profunda a favor de asociación libre a nivel de relajación. Esto pudo ser en parte por las dificultades que tuvo para hipnotizar a ciertos pacientes.

En el siglo veinte hay una impresionante cantidad de investigación experimental sobre estos fenómenos hipnóticos. Sin embargo, no existe una teoría universalmente aceptada por los practicantes. En general existen dos campos entre los profesionales que trabajan con la hipnosis.

Primero están aquellos que creen que la hipnosis es un estado alterado de consciencia; en muchas maneras similar al sueño. En este estado alterado de consciencia, la persona responde a la sugestión de forma automática y no crítica. El enfoque de esta teoría es en realidad una propuesta de estados alterados de consciencia.

Por otro lado, están aquellos que creen que es innecesario teorizar acerca de otros estados de consciencia para explicar el funcionamiento de la hipnosis. La gente que opera desde esta perspectiva enfatiza que el comportamiento durante los episodios hipnóticos puede explicarse en términos de dinámicas sociales o interpersonales y comportamiento aprendido. Como ejemplos señalan el efecto placebo, el cual es demostrado cuando un paciente obtiene alivio de una píldora neutral o inerte

proporcionada por el médico, simplemente porque el paciente tiene expectativas de que el remedio proporcionado por el médico funciona. Otro ejemplo de este punto de vista puede ser la facilidad con que -un niño o un estudiante impresionable- puede cambiar su forma de pensar acerca de algún asunto para igualar a la opinión emitida por su progenitor o maestro admirado. De acuerdo con esta segunda teoría, las respuestas hipnóticas son, por lo tanto, vistas como el mero resultado de influencias interpersonales y sutiles tipos de aprendizaje que no requieren del concepto de consciencia alterada.

La perspectiva de la hipnosis, la cual encontramos en las lecturas de Edgar Cayce, están a favor de la primer teoría. Sin embargo, hay investigaciones que apoyan la segunda con evidencia clínica clara de que ocurren cambios fisiológicos en el sistema nervioso durante la hipnosis. La realidad demostrada de las sugerencias post hipnóticas (por ejemplo comportamientos tenidos aún cuando el hipnotista pueda no saber, ni estar interesado en el comportamiento posterior de la persona) también indica que hay algo más allá de la influencia de una relación meramente interpersonal que sucede en la hipnosis. Ciertamente si vamos a considerar la posibilidad de técnicas de auto hipnosis -como es el enfoque de este libro-, debemos aceptar la primer teoría. Las lecturas de Edgar Cayce coincidirán que la hipnosis involucra distintos estados alterados de consciencia los cuales pueden ser inducidos en una relación interpersonal por un terapeuta entrenado o pueden ser auto inducidos.

¿Qué nos dice la investigación psicológica acerca de la inducción del estado hipnótico?. Un ingrediente que ayuda es la creencia o aceptación de la persona. La capacidad de respuesta se incrementa hasta el punto que el individuo que está siendo hipnotizado crea que esto es posible. La profundidad del efecto hipnótico es también incrementada al grado que el paciente sienta que lo que suceda durante la sesión hipnótica es

congruente con sus “deseos”. Otra manera de decir esto, usando un lenguaje más familiar de las lecturas de Edgar Cayce es congruencia con “sus ideales”.

Las investigaciones también muestran que con la preparación apropiada, los procedimientos de inducción grabados en casete, pueden ser tan efectivos como “la voz en vivo” de un hipnotista experimentado. Este descubrimiento es especialmente significativo a la luz de los procedimientos recomendados en este libro. El autor te motiva a hacer tus propias grabaciones de auto hipnosis y usar el sonido de tu propia voz como inducción.

Para mayor tranquilidad acerca del autocontrol durante la hipnosis, la investigación indica que el estado hipnótico no puede ser inducido en contra de los propios deseos o voluntad del individuo.

Como se ha mencionado anteriormente, esto otorga el control a la persona misma que está experimentando el estado hipnótico.

¿Qué nos muestra la investigación clínica acerca de la propia naturaleza de la sugestión hipnótica? Existen ciertas cualidades en el habla que parecen ser especialmente benéficos para este proceso. Cualidades como directo y simple, así como una insistente intensidad son a menudo recomendadas al formular la sugestión. El uso de imágenes visuales vívidas, imágenes de palabras, que sugieren imágenes específicas e invitan a la participación de fuerzas imaginativas, es especialmente bueno. Las órdenes directas no son tan efectivas como la manera sutil, implícita o indicativa de hablar. En otras palabras, probablemente dar una orden no es la mejor sugestión. Por ejemplo: “levanta un brazo”. En cambio la sugestión hipnótica puede incluir indirectamente palabras en las cuales se sugiere que el brazo se siente ligero o que el brazo se siente como si se le hubiese atado un globo de gas, etc.

¿Qué resultados podemos esperar de la hipnosis, tanto de aquella conducida por un profesional entrenado como aquella que es realizada por uno mismo? La investigación sugiere que las sugerencias post hipnóticas son especialmente efectivas en el tratamiento correctivo de patrones de hábitos. Descubrirás que muchos de los programas sugeridos de hipnosis o “ciclos” en este libro tratan ese tipo de patrones de hábitos auto limitantes que muchos de nosotros encontramos en la vida diaria. De hecho la investigación indica que la sugestión post hipnótica es más efectiva al influenciar a este tipo de comportamiento habitual que al influenciar con tareas triviales más sencillas. Sin embargo, para muchos de nosotros la necesidad y el deseo de cambiar nosotros mismos no se relaciona con los comportamientos simplísticos en la vida sino con los patrones de hábitos subconscientes más arraigados – hábitos de comportamiento, actitud o emoción- de los cuales nosotros mismos esperamos liberarnos. Es con estos patrones de hábitos que deseamos obtener ayuda a través de técnicas hipnóticas.

Resumiendo los estudios científicos han encontrado que la inducción hipnótica requiere de un pequeño entrenamiento específico y que a menudo los casetes grabados son suficientes para inducir el estado hipnótico. No obstante la simplicidad, hay asuntos sumamente importantes en relación con el proceso de hipnosis. Primero, está la personalidad del individuo, incluyendo sus ideales y motivaciones así como las expectativas y esperanzas. En los casos que se involucran el hipnotista y el paciente; esta el factor crucial de la interacción o relación interpersonal entre los dos individuos.

De muchas maneras la hipnosis es vista como una herramienta poderosa pero neutral como tal. Aunque se requiere poca habilidad o entrenamiento para aprender la inducción de la hipnosis, ya sea para alguien más como para uno mismo, es necesario un autoconocimiento profundo y práctica para utilizar

esta poderosa técnica de manera efectiva. Como regla general muchos profesionales clínicos creen que la hipnosis nunca debe ser empleada por individuos que carecen de la habilidad y competencia para tratar los mismos problemas sin el uso de la hipnosis. Asumiendo que es un principio aconsejable ¿qué importancia tiene el enfoque de la auto hipnosis en este libro? Fundamentalmente es probable decir que nosotros no deberíamos ver la auto hipnosis como un tipo de encantamiento mágico que puede cambiarnos sin respetar nuestros ideales y deseos personales. La hipnosis no es una forma de evitar o desechar la responsabilidad personal y aplicación de la voluntad. En cambio las técnicas de auto hipnosis de este libro son para ayudarte a realizar esos cambios en tu propia vida en los cuales tú ya estás preparado para trabajar. En otras palabras, podríamos decir que ciertos “ciclos” hipnóticos de este libro parecieran más importantes y útiles para ti que otros. Los más útiles son aquellos relacionados con áreas de tu vida donde tú ya estás preparado para usar los ideales, la oración y voluntad para crear el cambio.

A pesar de esos casos en que los individuos fueron precavidos en el uso de hipnosis o en aquellos donde fueron alertados de ser muy cautelosos, hay suficientes casos en los que la hipnosis es muy recomendada para indicar que podemos concluir que este procedimiento es digno de nuestro estudio. Como este libro de Henry Bolduc que se enfoca principalmente en la auto hipnosis, la precaución que encontramos en las lecturas de Edgar Cayce acerca de seleccionar cuidadosamente al hipnotista no es significativa (excepto el cuidado que debemos de tomar en hacer lo mejor posible el trabajo para nosotros mismos al utilizar la autosugestión). En general parece ser que las lecturas de Cayce generalmente apoyan el uso de terapias sugestivas al cambiar hábitos y patrones problemáticos.

Así podemos concluir que los ciclos de sugestión en este libro que tienen que ver con los hábitos pueden ser bastante consistentes con la filosofía de las lecturas.

Ya que las lecturas también mencionan frecuentemente la hipnosis como una adición a otros tratamientos físicos y médicos, podemos concluir que la auto hipnosis puede a menudo ser útil aunada a los procedimientos de tratamiento que se estén empleando bajo la supervisión médica. Sin embargo en el caso de un muy severo problema físico o psicológico la oración, meditación y los sueños pueden ser utilizados en la decisión de realizar el procedimiento como una guía al conseguir una elección personal acerca de lo adecuado de la auto hipnosis para uno de esos problemas más severos.

La manera en que las lecturas de Cayce describen lo que pasa en hipnosis nos da algunas reflexiones útiles acerca de su uso adecuado. Las lecturas hablan del estado hipnótico como un genuino estado alterado de consciencia en el cual nosotros experimentamos un estado de calma o sometimiento de la “mente normal” del cuerpo, algunas veces referido como personalidad. El propósito de este control de la personalidad de la mente es el permitir que influencie a una mente más profunda y fuerte. En algunos casos las lecturas se refieren a esta mente más fuerte como la “mente del alma” “el ser interior” o “la individualidad”. El problema que nosotros a menudo enfrentamos es que la mente normal o la mente de la personalidad lucha contra las condiciones que pueden de otra manera efectuar un cambio o una sanación. A través de la hipnosis es posible lograr que el estado mental temporalmente sea más pasivo (por ejemplo menos controlador) y permitir que un nivel más profundo de la mente ejerza su influencia.

Considerando la tarea a que te invita Henry Leo Bolduc en este libro y siguiendo su exhortación a trabajar con auto hipnosis y haciendo tus propios casetes de auto sugestión, tú actúas como

tu propio hipnotista. Conforme trabajas con estas afirmaciones sugeridas para los ciclos de auto hipnosis colócate en un estado mental especial al hacer tus propias grabaciones para su uso posterior. Conviértete en tu propio ser interior. Conviértete en esa mente profunda con ideales elevados, fuerza de voluntad y compromiso para crecer, cambiar y sanar. Posteriormente, al usar estas grabaciones tú puedes exigir lo mejor de lo que las lecturas de Edgar Cayce prometen estar disponibles para nosotros como herramienta de transformación y crecimiento a través de las técnicas hipnóticas para la construcción mental.

Mark Thurston Ph.D

Director

División de Desarrollo Educacional de A.R.E.

PEGAR IMAGEN

Capítulo uno

La Mente Interior

*“...como (un hombre) piensa en su corazón, así es él...”
proverbios 23:7*

¡La gente no podía creerlo! Un autobús escolar con 26 niños había desaparecido. Los niños habían dejado esa mañana sus casas como de costumbre pero nunca, ni ellos ni el autobús, llegaron a la escuela.

Durante varios días agonizantes en Chowchilla, California, no hubo pistas de este misterio. Después, tan rápido como habían desaparecido, fueron encontrados junto con el autobús a menos de 100 millas de casa. Los niños y el conductor estaban a salvo, pero cuando la policía realizó preguntas acerca del hecho, ni los niños ni el conductor podían recordar qué les había pasado.

Las víctimas sabían que habían sido secuestrados pero debido al estrés no podían recordar ningún detalle. Incluso el F.B.I. tuvo poco éxito en ayudar a recordar. Cada uno parecía demasiado confundido y posiblemente temeroso de recordar.

Como última opción la policía le pidió al Dr William Kroger, un hipnotista profesional, usar hipnosis para ayudar a las víctimas a desbloquear los recuerdos dolorosos inconscientes del evento. En su estado consciente lleno de temor, el conductor del autobús Frank Raid les dijo que no recordaba nada. Pero después de que el Dr. Kroger guió una regresión hipnótica en el tiempo, pudo recordar.

Después de 20 minutos el conductor fue capaz de recordar información valiosa para llevar a la policía a los secuestradores.

Ray recordó como los secuestradores habían aprovechado y enterrado el autobús atrapándolo a él y a los 26 niños en un túnel de gravilla, a 2 metros bajo tierra. Estábamos asustados y enloquecidos- admitió. Usando sus manos, peines, lápices y cucharas, se abrieron camino por los dos metros para salir a la superficie. En hipnosis, Ray claramente recordó detalles del episodio. Describió la camioneta blanca de los secuestradores y dio casi todos los números de las placas. Con esta información, la policía pudo capturar a los secuestradores y el caso fue cerrado.

La hipnosis es una invaluable herramienta en el trabajo de la policía; puede ayudar a la gente a recordar detalles claramente. En los primeros siete años del uso de la hipnosis como herramienta de investigación, el Departamento de Policía de Los Ángeles ha tenido resultados significativos en cerca de 600 intervenciones. El Departamento de Policía en otras ciudades está entrenando a su personal y otros contratan hipnotistas. Más de 1000 detectives se han adiestrado en utilizar esta técnica para obtener información importante. Algunos testigos, sin embargo, han dado información incorrecta mientras están en hipnosis y otros han incluso mentido –demostrando que en hipnosis la gente siempre tiene libre albedrío y puede cometer errores. La mente humana no es perfecta aún y el uso de la hipnosis para resolver los crímenes es algo nuevo y experimental. Sin embargo, existen áreas donde la hipnosis ha sido probada exitosamente desde hace tiempo. Esas aplicaciones han sido desarrolladas por años y han llegado a ser de uso más generalizado.

Se han dado pasos agigantados en el área de la salud desde 1958 cuando el Consejo de Salud Mental de la Asociación Americana de Medicina, aprobó el uso de la hipnosis por médicos entrenados. La hipnosis es ahora comúnmente utilizada como anestésico en los partos y odontología. La ciencia médica sabe que los sujetos hipnotizados pueden pensar y controlar sus funciones involuntarias como el pulso y la presión sanguínea. La hipnosis ha sido usada experimentalmente para eliminar verrugas y controlar el cáncer. Conforme se explora más del potencial de la mente la hipnosis surge como una herramienta nueva y valiosa para la humanidad.

Los deportes es otro nuevo campo para la hipnosis. Los equipos deportivos usan el “cuarto del estado de ánimo” equipado con casetes hipnoterapéuticos para incrementar en los jugadores la auto confianza y entusiasmo. Tanto los profesionales como los atletas de clase olímpica usan las técnicas de hipnosis para tener una mejor concentración y estamina. Mucha gente creativa como los escritores, artistas, músicos, bailarines y estrellas de cine le dan crédito a la hipnosis por haberles ayudado.

Uno de los usos más comunes de la hipnosis hoy día es el control de los hábitos. La reducción de peso y la eliminación del cigarrillo son comunes, pero cualquier hábito puede ser cambiado y un estilo de vida positivo puede ser desarrollado. Otras áreas importantes son: mejorar la salud, fortalecer la memoria, manejo de estrés, superar miedos, desarrollar el sentido del humor, atraer la abundancia, motivarse y prepararse para cambios personales. Estos y otros importantes temas son cubiertos posteriormente por este libro.

La hipnosis ha sido utilizada en formas poco comunes. Edgar Cayce, el famoso psíquico de Virginia Beach, entraba en un estado de auto hipnosis en el que podía diagnosticar enfermedades y dar guía física, mental y espiritual que ayudó a

mucha gente; muchos de los cuales nunca conoció. Sólo necesitaba conocer el nombre y la dirección del paciente y podía conectarse telepáticamente con la mente y cuerpo del individuo, tan fácil como si estuviera en la misma habitación con la persona. No necesitaba ninguna otra información relacionada al paciente.

Cuando Edgar Cayce murió en 1945, dejó documentados en “registros estenográficos” las lecturas que en estado clarividente y telepático había dado a más de 6,000 personas en un periodo de 43 años. La Asociación para la Investigación e Iluminación (ARE por sus siglas en inglés), una sociedad de investigación psíquica fue formada en 1931 para investigar y preservar estos datos. Su biblioteca en Virginia Beach, está abierta al público y contiene copias de 14,256 lecturas psíquicas de Edgar Cayce.

Thomas Sugrue, el biógrafo de Cayce, escribió en “*There Is a River*” que la historia de Edgar Cayce propiamente pertenece a la historia de la hipnosis. En numerosas lecturas el “durmiente” Cayce se veía dormido en estado de trance. Recomendó la hipnosis o terapias sugestivas como un método para ayudar y beneficiar a la gente. En algunas lecturas él dijo no usar la hipnosis o sugestión. Probablemente esto fue porque en el tiempo de Cayce hubo muy pocos o ningún centro establecido ó clínicas de hipnosis, ni casetes de auto hipnosis y muchos eran sólo hipnotistas de entretenimiento.

Así que... ¿qué es exactamente esa técnica llamada hipnosis? ¿Cómo es usada para ayudar a resolver crímenes, mejorar el desempeño en los deportes, ayudar a algunos a adelgazar y ayudar en la habilidad psíquica, entre otras cosas?

La palabra “hipnosis” proviene de hypnos la palabra griega para sueño. Sin embargo, la gente que actualmente experimenta hipnosis no se duerme –¡nada más lejano que esto! -Puede

parecer a otros que están durmiendo pero pueden pensar, hablar, abrir los ojos, responder a la sugestión y moverse en cualquier forma. La gente que experimenta la hipnosis está alerta de su entorno y puede escuchar otros sonidos además de la voz del hipnotista.

La hipnosis, como el amor, es difícil de definir porque cada uno la experimenta de forma diferente. La parte más difícil para mucha gente es dejar pasar la palabra “*hipnosis*”.

La hipnosis es una herramienta para las mentes modernas, es 100% natural. Algunas veces es llamada “*El sueño despierto*” y otras veces “*El sueño trabajando*”; significa diferentes cosas para diferentes personas (¡aún los expertos no pueden ponerse de acuerdo en como definirla!). Aunque muchos han sido ayudados e inspirados por la hipnosis, algunos piensan que es sólo un estado para el espectáculo, la realidad es que está en un punto medio. Mucho más profundo que un mero espectáculo, no hay nada realmente sorprendente acerca de la hipnosis, excepto el uso del potencial ilimitado de la mente humana.

Es también un método para relajar el cuerpo físico y utilizar otro nivel de consciencia a través de la sugestión y la visualización. Este nivel de alerta llamado “*alfa*” se refiere a un estado de actividad eléctrica en el cerebro.

Todos experimentamos esta actividad conforme entremos cada noche en la etapa del sueño y posteriormente cuando despertamos por la mañana.

Los niveles de hipnosis son medidos por la frecuencia de las ondas cerebrales. Técnicamente los investigadores del sueño, de bio-retroalimentación¹, técnicos y médicos practicantes ven

¹ Bio-retroalimentación utiliza instrumentos para monitorear los cambios no conscientes de información biológica tales como la presión sanguínea, tensión muscular y actividad de las ondas cerebrales que pueden llevar a controlar las funciones involuntarias. Esto proporciona información acerca de los procesos físicos disponibles para el practicante permitiéndole a él o a ella un control voluntario de los estados internos.

al cerebro humano compuesto por cuatro niveles de actividad, cada uno con un intervalo particular en ciclos por segundo.

Aunque sigue existiendo ambigüedad en este nuevo campo, los investigadores han llamado *beta* al estado de alerta normal diario. *Alfa* es un estado de transición que la gente experimenta cuando están medio despiertos y medio dormidos. *Teta* ocurre en la hipnosis profunda, intensa meditación y durante las primeras etapas del sueño nocturno. *Delta* es el nivel menos entendido de la mente humana, es el sueño más profundo ó inconsciencia.

La mayoría de la gente experimenta el estado hipnótico cuando están en *alfa*, cuando la atención es centrada en su objetivo, pero ellos pueden estar alerta de los ruidos y de otra gente en la habitación. Generalmente recuerdan la mayor parte de la sesión a menos que se dé una sugestión contraria y sea aceptada. Como es una sensación tan familiar (las personas la experimentan por lo menos dos veces al día y frecuentemente también cuando ven televisión o incluso en ensoñación) algunas personas después de su primer sesión cuestionan si fueron realmente hipnotizados. Este estado alterado de conciencia es llamado "*trance*" por algunos y "*relajación controlada*" por otros.

El estado de la hipnosis intriga y es a menudo ambiguo. Los devotos de las viejas películas mudas pueden probablemente insistir en que es magia, mientras que otros pueden imaginar que es un estereotipo espeluznante como se demostró en algunas viejas películas. Algunos piensan que es imposible o un fraude y están convencidos de que debe haber un truco en ella. El público de un club nocturno dirá que es entretenida y divertida. Mientras que un número creciente de personas se ha

dado cuenta de que la hipnosis es una llave que puede abrir partes dormidas de la mente humana y produce resultados que duran más que el espectáculo de un club nocturno.

A pesar de los conceptos erróneos, la hipnosis no es realmente misteriosa. Una vez aprendida es una herramienta que permite a una persona usar su mente de una forma más dinámica y efectiva. La hipnosis es receptividad relajada con incremento de la percepción, un estado de relajación profunda que tranquiliza el cuerpo y abre la mente. Cuando sus defensas están bajas, la mente está especialmente abierta a la sugestión, la cual es determinada por los objetivos e ideales de la persona y las razones para querer usar la hipnosis.

Como un jardinero tú eliges las semillas específicas de pensamiento que quieres plantar. La hipnosis te ayuda a cuidar y alimentar esas semillas de pensamiento para que crezcan y den frutos. Tu mente inconsciente es tu jardín secreto donde los pensamientos que siembras crecen y llegan a ser tu realidad. Este jardín es más fértil de lo que te imaginas ¡así qué planea cuidadosamente! Como las lecturas de Edgar Cayce afirman “los pensamientos son cosas”.

Este libro puede sugerirte como plantar pensamientos al grabar tu propio casete de auto hipnosis y como tener más control de tu propia mente y avanzar hacia el logro de tus objetivos. Los casetes de autoayuda son herramientas para remodelar tu vida y construir tu mente y remodelar tu vida en la forma en que tú desees. Con una idea cuyo tiempo ha llegado te ayudarán a desarrollar tu fuerza mental y a colocar al “ser” nuevamente en auto-ayuda. Tú sólo usas tu libre albedrío y eliges lo que vas a plantar –y cosechar- en tu mente.

Aquí hay un ejemplo de cómo el proceso funciona. Supongamos que Joe se ha estado mordisqueando las uñas de los dedos por

más tiempo del que él puede recordar. A través de los años la mente inconsciente de Joe recibía una pequeña señal que hace clic siempre que sus dientes se topan con una uña. Una y otra vez, por años, y hasta hoy el hábito de Joe envía una señal a su inconsciente que le dice lo que desea hacer. Pero un día él decide dejar de morderse las uñas. Encara a sus dientes sacando a flote todas sus reservas y de fuerza de voluntad y guarda sus manos en sus bolsillos. Pero sin saber cómo, los dedos de Joe encuentran nuevamente el camino a la boca.

¿Cuál es el problema? Hasta que estén reprogramados, la mente y el cuerpo de Joe continuarán reaccionando a esas pequeñas señales que su mente inconsciente tiene programadas en su mente consciente a través de los años. Así que continuará enviando impulsos a sus manos como si él no tuviese nada que decir o hacer al respecto. Por supuesto que Joe desea cambiar, pero su mente interior continúa con lo mismo porque va de acuerdo con su viejo programa. Con el tiempo, ¡su precioso tiempo!, su mente puede captar el mensaje pero... ¿Desea esperar tanto?

Para cambiar un hábito que tiene una raíz en el inconsciente, Joe primero necesita llegar a comunicarse con su inconsciente, - su mente interior- y plantar nueva información. Trabajando únicamente a nivel consciente para deshacerse del hábito que está tratando de eliminar, es como si quisiera quitar la mala hierba del césped sólo cortando las puntas. Las raíces permanecerán intactas, firmes en la tierra, y antes de que él lo sepa la mala hierba nuevamente crecerá. La hipnosis cultiva la mente interior ahí donde todas las raíces están entretrejidas y ahora Joe las extraerá sin dolor sesión tras sesión, sembrando algo mejor en su lugar. Pronto las uñas sanan, y Joe se siente orgulloso del éxito logrado.

Tú puedes eliminar la mala hierba de tu vida o usar tu mente para llegar a la raíz del asunto. Usando los principios y procedimientos de este libro, tú puedes también tener éxito, pero es importante darse cuenta de que tu éxito –o la falta de él- es tuyo. Eres tú la persona que hace el casete de autoayuda, que elige lograr un objetivo y que hace lo necesario para conseguirlo. Una comunicación significativa con tu inconsciente requiere de tu completo consentimiento y cooperación. La hipnosis no puede hacer que hagas nada que tú no quieras hacer pero puede ayudarte a sacar lo mejor de tu vida.

Un *hipnotista* es un individuo que guía a otro al estado alfa usando una variedad de técnicas que ayuden al individuo a pasar del consciente, la mente analítica exterior, y acceder al inconsciente, la mente intuitiva interior. Esto es similar a una persona que toma un atajo en la autopista evitando una ciudad congestionada para llegar a su destino más rápido. La mente humana trabaja en dos niveles: el nivel de consciencia externa y el nivel interior inconsciente. Puedes entender esto visualizando el planeta tierra. La mente consciente puede asemejarse a las masas sólidas de tierra, mientras que el inconsciente son los grandes océanos profundos. Esas dos partes de la mente pueden funcionar separadamente o en armonía. La hipnosis es una forma refinada de comunicación que armoniza tu mente consciente e inconsciente.

Las lecturas de Edgar Cayce definen la mente como “Eso que es la fuerza activa en un objeto animado, que es la chispa o imagen del Creador... Mente es aquella que razona las impresiones de los sentidos, conforme se manifiestan ante el individuo, el principio activo que gobierna al hombre”. (3744-1)

Las lecturas hablan de la mente inconsciente como: “Eso que yace entre las fuerzas del alma y del espíritu, dentro de la entidad y se accesa mejor cuando la mente consciente está

conquistada por las fuerzas del alma del individuo o del cuerpo físico. Podemos ver la manifestación en personas de esas llamadas espirituales. La manifestación inconsciente en sus actos. Esa porción del cuerpo, mejor conocida como aquella que propaga o cuida del cuerpo -físico, mental, moral y nula- cuando no es capaz de cuidarse a sí mismo. El subconsciente es la fuerza inconsciente. (3744-1)

En un nivel inconsciente el cerebro regula los latidos del corazón, la temperatura del cuerpo y la respiración en respuesta a cualquier actividad física emprendida.

Tu mente inconsciente está alerta de eso, siempre te protege, nunca duerme y en las noches toma control total. Cuando tú te dejas llevar por el sueño, tu mente consciente deja de funcionar. Para mucha gente este tiempo entre estar dormido y despierto, es el nacimiento de ideas creativas. Algunas de las cuales pueden haber estado formándose en sus mentes por semanas y surgen de repente cuando menos se espera.

No hay fronteras que tu mente inconsciente no pueda cruzar. Es como un soldado obediente que hace lo que le dices; sólo reacciona. Así es que la mente consciente actúa y toma decisiones. Las lecturas de Cayce lo explican de ésta forma: “La mente *consciente* significa *aquello* que es capaz de ser manifestado en el plano físico a través de los sentidos.” (3744-1) Tú necesitas desear algo conscientemente antes de que tú puedas instruir a tu subconsciente para conseguirlo. Los problemas surgen únicamente cuando esas dos partes no están en armonía –cuando lo que tu piensas que quieres no es lo que realmente quieres-. Meditando sobre tus objetivos e ideales es una forma de reconciliar estas diferencias.

Las investigaciones recientes sobre el cerebro y la mente revelan diferencias entre la mitad derecha e izquierda del

cerebro. El lado izquierdo es lógico y racional; el lado derecho es intuitivo y visual. Los programas de auto hipnosis o “ciclos”, en este libro son una experiencia integral, empleando tanto la sugestión práctica como la visualización creativa.

La mente humana tiene un factor creativo y un factor crítico, ambos son necesarios para una vida saludable y productiva. El *factor creativo* puede llevarte a donde sea; es el niño de tu mente inconsciente. Es como una computadora que sin cuestionar compila cualquier información que le es programada. Dile a la computadora que la tierra es plana y podrá “creerlo” porque no conoce nada mejor. Aunque es muy ingenua puede ser una herramienta muy dinámica porque el factor creativo de tu mente realmente cree que tú puedes hacer cualquier cosa.

En el estado hipnótico alfa tú puedes aplicar el factor creativo para traspasar un condicionamiento negativo y reprogramar tu mente para responder a tus deseos. Ya sea que desees cambiar un hábito o reconstruir tus actitudes, el mensaje de tu factor creativo es: “Yo puedo, lo haré, yo sé que yo puedo hacer que suceda”. Tu factor creativo libera un potencial ilimitado como las velas de un barco que te llevan hacia delante.

El factor crítico, una característica de tu mente consciente, es como el timón del barco: Él puede mantenerte en curso y es el piloto de todas tus inhibiciones. Te envía señales como: “Yo no puedo, no voy a lograrlo” ó “No fui capaz de hacerlo antes así que no puedo ahora”. Su influencia es necesaria cuando te recuerda, por ejemplo de la tontería de darle de comer a los cocodrilos con la mano. Pero necesita reponerse cuando te paraliza en patrones de hábitos cristalizados, cuando una precaución saludable se convierte en un miedo paralizante. Idealmente tu factor crítico proyecta impulsos, filtra los que son perjudiciales y te ayuda a fijar metas realistas.

El equilibrio es la meta entre tu mente práctica y crítica y el abundante fluido de tu mente creativa. Pero hay un terreno intermedio, un equilibrio entre el peso del ancla y lanzar todas las precauciones al viento.

Un factor crítico frecuente y condicionamiento negativo, son anclas que se dificultan elevar por si mismas. Con el tiempo y jalando bastante, el ancla, puede ser liberada, pero es probable (como las raíces de un viejo hábito) que encuentres que el ancla draga en el fondo, se atora en la profundidad en tu mente. Levantándola, con ayuda y con las herramientas apropiadas podrás zarpar hacia tu propio destino.

¿Piensas que nunca aprenderás a navegar tu barco? Entonces probablemente nunca podrás. Pocas personas han logrado aquello que pensaban que era imposible. ¡Pero espera un minuto! Detente y piensa ¿Quién dijo que tú no puedes navegar alrededor del mundo o subir a la gran muralla china? ¿Cómo llegaste a dudar? Tu propia imagen, lo que tú piensas que eres es influenciado por tus actitudes y las actitudes de la gente a tu alrededor. Todos ellos a menudo te hacen pensar que tus metas son inalcanzables sólo porque te lo han dicho una y otra vez; de muchas formas que es imposible. De este tipo de pensamientos es el material del que están hechas las anclas. Las anclas tienen su lugar pero deben ser fijadas cuando tú deseas iniciar tu camino y crecimiento.

La hipnosis no hace milagros en una noche, pero te puede ayudar a jalar anclas. Reprogramando tu mente con un casete de auto hipnosis puede ayudarte a controlar o eliminar hábitos, crear una identidad positiva de ti mismo, desarrollar talentos latentes y habilidades. El proceso para esto es llamado un “ciclo” o “un programa”. Un ciclo es un programa para un cambio positivo.

En el campo de las computadoras un programa es un grupo organizado de instrucciones que le dicen a la computadora que hacer. Debe ser un lenguaje que la máquina entienda. Similarmente en el área de la mente un programa es un grupo organizado de instrucciones verbales y visuales que le indican al inconsciente que hacer. Debe ser lenguaje claro y simple que la mente entienda.

La palabra “ciclo” describe un programa completo de hipnosis, que incluye tanto sugerencias específicas como ejercicios de imaginación constructiva. Un ciclo es definido por el diccionario como: Un periodo de tiempo durante el cual algo llega a establecerse. Ciclo es también definido como una vuelta completa de una rueda y un cambio completo.

Los ciclos de este libro pueden darte ciclos de éxito en tu vida. Por ejemplo usando un ciclo de auto-confianza tú puedes construir una personalidad más asertiva y convertirte en un dínamo de logros después de toda una vida de equivocaciones. Aunque la transformación a menudo parece ser milagroso, los trabajadores milagrosos son tus ideales, deseo sincero, sugestión adecuada e imaginación creativa. Por el uso de sugerencias positivas y verte como confiado, alimentas tu nueva programación en tu mente interna. La idea no es nueva. Es tan vieja como el libro de Proverbios de la Biblia.

Enseñándote a conectarte con la energía de tu imaginación creativa, la hipnosis te abre panoramas de emocionantes posibilidades. La imaginación es la piedra angular de la realidad. Desde la invención de la rueda hasta la llegada de los satélites al espacio, cada gran idea e invento empezó en la imaginación de alguien. Cree en ti mismo y en lo que puedes lograr, es todo lo que necesitas para cambiar tus sueños en realidad.

Pronto como verás lo que los ciclos de auto hipnosis pueden hacer por ti en el uso del vasto potencial de tu mente para transformar tu realidad. Puedes desarrollar tu memoria, creatividad y habilidad de hablar en público. Puedes transformar el nerviosismo en energía productiva y de ayuda. Los miedos pueden ser reducidos o eliminados y cultivar una imagen positiva de ti mismo. Puedes recordar donde dejaste un objeto o conciliar el sueño más fácilmente. Te puedes preparar para una cirugía o el nacimiento de un niño. Puedes atraer más amor y mayor plenitud en tu vida. Puedes desarrollar tu habilidad psíquica y convertirte en parte dinámica de la aventura humana. Haciendo casetes de auto hipnosis casi no hay límite a lo que puedes hacer.

Ahora antes de que digas que todo eso suena imposible, detente por un momento y considera que nosotros vivimos en un tiempo donde lo imposible ha llegado a ser algo común. En pocas décadas hemos dado pasos agigantados ¡De Kitty Hawk a la Luna! Sin embargo, hubo una vez un hombre que pensó que no podía volar y no pudo. Hoy hasta podemos volar en un avión impulsado por energía solar. Tu mente es tu recurso más valioso. ¡Tu futuro está en tu mente hoy! Abriendo tu mente puedes llegar a futuros no soñados, avenidas de exploración interminables y auto-superación científica, terminar las aventuras de exploración y hacer nuevos descubrimientos.

Capítulo dos

Cambio dinámico

Dentro de cada persona se encuentra el deseo de salir del pasado, para ir más allá del presente y llegar al mañana. El cambio dinámico es activo y potente, posicionando una nueva dirección llena de fuerza y energía. Es mucho más que romper patrones de hábitos arraigados, es construir un futuro mejor.

“Desestancarse” es una palabra que vívidamente describe este cambio y proceso de crecimiento. –el acto de liberarte a ti mismo de patrones rígidos, adicciones negativas y hábitos no deseados-. “Arrancar” las viejas raíces es romper o ir más arriba de lo que puedas percibir como un pasado muerto o un presente no exitoso. Esto puede pasar en un nivel físico, mental, emocional o espiritual, o en todos esos niveles al mismo tiempo.

Hellen Keller que experimentó muchos cambios dinámicos en su vida, dijo: “La vida es una aventura divertida o nada en absoluto”. Pero el cambio y crecimiento tienen sus momentos de temor. Eric Hoffer en “The ordeal of change” – El calvario del cambio-(Harper & Row 1963) escribió: Es mi impresión que a nadie en realidad le gusta lo nuevo. Le tenemos temor. Esto no es únicamente como Dostoevski menciona “dar un paso nuevo, decir una nueva palabra es lo la gente teme más” aún en las cosas insignificantes, la experiencia de lo nuevo está pocas veces libre de algún sentimiento de desasosiego.

Si estás listo para el cambio, podrás encontrar la palanca para sacarte del viejo estancamiento. De acuerdo con las leyes de la física la palanca necesita un fulcro o un punto de apoyo para funcionar. El fulcro es el punto de cambio. Siguiendo “Las leyes de la vida” el cambio puede ser generado por elección o por una crisis. Una crisis es definida como un punto decisivo o punto crucial. Tu casete de auto hipnosis es tu fulcro o punto de cambio donde tú puedes obtener esa palanca en tu vida.- En otras palabras *tú eliges como quieres cambiar.*

Aquí hay un ejemplo de cómo una crisis llega a ser un método para un cambio drástico. Hace algunos años una mujer fue con su sacerdote para pedirle consejo. Estaba preocupada y molesta porque su hermano menor estaba teniendo problemas matrimoniales. En su desesperada condición él se había refugiado en el alcohol y las drogas, e incluso había perdido su empleo. La hermana esperaba que el sacerdote ayudara a “enderezarlo”. El le dijo a ella que su hermano era el que debía acudir a pedir ayuda. Se daba cuenta de que a menudo la gente quiere cambiar a los demás. También predijo que su hermano posiblemente experimentaría una etapa crítica que demandaría grandes cambios en su vida, que era importante que los cambios fueran su propia elección. Años de experiencia práctica, le habían enseñado que algunas veces los individuos deben tocar fondo antes de pedir ayuda y empezar de nuevo.

Fue muy difícil para esta mujer el aceptar el consejo del sacerdote pero los años probaron que su lógica o intuición era correcta. La vida del hermano menor fue ciertamente a estrellarse en el fondo. Un día su esposa simplemente se fue. Pero ahora con la perspectiva del tiempo él siente que el abandono de su esposa fue el punto que detuvo su caída a la autodestrucción. Eventualmente tanto la esposa como el marido comenzaron a reevaluar sus vidas y decidieron poner en práctica un plan de acción. El tiempo, la paciencia, el apoyo

familiar y la terapia les permitieron entender y aceptarse mejor para hacer los cambios positivos que necesitaban.

Los periodos de cambio parecen ser tiempos de crisis, porque la gente les teme y se resiste como “uña y mugre”.

Puedes tenazmente aferrarte a un status quo –al que estás acostumbrado- y piensas que necesitas la comodidad y seguridad de los viejos hábitos aunque hayas sobrepasado la necesidad de ellos. Pero eventualmente estos viejos hábitos pueden empezar a molestar.

Este sentimiento de dolor te avisa que un punto crucial está llegando a tu vida y entonces, de repente, puedes sentir dolor de una crisis de grandes proporciones. Contrario a lo que parezca es un tiempo positivo y muy importante ya que puedes cambiar este periodo hacia tu ser interior -esa pequeña voz dentro para recibir guía. Puedes reevaluar tu vida con oración y meditación, luego comenzar a cambiarla con programación positiva en auto hipnosis. Ahora es el momento de que las cosas se hagan. Este es el punto crucial para el cambio, crecimiento, logros y auto transformación- el nacimiento de tu nuevo ser.

Para el feto humano, esta a salvo en el útero de su madre, el día del nacimiento es un día de crisis. Es la primer salida del estancamiento. Sin embargo, si ese día especial e importante no fuese elegido. –o forzado- ¿quién podría nacer? Parece que uno necesita al cambio tanto como el oxígeno. El cambio es crecimiento y el crecimiento es una tarea vitalicia; ya que el aprendizaje no termina con la preparatoria o la universidad. Aprenderás a cambiar tu mañana cambiando primero tus pensamientos y luego tus acciones.

Si lo que estás haciendo ahora no está funcionando como deseas, entonces elige hacer las cosas de forma diferente. Si el

camino por el que vas no te está dando los resultados positivos, entonces ve por diferente camino. Tú puedes comenzar el cambio dinámico haciendo algo que no has hecho antes. Cuando llegues a un cruce de caminos, puedes elegir nuevas direcciones. Puedes elegir nuevas metas, tomando otras decisiones, tener un trabajo distinto o encontrar otros amigos. Puedes cambiar la manera de hacer las cosas, puedes específicamente formar nuevos patrones de pensamiento de una forma realista.

Como cada persona es única no hay una fórmula sugerida para hacer cambios. Sin embargo, a continuación se dan algunos ejemplos para captar las posibilidades.

Carlos, quien recientemente se había graduado de la preparatoria no sabía qué dirección tomar en su vida. Sin esperanza e inseguro acerca de su futuro, decidió acampar sólo por una semana junto a un lago en los frescos bosques verdes de Nueva Inglaterra. Buscando reflexionar acerca del propósito de su alma, iba decidido a encontrar una dirección real. Carlos examinó sus ideales y estableció un objetivo práctico y realista y subsecuentemente lo alcanzó. El cambio dinámico en su vida fue esa semana de aislamiento, introspección y cercanía con su propia mente.

Deborah tenía problemas de peso. Sin saber nada acerca de la auto hipnosis. Había tratado todo tipo de dietas sin obtener resultados. La oportunidad para cuidar una mansión lejana llena de antigüedades valiosas. -¡Qué maravilloso trabajo!- dijo – “ganaré dinero, estaré sola para leer y estudiar, y no podré llevar comida excepto fruta y verdura”- Parecía un paso drástico, pero -“Pavo frío” (¡Sandwiches de pavo frío no!),- para a su situación de cambio dinámico, estaba bien para Deborah. A través de su enfoque poco usual ella obtuvo una mejor salud y una recompensa financiera.

Carmen estaba metida en un ambiente negativo y represivo, que le provocaba ser tímida, alejada e introvertida. Cuando creció ella eligió cuidadosamente vivir en un pequeño grupo informal de casas. A través del diario dar y tomar, la interacción social con personas más positivas y una atmósfera familiar. Carmen rápidamente superó su timidez. Colocarse en un mejor ambiente fue el paso dinámico en relaciones humanas, entendimiento y aceptación. Carmen es hoy más segura de sí misma, fuerte y alguien que impone modas.

Patrick siempre tenía deseo de viajar. Pero su trabajo nunca terminaba y nunca tenía dinero. Un día después de leer un libro de Henry David Thoreau, empacó su ropa y su bolsa de dormir, y comenzó un viaje de descubrimiento personal y de nuevos horizontes. Hoy en día Pat es un experimentado viajero, habla varios idiomas y ha llegado a ser el autor de una guía de viajes.

Estos ejemplos ilustran lo que crear un cambio hizo por otros. Ahora tú puedes “crear” oportunidades para ti. “Toca y una puerta se abrirá” (Mateo 7:7). A veces la oportunidad entra calladamente, por sí misma o puede llegar sin anunciarse o ser invitada. Cuando estudias una crisis objetivamente, te pueden llegar reflexiones en cómo puede ser un trampolín a una nueva vida y oportunidades.

Para algunas personas el cambio dinámico –la liberación- es verdaderamente un gran logro. Es una remodelación total, un proceso completo, una nueva vida. Para otros puede ser nada complicado, como eliminar un viejo hábito y crear uno positivo en su lugar. Para algunos el éxito se logra a través de una serie de pequeños actos, para otros un sólo valor heroico. Si tú deseas conseguir sólo un poco haz sólo un poco. Pero si tú deseas conseguir mucho, haz mucho.

Edgar Cayce lo explicó de esta manera “¡Sé razonable contigo, sé razonable con aquello que intenta ser hecho! Considera esto: compara al ser (y esto es muy parecido) a un automóvil que ha estado atascado en el lodo! Estaría moviéndose hacia delante y hacia atrás y darse cuenta que está hundiéndose más y más profundo –pero si te detuvieras o si estuvieses muerto ¿podrías salir? Pon más fuerza, más ganas, más fuerza interior y ¡podrás salir! (911-4)”

Cuando estás listo para empezar a moverte y salir de algunos de tus estancamientos. He aquí algunas preguntas que puedes hacerte:

¿Dónde estoy atorado?

¿Qué partes de mi vida se sienten “pellizcadas”?

¿Estoy en un estancamiento intelectual, espiritual, emocional, financiero o laboral?

¿Qué es lo que quiero cambiar y cómo?

Y la pregunta más importante ¿Qué tanto de mi tiempo libre estoy dispuesto a invertir en un reciclaje personal y un programa de auto ayuda?

Ya sea que estés en un surco, un estancamiento o en una zona lodosa, tu programa diario de auto hipnosis puede crear el cambio dinámico, 25 ó 30 minutos de programa diario pueden mejorar significativamente tu vida. No obstante el verdadero secreto es hacerlo diariamente. Un moderno filósofo dijo “Dime lo qué haces en tu tiempo libre y te diré qué serás dentro de un año”¡Qué verdad! Tu tiempo libre es en verdad tu tiempo más valioso. Es el tiempo para ti. ¡Aprovéchalo bien!

Todo lo que logres será resultado directo del nivel de tus deseos, tu tiempo, tus pensamientos, tus propósitos, tus necesidades y tus ideales. Solamente tú sabes que necesitas o qué no necesitas. Como un escultor tú decides que esquinas

puntiagudas tú deseas limar y qué elegantes rasgos deseas dejar intactos. Selecciona tu paso, se amable con tu mente. Puedes cincelar lenta y metódicamente o martillar grandes trozos con fuertes golpes. Trabaja a tu mejor paso y definitivamente sé amoroso contigo.

Al hacer tu casete personal de auto hipnosis, ayudas a tu cambio dinámico. Esta programación positiva te permite llegar a tus objetivos enfocándote en cómo puedes lograr tus metas, no en por qué no puedes. Si eres como la mayoría de las personas probablemente tienes algunos pequeños y algunos grandes proyectos en los cuales quisieras comenzar a trabajar. El primer paso es pensar acerca de qué quieres (tus metas) y por qué lo deseas (tu ideal) (en las lecturas de Cayce el ideal es considerado como un estándar o criterio por el cual tú mides tu vida) La parte más dura es decidir qué realmente deseas y por qué.

El escribir todas tus metas (lo que quieres) en orden de importancia puede ayudarte a clarificarlas. Entonces observa dentro de ti y ve por qué lo deseas. Al principio puedes pensar que deseas algo, y darte cuenta después de que puede no interesarte. Podrías pensar por ejemplo:

“Quiero montones de dinero” y sin embargo no tener suficiente disciplina o responsabilidad personal para manejar adecuadamente “montones de dinero”. Después de considerarlo cuidadosamente te dispones a lograr tu propósito utilizando sensatamente tu tiempo libre para programar tus ideales más elevados.

Con auto hipnosis puedes aprender a programar casi todo, carrera, casa, seguridad financiera o una relación amorosa. También puedes planear placer, diversión, viajar, habilidades creativas o desarrollo espiritual. Las metas no necesitan estar orientadas al mundo de los negocios o para la gente que vive en

el carril de alta velocidad (si estás inseguro acerca de qué meta o proyecto comenzar a trabajar considera el ciclo “Preparación para el cambio” del capítulo 8.)

Es sensato tener metas específicas. Ya que tu mente inconsciente estará trabajando activamente para lograrlas. Este proceso sucede, aún cuando tu mente consciente no lo esté pensando activamente. Sin embargo al programar un objetivo le has agregado un poco de ingenuidad y determinación cuando las oportunidades lleguen.

El elegir una meta requiere una actitud positiva acerca de su eventual cumplimiento. Nuevamente del ejemplo anterior, la gente establece a menudo esta meta: “Quiero montones de dinero”, pero luego pasan infinidad de horas quejándose acerca de su falta de dinero, su horrible trabajo, sus deudas y la inflación. Todo ese pensar y hablar no llevan a nada, excepto más deudas. Están girando sus ruedas y atascándose más y más profundo en el lodo-.

Una mejor manera de salir del estancamiento económico es creando una consciencia positiva acerca del dinero –una sanación financiera: piensa en el dinero, pero piensa en ello de una forma placentera-. Usa el ciclo “Atrayendo la abundancia” del capítulo ocho para crear un estado en la mente que atraiga el dinero de una forma constructiva. El dinero es una energía. Es un medio para un fin. Invierte en ti mismo, recuerda el dinero es sólo metal y papel.

¿Qué es lo que el dinero puede hacer por ti? como puede ayudarte a ser mejor persona; eso es lo importante.

Una idea errónea frecuente es que teniendo dinero es la única manera de lograr cosas (es un buen camino pero no es la única manera). A menudo hay maneras más directas y rápidas para

obtener metas a través de la posesión del dinero. Una vez que hayas decidido lo que realmente deseas y por qué lo deseas entonces puedes programarte para tu meta actual.

Susana soñaba con unas vacaciones emocionantes a un lugar exótico. Ella las quería porque había trabajado por varios años sin tener unas verdaderas vacaciones y necesitaba alejarse por un tiempo. Ella trató de guardar dinero para ese viaje pero de alguna manera el dinero extra no parecía acumularse. Después de escribir su meta, ella hizo un nuevo enfoque. Ella dio a conocer su meta a los amigos que tenían perspectivas positivas. Pronto le ofrecieron ir con una familia a Hawai y ayudar como niñera a cambio de los gastos pagados del viaje.

Una vez que puedes salir del estancamiento cambia tu vida de dirección y comienza a lograr tus objetivos y hay dos cosas que recordar. La primera: sé agradecido por tu continuo éxito. Es importante psicológicamente. Tu mente aprecia el valor de pocas frases escritas o unas cuantas palabras amables. Segundo: evita regresar a un pasado indeseable. Esta advertencia parece obvia pero es muy importante evitar retroceder. Durante mis años como Director del Centro de Hipnosis en Providence advertía a los clientes fumadores evitar recaer jugando el “Probaré sólo uno”. Aunque no había compulsión o necesidad de fumar después de la terapia, se les advertía evitar probar un cigarro sólo para saber cómo sabe. Tales juegos no son sólo tontos, sino auto destructivos e inmaduros.

Se dice que el cambio es la única cosa segura en la vida. Cuando crecemos como individuos, cambiamos de dos maneras: por circunstancia y por elección. Nosotros, a la vez, cambiamos nuestro ambiente. El cambio es aquello que permite en

la vida avanzar y crecer. La vida no es estática, tiene vaivenes como la marea. El cambio ocurre a nivel individual, local, estatal y mundial. Toda vida es un ciclo constante de nacimiento, muerte, y renacimiento en nuevas formas. Lo viejo muere. Lo nuevo es nacimiento.

Los cambios nacionales y mundiales toman muchas formas. Los cambios dinámicos están sucediendo en áreas como la estructura familiar, la educación, rehabilitación, religión, gobierno, comunicaciones, vivienda, fuentes de energía, transporte y programas espaciales.

El programa espacial por ejemplo, ha capturado nuestro interés en las décadas pasadas. Y ni hablar de los millones de dólares que fueron gastados lanzando cohetes al espacio con resultados espectaculares e importantes. Debido a la economía y un cambio de consciencia; la investigación a nuestro espacio interior esta siendo lanzada ahora. La humanidad esta comenzando una emocionante exploración del ser interno. La realidad interior ha constado nuestro interés convirtiéndose la mente en el objeto de hoy y el constructor del mañana nuestro mayor recurso natural anteriormente.

El año 2000 llegó rápidamente con sus grandes expectativas. La mente, en una época al almacén de secretos, nos está ahora revelando sus dones. Lo mejor de todo, la exploración de la mente y el desarrollo personal son virtualmente gratuitos. Con la pequeña inversión de una grabadora de casetes, tú puedes comenzar tu propio crecimiento mental y reprogramación con ejercicios. Ciertamente se ha dicho que las mejores cosas de la vida son gratuitas. Tú sólo tienes que aprovechar la oportunidad y crear tu propio destino.

Antes de que comiences a diseñar tu programa personal de auto hipnosis, veamos las maneras en que la hipnosis ya ha afectado tu vida. La hipnosis “escondida” influencia tu vida diaria más de lo que tú puedes darte cuenta.

Capítulo tres

El Hipnotista Oculto en tu vida

Tanto si estés consciente o no, vives aspectos de la hipnosis casi todos los días de tu vida. La hipnosis llega empaquetada en muchas formas y tamaños que rara vez son llamados hipnosis. Hay un hipnotista a tu derecha y otro a tu izquierda. Pero no son los típicos estereotipos de las películas mudas. Son tus amigos y parientes, tus vecinos, la gente con que trabajas y las personas que venden productos en la televisión.

La hipnosis ocurre cuando tu factor crítico es persuadido de tomar un descanso. Cuando el perro guardián de tu mente se duerme, fácilmente pueden filtrarse una o dos sugerencias a tu mente interior. Lo que es más, no tienes que estar en trance profundo para que la sugestión eche raíces. Puedes estar viendo televisión, tomando una siesta o asoleándote en la playa con amigos. No importa lo que hagas o donde estés, tu mente interior responde al cambio y comenta las sugerencias sutiles. Es cierto que plantar semillas en tu subconsciente puede ser de utilidad pero la mala hierba puede crecer también.

Por ejemplo la televisión puede ser una niñera, un entretenimiento, tranquilizante, compañía o puede adormecer tu cerebro después de un día duro. Algunas personas sólo la prenden para acompañarse cuando están solos. Otros la ven cuando no hay nada mejor que hacer. Sin saber cómo siempre se enciende y parece ser en cualquier lugar. Por lo tanto la televisión es la tienda perfecta para los comerciantes que pueden llegar a millones en segundos. No hay nada arbitrario en ello. La típica agencia de publicidad gasta miles de dólares movilizando a un pequeño grupo de especialistas y enlista a

cualquiera, desde psicólogos a artistas para producir sólo un anuncio de televisión.

Un montón de dinero se gasta en descubrir qué te motiva a ti, el consumidor a comprar un producto. Un tipo de especialista trabaja en eslóganes y canciones, otro diseña un atractivo empaque para el producto (posiblemente con mensajes sexuales subliminales) mientras otros reclutan y ensayan con actores que encabezan las campañas que te captarán.

Se pone mucho cuidado a la imagen que los anunciantes quieren transmitir. Cuando un distinguido ejecutivo canoso de traje azul marino de rayas quiere que te suscribas a su periódico financiero favorito por el bien de tu carrera, un mensaje subliminal se te está enviando a tu subconsciente. Para lograr una imagen diferente, otro anunciante presenta a una remilgosa mujer joven (que podría ser consejera de alguien) explicando las ventajas de sus prácticas pantimedias.

Se pasa varias veces como pueda el comercial terminado en áreas selectas, de la misma forma como una obra teatral pasa por Boston y Filadelfia antes de una apertura de Broadway. Si el comercial pasa adecuadamente estará en el horario estelar del canal de televisión de donde rápidamente pasará a tu sala de estar y a tu subconsciente.

Los comerciales se muestran más de una vez. De hecho se pasan interminablemente –una y otra vez, la misma escena, los mismos actores, la misma mancha terca de grasa, hasta un tipo de “novocaina” mental se fija.- Durante las primeras veces que pasa puedes de hecho ver el comercial, pero pronto como te cansas. Quizás quieras escaparte yendo al baño

o leer el periódico cuando los comerciales llegan. Piensas que estás siendo indiferente.

Para tu mente exterior ese comercial es un molesto fondo estático. Sin embargo la antena de tu mente interior está captando cada palabra; sin saberlo estás aprendiendo cosas y guardándolas en tu memoria. Los comerciales de televisión como la hipnosis usan tanto la sugestión visual como verbal incitando a tu cooperación, ofreciendo una recompensa frente a ti. Conscientemente puedes no tragar la idea que el nuevo enjuague dental puede agregar éxito a tu vida amorosa, pero tu mente interior ve y escucha la programación una y otra vez, aún cuando tú piensas que no le estás poniendo atención. Una vez que tu mente interior acepta una aseveración como verdad, reaccionas como si fuera verdad.

Así que la mente interior acepta mensajes y no importa cuan absurdo o sin sentido pienses que es el mensaje, parte quedará en tu mente. Incluso los antiguos romanos se daban cuenta de que no importa que tan falso sea el mensaje “Algo siempre se queda”.

Un comercial puede sugerirte que compres un producto por ciertas razones. Ahora, lógicamente, puedes rechazarlo. Puedes incluso estar fastidiado de la repetición y los actores. Sin embargo, si estás en la sección del producto en el supermercado puedes llegar inconscientemente al producto antes que a otro. Tu mente inconsciente ha recibido el mensaje y has respondido. Las lecturas de Cayce preguntan: ¿En qué podrías dejar que tu mente-cuerpo se convirtieran? En lo que se alimenta, en eso se convierte, ya sea de pensamiento, por asimilación, por actividad...”(262-78)

Es también interesante escuchar hablar a los profesionales acerca de “venta dura” o “venta suave”. En una venta dura se

llama al producto por su nombre y es a menudo directa, definida y exigente de cierto modo. En sugestión hipnótica este planteamiento es llamado sugestión directa y trabaja bien con un grupo de personas. Otras personas responden mejor a la sugestión indirecta, que puede asemejarse a una venta blanda. La venta blanda es sutil y de planteamiento suave, algunas veces usa el sentido del humor para atenuar tus defensas. Nunca te dirán directamente que compres su producto.

En cambio te mostrarán sonrisas, gente feliz que usa, come o bebe el producto. Esto es menos directo pero a menudo mucho más potente. Muchos comerciales incorporan ambos acercamientos.

Los compradores usualmente no compran un producto basándose en la información de la etiqueta o el precio. A menudo compran un producto porque el nombre les es familiar o se identifican con su imagen que ha llegado a ser condicionada por los comerciales que ellos piensan que no han escuchado. Las agencias de publicidad, como un hipnotista, han descubierto la efectividad de la sugestión dada en el límite del consciente. Puede ser llamada "compra por sugestión post-hipnótica". Algunos televidentes creen que los programas diarios de televisión tienen inclusive más mensajes ocultos que los comerciales.

Hay formas de manejar este constante bombardeo de programas y comerciales que moldean tus pensamientos con hipnosis electrónica. Las lecturas de Cayce advierten: "Como los pensamientos son cosas, así la mente es tan concreta como un poste o un árbol, o aquello que ha sido moldeado en cosas de cualquier forma"(1581-1) Primero ponte en contacto con tu ser interior y tus ideales. Luego incrementa tu consciencia de lo que te rodea y construye una personalidad más positiva. Obviamente la mejor solución podría ser limitar tu tiempo diario de televisión

y otros medios donde pasen comerciales. También puede ser especialmente importante evitar quedarse dormido con la televisión encendida porque entonces casi no tienes defensas a la entrada del comercial.

La mejor manera de aprender acerca de estas sutiles formas de hipnosis es estudiar y observar cuidadosamente aquello que puedes reconocer y usarlos a tu favor así como los anunciantes los usan en su beneficio. Además de las aplicaciones de este libro de auto hipnosis, puedes experimentar otras actividades que requieren de una concentración intensa y un alto grado de alerta mental que es relativa al estado alfa.

Experiencias similares pero con propósitos diferentes incluyen las artes marciales, la música, la danza, el yoga, la meditación e incluso la oración.

Orar puede ser llamada una forma de autosugestión. A través de expectativas y actitud positivas la oración se convierte en una herramienta poderosa de programación. Este es un concepto probado que es convincente para millones que oran y las cifras puras que atrae sugieren que funciona muy bien.

Rezar es una forma de hablar con Dios y puede ayudarte a sintonizarte con tu herencia espiritual. Hay oraciones para agradecer y para expiación, pero las oraciones que comúnmente se dicen con más fervor son aquellas para pedir. La gente ora por cosas que desea, ya sea paz mental, un mejor trabajo, un nuevo auto o felicidad. Algunos oradores son idealistas, otros materialistas, pero todos dan voz a lo que sienten necesitar profundamente. Son tan variadas como la gente que ora.

Aunque las oraciones generalmente son dirigidas al cielo, este enfoque no se detiene en la mente interior a sintonizarse. Nuestra mente consciente e inconsciente se casa con el poder

de la creencia. La mayoría de las personas al orar se aíslan de su entorno y llegan a estar totalmente absortas por sus palabras a Dios. Sus oraciones dan voz a la esperanza o a una necesidad con la convicción de que serán satisfechas únicamente si la plegaria es repetida a menudo y con fe.

Orar es similar a la auto hipnosis en que la persona que ora convierte sus deseos en realidad y desarrolla una nueva fe en sí misma. Mientras que la auto hipnosis fortalece la mente inconsciente, orar sintoniza la mente consciente.

Esto se menciona en forma simple en las lecturas de Cayce: "...la oración es el *hacer* al ser consciente más sintonizado con las fuerzas espirituales que pueden manifestarse en un mundo material..." (281-13) Cuando oras crees que con la ayuda de Dios todas las cosas son posibles. Sabes que Dios ayuda a aquéllos que se ayudan a sí mismos, así que trabajas doblemente para ver que tus deseos sean concedidos. Si ver es creer, entonces creer es lograr.

Ya sea consciente la oración como inconsciente, así como los comerciales de televisión, hay otras formas de hipnosis oculta a tu alrededor. Todos esos "hipnotistas ocultos" en tu vida, tus amigos, parientes y vecinos tienen mayor influencia. Sus palabras entran rápidamente hacia tu mente, no porque sean maestros mesmerianos, sino porque tus defensas se bajan en su presencia. Generalmente estás relajado alrededor de tus amigos y abierto a sus sugerencias ya sean buenas o malas. Debido a esto todos somos vulnerables en ese sentido, es mejor elegir estar rodeado de gente positiva. Tú confías en tus amigos sabiendo que ellos nunca te dañarán intencionalmente pero un amigo bien intencionado que desanima tus esperanzas "por tu propio bien" está abusando de tu confianza.

Me encontré con un ejemplo triste de este sabotaje envuelto en dulzura cuando trataba a una mujer tremendamente obesa que estaba en una clínica para perder peso. Su tonta familia le había dicho una y otra vez, que la querían tal y como era. No solamente la tentaban a comer de más diciéndole cosas como - ¡Vamos Ma, come otra, sabes que te gusta comer!-, también reforzaban su baja auto imagen diciéndole que “a su edad” no importaba que tan gorda estuviera. El centro de hipnosis trabajaba con ella una hora a la semana pero su familia la tenía el resto del tiempo.

El condicionamiento de la gente a tu alrededor puede a menudo tomar la forma de un comentario sin pensar o un gesto inconsciente, por ejemplo: Tú podrías sentirte bien hasta que el encargado de la tienda te pregunta si has estado enfermo. Por otro lado, si alguien te dice que te ves asombroso ¿cómo te sientes? El levantar la ceja o el movimiento de un brazo puede enviarle señales a tu mente interior.

En cualquier lugar la gente está en constante comunicación no verbal entre sí, a través de movimientos llamados “lenguaje corporal” enviando y recibiendo señales sin estar consciente de ellas. Si estás alerta de las insinuaciones de una postura o un gesto puedes descubrir lo que la otra persona realmente quiere decir(que puede ser muy distinto a sus palabras).

El conductor atrapado en el tráfico ha llegado a un punto de ebullición cuando se rasca la parte posterior de su cuello. El subir la mano al cuello puede ser un movimiento inconsciente de golpe que muestra que quiere agredir a los otros conductores, aunque su mente racional no le deje hacerlo. Los sentimientos de confianza pueden ser exhibidos por la persona que gesticula durante una conferencia. O tal vez haya estudiado el lenguaje corporal y usa las gesticulaciones para convencer a otros que está en control de la situación.

A nivel intuitivo los amantes y los jugadores de póquer son particularmente aptos para leer los mensajes subliminales. Los actores, policías y vendedores son también hábiles lingüistas del cuerpo proyectando mensajes no verbales que crean una aceptación inconsciente a lo que ellos dicen. A veces lo que se dice es menos importante de cómo se dice. Puedes salir de una conferencia sintiendo calidez por el conferencista aunque no recuerdes lo que dijo.

Tal vez, en cierto punto sientas que debes enfrentarte a muchas influencias negativas. Pareciera que no importa qué hagas, a dónde vayas o a quienes veas alguien te espera para emboscar tu psique. Pero eso no significa que debas permanecer en casa y protegerte dentro del closet. Después de todo, una trampa sólo es peligrosa si tú no sabes que está ahí. Tu conocimiento y alerta del condicionamiento a tu alrededor es el mejor antídoto cuando lo usas. Las lecturas de Cayce dicen: No es del todo cierto que el conocimiento es poder, sino la aplicación del conocimiento en la experiencia propia es poder. (1908-1)

Usa lo que tú estás aprendiendo y cambia tus pensamientos a un rumbo positivo. Detecta cuidadosamente el tipo de programación que tu mente recibe. ¡Nutre las semillas y elimina la hierba mala! Puedes conscientemente programarte para las cosas que deseas y aprender a interceptar las señales que tu mente recibe del ambiente y de la gente a tu alrededor. Algunas personas hacen todo un arte al reemplazar palabras como “problema” con su contraparte positiva “desafío” , “situación a superar” u “oportunidad” para ayudarse a dejar viejas actitudes de estancamiento. Edgar Cayce a menudo aconsejó: cambia los obstáculos por paredes.

La programación positiva es la forma más segura de superar la negatividad oculta. Es fácil programar tu mente en forma

constructiva. La gente lo hace todo el tiempo aunque le pongan otra etiqueta como “mente en el asunto” o como el atleta que se sugestionan para un juego. Bobby Orr la superestrella del jockey llegaba antes a un partido para ensayar el juego en su mente. Del mismo modo tu imaginación y tus pensamientos positivos literalmente construyen tu futuro y con los casetes de auto hipnosis puedes impulsar y dirigir tu programación como pronto descubrirás.

Capitulo cuatro

La mente es el constructor

Has aprendido que la hipnosis oculta puede trabajar en tu contra aunque no lo sepas. Ahora descubrirás una forma positiva de usar la auto hipnosis y dejarla trabajar para ti al hacer tus propios casetes de auto hipnosis. Estarás usando tu mente para construir tu futuro. Las lecturas de Cayce aconsejan planear cuidadosamente tu proyecto de construcción mental "...crea esperanza a través de esas fuerzas sugestivas. Ya que la mente, el constructor, puede acarrear crímenes o milagros en la experiencia del ser y de otros, dependiendo de la aplicación de la misma en la experiencia." (1908-1) La mente puede ser bien o mal usada.

Ofreciendo más guía al respecto en esto las lecturas indican: "...aquellos que usan... aquellos que llegan a ser constructivos en su pensamiento, que son siempre constructivos en sus mentes en sus creencias, en sus moradas, en sus pensamientos, en sus meditaciones y que actúan de la misma manera, para construir hacia aquello que hace, que crea..." (262-78)

La auto hipnosis significa que tú haces por ti mismo este proceso de construcción. No hay un intermediario porque el paciente y el hipnotista son el mismo. Con auto hipnosis siempre tienes el control total porque tú eres el que da las sugerencias y controla todo el proceso. Estás utilizando más de tu mente

y aplicándola de una forma personal y positiva. La auto hipnosis es una experiencia de crecimiento y aprendizaje. Es como plantar tu jardín, nutrirlo y posteriormente disfrutar los frutos de tu trabajo.

El primer paso en auto hipnosis es descubrir cómo se siente. Las sensaciones de la auto hipnosis pueden ser comparadas a una experiencia de yoga o meditación. Aunque la meditación y la auto hipnosis utilizan los mismos niveles básicos de la mente, y la sensación es similar, el propósito de cada una es diferente. La meditación es receptividad relajada con el ser interno, “Es la sintonización del cuerpo mental y del cuerpo físico con su fuente espiritual” de acuerdo con las lecturas. (281-41) La auto hipnosis implica trabajar activamente hacia el propósito determinado; es tu trampolín para el cambio constructivo.

Otras personas relacionan ese estado a momentos en que estuvieron profundamente involucrados en un programa de televisión, una ensoñación o un libro. Similarmente los músicos, bailarines, artistas y otra gente creativa a menudo llegan a estar tan absortos en su trabajo que experimentan este desapego. Así que empieza con la actitud correcta. Simplemente deja que la experiencia suceda. Relájate sin tener que *trabajar* en el relajamiento.

A algunas personas les gusta comenzar la auto hipnosis acompañados de una música tranquila de fondo –como sonidos de olas, suave lluvia o los sonidos de la primavera en el campo– los hay disponibles en casete o disco. A otros les gusta el sonido de un reloj o el metrónomo de los pianistas para agregar latidos y medida a la experiencia.

Puedes comenzar acomodándote en una silla cómoda, un sofá o un reclinable. Quizás desees taparte con una cobija ligera para

evitar enfriarte, porque el metabolismo de tu cuerpo puede ir más lento. Tómate unos minutos para calmarte y llevar tu respiración a un ritmo relajado. Cuando exhales imagina que estás liberando todas las tensiones acumuladas del día. Conforme inhalas respira la tranquilidad a tu alrededor. Acalla tu mente y permite que tu cuerpo se relaje, si llegan pensamientos discordantes sólo suéltalos.

El proceso lleva tiempo pero es un tiempo importante y especial para ti. Al relajar tu cuerpo, puedes darte cuenta de que tu consciencia se incrementa. Encontrarás que tus sentidos se hacen más agudos. Los sonidos que usualmente no percibes pueden llegar a ser distracciones.

Pon música de fondo para enmascarar el ruido no deseado – sonidos del tráfico, voces en otra habitación. Encuentra un momento tranquilo del día para la auto hipnosis- la hora de ir a dormir, por ejemplo, reducirá la posibilidad de distracciones. Antes de aprender a correr tuviste que aprender a caminar. Y antes de aprender a caminar tuviste que dar pequeños e inseguros pasos. Así que resígnate a ir despacio al principio y no esperes milagros instantáneos en tus primeras sesiones. Usar la auto hipnosis es parecido a ejercitar un músculo. Entre más lo trabajes, más fuerte se hace y con el tiempo más podrás lograr.

La auto hipnosis se inicia relajando tu cuerpo, ajustando tu respiración a un ritmo estable y permitiendo simplemente reducir la velocidad. Una vez relajado puedes comenzar a guiarte a un estado profundo de relajación altamente receptivo.

En este tiempo tranquilo y en silencio tómate un momento y hazte consciente de tu cuerpo. ¿Sientes los dedos doblados? ¿Están apretadas tus manos? ¿Están cerradas? Sí es así, deja que tus dedos se enderecen y relaja tus manos. ¿Están

cruzadas tus piernas? El descruzarlas permite una mejor circulación ¿Te aprieta la ropa o los zapatos? Aflójalos para tu comodidad. Permite aquietarte un poco más.

En este punto querrás relajar tus párpados. Un buen método para hacerlo es contar lentamente del diez al uno y en cada número parpadear lentamente. Puedes contar en silencio o en voz alta, no importa que método elijas. Cuando llegues al uno puedes cerrar tus ojos y mantenerlos cerrados.

Permite ese sentimiento de relajación que está en tus ojos –esta sensación de pesadez- se extienda hacia fuera cómo olas u ondas por toda tu área facial. Luego continúa imaginando esta sensación de relajación bajando al resto de tu cuerpo. Piensa que llega primero a la cabeza... luego al cuello... a los hombros... a los brazos... y lentamente baja por todo tu cuerpo, paso a paso. Este proceso es llamado *relajación progresiva* porque después de relajar completamente un área, continúas a relajar la siguiente.

Ahora imagina algunas hermosas escenas en tu mente. Visualízate en tu lugar ideal de relajación o en cualquier lugar al que quieras ir para alejarte de todo. Si te gusta el mar, imagínate en la orilla del mar caminando descalzo en la arena cálida escuchando el murmullo de las olas. Si te gustan más las montañas, imagínate en la cima de una. Escucha el viento y siéntelo frío y refrescante. Observa las nubes blancas pasar. Aléjate de las preocupaciones diarias.

En este punto puedes encontrar que tu cuerpo comienza a sentirse pesado o ligero, tibio o frío. Diferentes personas tienen diferentes sensaciones, mientras que otros no experimentan sensaciones poco comunes. Algunas personas sienten un ligero parpadeo. Este movimiento ocular rápido (MOR) puede también ocurrir durante el sueño; soñando despierto. Otros pueden

experimentar un ligero movimiento. Como el MOR, ésta es una experiencia normal y natural. Otras personas pueden experimentar distorsión del tiempo. En hipnosis pareciera que el tiempo se acorta o se alarga. Treinta minutos pueden parecer cinco o viceversa. Y ocasionalmente algunas personas tienen comezón que pueden ignorar o rascarse.

Con tus ojos cerrados puedes contar en forma descendente una vez más del diez al uno, diciéndote esta vez que con cada número descendente podrás estar más profundamente relajado, más en perfecta armonía. Con la práctica descubrirás tu mejor uso de las pausas y del ritmo y cadencia.

Dite a ti mismo que tu mente inconsciente aceptará y actuará sobre la sugerencias que le diste.

La experiencia y la información presentada en el siguiente capítulo te enseñará qué sugerencias son las mejores para ti. Luego procede a darte sugerencias mentales positivas que afirmen tus ideales y propósitos. Con el tiempo y la práctica conseguirás tu nivel óptimo de profundidad y mejorarás la técnica para darte autosugerencias. Mantenlas positivas y enfocadas. Después usa ejercicios de visualización creativa ver tus metas e ideales ya logrados. Así es como siembras pensamientos que quieres que crezcan el jardín de tu mente. Así es como reprogramas los viejos obstáculos en nuevas oportunidades.

Para completar la sesión, sugiérete que abrirás lentamente los ojos y despertarás. O cuenta de forma ascendente, esta vez del uno al diez. Sugiérete que te sentirás completamente despierto, con mente clara, fresca y feliz.

Si encuentras difícil de recordar estos pasos y hacerlos al mismo tiempo, puedes ahora darte cuenta del valor de una grabadora.

Pronto verás que es más fácil recordar estos pasos haciendo tu casete de autoayuda previamente.

Veinticinco o treinta minutos es el tiempo promedio que la mayoría de las personas le dedican a su sesión de auto hipnosis, pero únicamente tú puedes decidir qué tanto tiempo es lo mejor para ti. No importa cuanto tiempo dediques a cada sesión sino *cuántas sesiones* realizas. La repetición es la clave. Entre más lo hagas, más fácil resulta reforzar el éxito.

A veces las personas se preguntan cuál es el mejor momento del día para hacer auto hipnosis. No hay una sola respuesta para esta pregunta. ¿Estás consciente de tu propio reloj biológico? Las personas alcanzan niveles de energía pico y niveles bajos de energía- a diferentes horas del día y de la noche. Hay gente nocturna y diurna, gente matutina y gente vespertina. Presta atención a tu propio ritmo personal diario. El tiempo ideal para la auto hipnosis es el periodo de energía pico cuando todos tus sistemas están operando al máximo de su capacidad. Pero también puedes usar auto hipnosis a tu nivel de energía más bajo cuando deseas relajarte y centrar tu energía dispersa.

Disfrutar tu sesión diaria de auto hipnosis es una forma de construir tu fuerza de voluntad. Las lecturas de Cayce dicen: “Ya que cuando la voluntad para hacer está presente y no titubea por dudas o temores, ésta podrá crecer en la experiencia de todos, luego se construirá, luego atraerá eso que construye y construye y que es la fuerza constructiva en la experiencia de todos.” (416-2)

Aunque estamos constantemente descubriendo nuevos caminos y rutas a la mente, algunas auto hipnosis, presentadas en este libro son llamadas “tradicionales”. Es el enfoque más común de hipnosis, comprobado y con una fórmula fácil de seguir.

Otra forma de hipnosis que se ha desarrollado recientemente es llamada “naturalística” Las áreas médica y de salud mental están comenzando a usar esta nueva técnica porque fácilmente se adapta para usarla individualmente y en terapia.

Aprender más acerca de estos dos enfoques te ayudará después cuando diseñes y escribas tus propios ciclos. El método tradicional usa procedimientos estándar y sugerencias que han sido probadas y funcionan bien. El enfoque naturalístico algunas veces llamado “hipnosis clínica” usa procedimientos personalizados, informales, no específicos y sugerencias.

El nuevo método naturalístico adapta la sesión hipnótica a las necesidades del paciente, creando así un mejor “rapport” entre el hipnotista y la persona. Este enfoque está ganando popularidad entre médicos, psicólogos y psiquiatras porque les ayuda a ver al paciente de forma más clara, a escucharlo de forma más exacta y actuar en forma más precisa.

La hipnosis naturalística estipula que se desarrolla una relación más armoniosa aceptando al paciente donde está y reconociendo su sistema de creencias. La empatía se incrementa conforme el terapeuta escucha y observa cuidadosamente. Por ejemplo: si la persona dice que le gusta trabajar en su jardín, durante la terapia el hipnotista puede usar la imagen de un jardín – sus sonidos, olores y actividades.- Si otro paciente disfruta el océano, el hipnotista puede usar la imagen del océano, sonidos de las olas y sensaciones de la cálida arena para inducir al trance como parte de las sugerencias verbales y visuales. La hipnosis naturalística a menudo utiliza anécdotas, parábolas y cuentos en la terapia.

El padre de la hipnosis indirecta y naturalística fue Dr. Milton H. Erickson. En el libro *Mi voz irá contigo –cuentos didácticos de*

Milton H. Erickson – autor Dr. Sydney Rosen escribe “Al contar cuentos Erickson estaba por supuesto, siguiendo una tradición antigua. Desde tiempos inmemoriales los cuentos han sido usados como una forma de transmitir valores culturales, ética y moral. Una píldora amarga puede tragarse más fácilmente cuando se cubre con una capa dulce. Un sermón de moral rígida puede pasar desapercibido, pero la guía e instrucción se hace aceptable cuando se le introduce en una historia emocionante, divertida y contada de forma interesante. (W.W Norton & Company , 1982, pág. 26).

Es importante notar como lo escribe el Dr. Rosen en el mismo libro que: “El trance, de acuerdo a Erickson, es el estado en el cual el aprendizaje y la apertura al cambio se dan con más facilidad. Esto no se refiere a un estado de somnolencia inducido. Los pacientes “No son puestos bajo” por el terapeuta tampoco están fuera de control y dirigidos por la voluntad de otra persona. El trance en realidad es un estado natural experimentado por cualquiera. Nuestras experiencias más familiares tienen lugar cuando estamos soñando despiertos, pero otros estados de trance ocurren cuando meditamos, rezamos o ejecutamos ejercicios como trotar, que alguna vez se ha llamado “meditación en movimiento”. (Pág. 26 y 27)

Los terapeutas naturalistas ayudan a la persona a librarse de viejos patrones y dentro de un nuevo modo, por el uso de cada aspecto posible de la realidad del paciente. El hipnotista pregunta acerca de los hábitos, pasatiempos e intereses del individuo y observa las palabras del paciente, la forma en que habla y el lenguaje del corporal.

Para romper con patrones obsoletos, el terapeuta se comunica con atención con el paciente. Escucha observa y entonces usa lo que capta y también observa como opera el individuo. Escucha el lenguaje –no la historia- y lo más importante los

verbos que usa. El hipnoterapeuta entonces habla con el cliente a un nivel en el cual él o ella puedan relacionarse. Los vendedores, políticos y predicadores exitosos instintivamente usan las técnicas de la hipnosis naturalística.

Las personas son predominantemente visuales, auditivos o kinéticos en su forma de enfocar la vida. Todos tenemos un sistema favorito de tratar con el mundo. Algunos de nosotros respondemos mejor a la vista, algunos a través del oído y otros a través del movimiento. Todos tenemos un sistema predominante, uno menos predominante y otro sistema mucho menos usado.

A través de la observación el hipnotista naturalístico determina el sistema favorito del individuo y comienza la sesión con sugerencias guiadas al mismo. Por ejemplo, si la persona es visual y disfruta vacacionear en el mar, el hipnotista puede comenzar: “Obsérvate en el mar, mira las olas formándose y los colores brillantes de la playa.”

Después de una serie de sugerencias visuales el terapeuta, usa el segundo sistema favorito como puente. Para continuar con este ejemplo, asumamos que el sistema secundario del individuo es kinético. El hipnotista ahora usa algunas sugerencias kinéticas. “Obsérvate corriendo libre en la playa y al correr, respiras más profundo y a un ritmo más perfecto.”

Luego el terapeuta gentilmente guía a la persona con el sistema *menos usado* que automáticamente hace que el paciente interiorice más y logre una hipnosis más profunda. Continuando con el modo menos usado por la persona, el hipnotista guía al paciente a permanecer a su nivel más profundo. Esto sucede naturalmente porque la mente tiene que traducir la información, conforme el inconsciente entra a un terreno menos familiar y ha de trabajar más duro.

En el ejemplo el hipnoterapeuta comienza con el sistema favorito de la persona, el visual; luego puentea al segundo sistema, el kinético y finalmente al sistema menos usado, el auditivo. Un ejemplo de una sugestión auditiva puede ser: “¿Escucha el ritmo de las olas diciéndote que puedes guardar silencio y escuchar?”, gran parte de la sesión puede continuar en la forma auditiva.

Por momentos el hipnotista puede regresar a otros sistemas, pero ésta es la fórmula básica: comenzar con el sistema favorito, pasar al sistema secundario y trabajar más en el modo menos usado por la persona.

Para descubrir el sistema favorito de la persona el hipnotista escucha los patrones de lenguaje y observa los movimientos del cuerpo. Por ejemplo el terapeuta escucha los verbos de la persona visual. He aquí algunos ejemplos de cómo una persona visual puede hablar: “Veo” lo que estás “mostrándome”. Eso “se ve” bien. “Pinta” un “dibujo” de eso. La persona visual puede también mover sus manos como un pintor que maneja un pincel. Aproximadamente el 70% de las personas son visuales.

Por otro lado, los verbos para una persona *auditiva* pueden ser diferentes. “Escucho” que lo que “dices”. Suena “bien”. “Dime” más. La gente auditiva mantiene sus manos cerca de sus caras o se toca la cara. Los habladores compulsivos son a menudo gente auditiva y la mejor forma de captar su atención es usando un ruido fuerte para entrar a su barrera del sonido.

El hipnoterapeuta capta la sensación de los verbos de la persona kinética que se revela a sí mismo en diferentes formas: “Estoy “en contacto” con eso. Vamos a integrar todo y “trabajar en ello”. La persona kinética está en movimiento. Tal persona opera desde su nivel de sentimientos moviendo las manos hacia

dentro cuando habla; de forma opuesta a la persona visual que usa las manos en movimientos hacia fuera.

La hipnosis naturalística continúa siendo nueva e innovadora y no hay reglas fijas. Puedes utilizar algunas de estas ideas y técnicas posteriormente cuando escribas y diseñes tus sesiones personales. Conforme te observes y escuches más cuidadosamente descubrirás tus diferentes sistemas y cómo aplicarlo en tus ciclos personales para mejorar tus casetes de crecimiento mental.

El siguiente paso, antes de que comiences a diseñar tu programa personal es aprender y entonces elegir las sugerencias específicas para lograr tus deseos. Entrar en la hipnosis es el primer paso, pero la hipnosis sola puede ofrecer muy poco –sólo una relajación profunda y el sentimiento de paz y bienestar- si no fuese por un ciclo de sugestión positiva y visualización constructiva dirigida al logro de tu proyecto.

En el siguiente capítulo aprenderás cómo diseñar y poner en palabras tus sugerencias precisas para el máximo éxito en crear tu destino.

Capítulo cinco

Sugestión positiva

La sugestión hipnótica es una instrucción verbal para la mente interior puesta en palabras lo más atractivas posible para la persona. Las sugerencias bien diseñadas son una manera dinámica de conseguir que tu inconsciente trabaje eficientemente para ti. Pueden regular o eliminar hábitos e inculcar rasgos de personalidad positiva para ayudar a remodelar tu mundo.

La sugestión efectiva como la hipnosis es tanto un arte como ciencia. La ciencia de la sugestión son las palabras en sí – lo que es dicho al sujeto por el hipnotista o por él mismo. El arte de la sugestión es la forma en la cual las sugerencias son dadas.- la forma de aprovechar el ritmo y pausas, el tono y la cadencia. La ciencia puede ser aprendida a través de libros pero el arte se gana a través de la experiencia.

Alguien una vez preguntó al “durmiente” Cayce: En el entrenamiento de la mente inconsciente, ¿qué es más efectivo el pensamiento o la palabra hablada y por qué? La respuesta fue:

En el entrenamiento de la mente inconsciente primero hay que considerar sobre que se va a actuar. Entonces la pregunta puede responderse por sí misma. La mente inconsciente es tanto consciencia como pensamiento o consciencia de espíritu. De ahí que puede ser mejor clasificado en el sentido físico como un hábito. Si tal ser que actúa es el que piensa (aquel) el pensamiento actuaría más rápido.

que la palabra hablada, entonces para tal eso sería! Cuando es necesario llegar al inconsciente del individuo a través de los sentidos del cuerpo físico antes de que pueda ser visualizado, por éste entonces la palabra hablada puede ser más efectiva –y puedes ver por qué. De ahí eso que es hablado... a un cuerpo en crecimiento, en la forma oral la mente durmiente semiconsciente puede actuar mejor aún! 262-10

La efectividad de la sugestión depende de la habilidad con que es usada. Las sugerencias positivas deben inducir más que exigir, persuadir más que ordenar, Y sobre todo, deben demostrar los beneficios que se disfrutan por seguirlos. Incluso en hipnosis profunda tu consciencia es siempre tu guía y tú puedes rechazar la sugestión que quieras. Siempre tendrás el libre albedrío para aceptarlas o rechazarlas.

Algunas personas piensan erróneamente que la sugestión hipnótica puede hacer que hagas cosas que comúnmente no harías. Las demostraciones de hipnosis de escenario ayudan a esta confusión ya que el público piensa que el hipnotista ha forzado o hecho trucos para que los voluntarios hagan cosas extrañas e inusuales. La hipnosis no puede *hacer* que alguien haga cualquier cosa. La gente que es voluntaria en espectáculo de hipnosis son del tipo muy dispuesta a hacer las cosas que se le pide.

Aunque no hay nada inherentemente erróneo, o no ético al usar la hipnosis para entretenimiento, esto ayuda a perpetuar algunos de los malos entendidos que la rodean. El hipnotista entretenedor solicita voluntarios sabiendo que hay los que “les gusta lucirse”, son los que van acudir en masa a los reflectores. Los voluntarios para hipnosis escénica son personas extrovertidas y desinhibidas, aquellos más probables a responder a las sugerencias.

El entretenedor del escenario es experto en hacer pruebas a los voluntarios para ver que tan rápido responden a la sugestión consciente. El entretenedor confía en su instinto, experiencia y la ley de probabilidades para encontrar algunas excelentes voluntarios para cada función.

Los mejores voluntarios se quedan en el escenario y a los otros los regresan a sus asientos. La confusión puede surgir cuando el hipnotista despide a algunos de los voluntarios, pareciendo que sólo algunos pueden ser hipnotizados. Pero nada puede estar más alejado de la verdad porque cualquiera experimenta la hipnosis de formas diversas. El hipnotista de escenario trabaja contra reloj, así que elige únicamente los mejores pero todos pueden entrar en trance muchas veces en sus vidas aunque a menudo pueden no reconocerlo. Por ejemplo algunos reconocen el estado de alfa hipnosis, otros no. Aunque todos soñamos en la noche, unos recuerdan sus sueños y otros no.

Concluyendo la demostración el hipnotista del espectáculo cuidadosamente sugiere que los voluntarios no recordarán lo que han hecho. Nuevamente la confusión crece en las mentes de algunos cuando ellos regresan a sus asientos y sus amigos les preguntan -¿Recuerdas aquellas cosas locas que hiciste?- el voluntario responde -No realmente no puedo recordar qué pasó- Los amigos se van con la impresión de que la hipnosis causa automáticamente olvido o amnesia. Esto no es así. A los voluntarios se les dió y aceptaron la sugestión de que ellos no podrían recordar lo que hicieron en el escenario. Para salvarlos de la vergüenza, el entretenedor de escenario ayuda a los voluntarios a olvidar.

Otros malentendidos empezaron en los viejos tiempos de los espectáculos en carpas móviles. Imagínate por un momento en esa época. Un hipnotista con un turbante le dice a un fumador en trance que su cigarro sabrá a estiércol de caballo. Después

de despertarlo al fumador se le da un cigarro que rápidamente prende. Él inmediatamente tose, hace una mueca de asco y rápidamente apaga el cigarro en el piso. La audiencia está encantada; creen que el hombre está curado permanentemente de su adicción pero esto no es así. Él continúa con su necesidad compulsiva de fumar. Lo único que ha cambiado es que ahora todos los cigarros que prueba le saben horrible. Posteriormente tú aprenderás la sugestión correcta para dejar la adicción del cigarro.

Al principio se dieron resultados no inspirados para el control de peso. La manera antigua de conseguirlo era leer una lista de comidas que engordan a la persona hipnotizada con la orden estricta de no comerlos. Esta técnica fue en cierta manera exitosa, en la medida que la persona no comía los alimentos de la lista. Pero con el tiempo la persona desarrollaba antojo por otras comidas que no estaban en la lista y tenía que regresar por más sesiones. La hipnosis moderna, en nuevas y más efectivas maneras, ahora quita el antojo, la compulsión y la adicción a comer en exceso.

¿Cuál piensas que es la parte más importante de una sesión hipnótica: la profundidad de la hipnosis o las sugerencias específicas? Por supuesto ambas son importantes pero mucha gente piensa que la profundidad es más importante. Algunas personas incluso dicen –Llévame a un estado de verdad profundo - esperando un mayor éxito a un nivel profundo. De hecho la sugestión efectiva es más importante que la hipnosis profunda. La profundidad tiene poco que ver en qué tanto éxito puedas lograr en tu proyecto.

Algunas personas, aunque sólo puedan alcanzar niveles ligeros, son capaces de lograr dejar de fumar completamente en sólo una sesión o dos. Tu actitud, tus ideales y tu deseo para lograr resultados –combinados con sugerencias adecuadas y

visualización- son más importantes que un nivel profundo. La profundidad puede variar de persona a persona e incluso de sesión a sesión. De hecho, puedes lograr un nivel profundo en una sesión y uno ligero en la siguiente.

Hace algunos años un paciente de control de peso se fue a casa convencida de que no había sido hipnotizada porque recordaba todo acerca de la sesión. A ella le había dicho (incorrectamente) una amiga, que en hipnosis ella no podría recordar nada. Ella podría no haber regresado pero se dio cuenta de que estaba comiendo menos, perdiendo peso y sintiéndose mejor. Pero después de su segunda y tercer sesión ella continuaba afirmando que no había sido hipnotizada aún cuando ella reportaba disminución de peso en cada visita. Confianza, sinceridad, apertura y la fuerza de las sugerencias, más que profundidad en el trance, son las claves importantes para una sesión exitosa.

La primer regla para formular la sugestión hipnótica es *hacerla atractiva*. Ofrecer un incentivo, entre más seductor, mejor.

Si tu objetivo es control de peso podrías quedarte frío por una frase negativa como: "Tú no debes comer de más" Para tu mente esta frase puede ser aburrida. Es una orden conocida. Por otro lado una sugestión como: "Mientras menos comas, te sentirás y verás mejor" ofreciendo como recompensa la promesa de mejor salud y una apariencia más atractiva.

Palabras como "No lo hagas" y "No debes" deben evitarse pero pueden ser ocasionalmente útiles cuando el tono de la sugestión es positivo. Tú puedes comer menos" es más efectivo que "Tú no debes comer tanto" La oferta de una respuesta positiva es más probable que proporcione resultados positivos. *Hacer* es lo opuesto a *no hacer*. Las lecturas de Cayce están

completamente de acuerdo y a menudo enfatizan este punto importante: *¡Siempre constructivas y jamás negativas!* (1163-2)

El desafío al diseñar las sugerencias adecuadas yace en el hecho de que hay muchas palabras indeseables que es necesario evitar. Por ejemplo, la gente habla acerca de “perder” peso o “bajar” kilos. ¿Pero qué pasa cuando pierdes algo o bajas algo? Se crea un efecto de liga. Deseas ir a encontrar lo que perdiste, deseas recoger lo que bajaste. La idea es construir un cuerpo saludable y atractivo con palabras positivas que describan lo que deseas conseguir.

Así que, en vez de una dieta, comienza un plan de reducción. En vez de negarte tu comida favorita, puedes comer lo que deseas pero en cantidades razonables. En vez de “pelear una batalla con el bulto” puedes “diseñar un estilo de vida ligero” En vez de pasivamente contar calorías, puedes incrementar tus ejercicios a quince minutos al día. (Si ya haces ejercicio agrega quince minutos a lo que estés haciendo). Equilibra lo que ingieres con tu actividad. Las llamadas dietas de hambre pueden ser peligrosas, pero una manera saludable y segura de llegar a ser delgado es consumir menos calorías y ejercitarse más. Elimina las comidas chatarra. Come alimentos saludables en cantidades adecuadas y toma grandes cantidades de jugos.

He aquí una sugestión que te ayudará a regular tu metabolismo ideal:

Conforme te ejercitas y comes cantidades razonables de comida sana, tu cuerpo se regulariza en el peso ideal para lograr estar tan delgado como lo deseas.

La gente desea cambiar sus malos hábitos, sin embargo habrá en principio resistencia en casi todos. En el mundo de los negocios esta resistencia es llamada “Resistencia a la venta”. La

resistencia a la venta puede ocurrir cuando una persona va a una tienda intentando comprar un producto. El comprador desea comprarlo pero al mismo tiempo, el cliente desea que se lo vendan. La sugestión hipnótica no es un juego psicológico de ventas sino un método efectivo para traspasar la resistencia mental a las ventas y descongelar las defensas de la gente.

Aún cuando la gente realmente desea cambiar algunos tienen un sentido de pérdida cuando un hábito viejo y familiar es borrado de sus vidas. Esta resistencia puede ser redirigida sugiriendo algo positivo en el lugar del hábito. Por ejemplo:

Cuando piensas en algo que comer y no es la hora de una comida entonces tu mente inmediatamente te recuerda algo mejor, más agradable que puedes hacer fácilmente. Y puede ser cualquier cosa que desees, algo que realmente te satisfaga.

En la sugestión evita nombrar el sustituto inventando el propio.

Se han desarrollado muchos estilos de sugerencias. Algunas son directas y otras indirectas. Hay sugerencias doble nudo, sugerencias para profundizar, sugerencias contradictorias, sugerencias unidas, sugerencias de aversión y más. Estas sugerencias pueden sonar complicadas al principio, pero de hecho son sólo diferentes formas para que te comuniques significativamente con tu mente interior. Conforme leas, estudies, y experimentes esos diferentes estilos tú puedes decidir que es lo mejor para ti.

Si estás algo dudoso, analítico o estás acostumbrado a dar ordenes, una sutil sugestión indirecta puede probablemente funcionar mejor. Algunos hipnotistas profesionales afirman que la ocupación del individuo revelará el acceso correcto. Por ejemplo si una persona es empleado de la policía o militar, no es ningún secreto que él o ella están acostumbrados a seguir

órdenes, la sugestión de órdenes directas puede serles más efectiva.

Los diferentes enfoques pueden ser mostrados con un par de ejemplos. La primera es una *sugestión directa* que permite la relajación:

Toma una respiración profunda y deja que todos los músculos en tu cuerpo se relajen. Tranquiliza tu respiración... respira lenta y rítmicamente... relaja tu mente.

Con una *sugestión indirecta* el mismo pensamiento es expresado como posible consecuencia de que algo que te motiva, no se te dirige a hacerlo:

Si tomas una respiración profunda, puedes sentir tu cuerpo relajarse. Y si bajas el ritmo de tu respiración, permites que tu mente se relaje.

En algunos casos una sugestión indirecta puede usar frases negativas para lograr el resultado deseado (las frases negativas no son sugerencias negativas). Al decirte lo que no tienes que hacer te impulsa en la dirección correcta. Por ejemplo: si estuvieses inquieto en tu silla, se te podría decir:

Puedes hacer cualquier cosa que desees. No tienes que hacer algo que no desees hacer. No tienes que hacer ningún tipo de esfuerzo. Ni siquiera tienes que molestarte tratando de moverte en tu silla.

Aquí una sugestión indirecta que utiliza una *implicación* para dejar una idea bajo el umbral de alerta consciente. Inconscientemente, estás siendo persuadido a aceptar la idea de que moverte en tu silla es más problema del que valga la pena. Es un esfuerzo que debes “tratar” de hacer. Palabras

como “tratar” son mensajes codificados que implican fallar o dificultad para la mente interior. Tu mente interior interpreta la señal como “es muy difícil moverse” y entonces no lo haces.

El siguiente ejemplo muestra como el mismo tipo de código puede ser insertado en una sugestión para control de peso, pero el principio puede ser utilizado también en otras áreas.

Tú no tienes que preocuparte tratando de comer comida extra o incluso tratar de masticarla.

Tu mente exterior puede estar de acuerdo fácilmente tu no “tienes que” hacer esas cosas. Entre tanto tu mente interior decodifica el mensaje y te programa considerar el comer de más como una tarea. Con estas y otro tipo de sugestiones, puedes ayudar a estabilizar tus hábitos alimenticios.

Los ciclos en este libro están diseñados en sugestiones directas e indirectas. Al leer y usar estos ciclos los tipos de sugestiones llegarán a ser claros para ti.

La *sugestión alternativa doble* es otra herramienta útil en el taller de la mente. Te ofrece elecciones alternativas para contrarrestar una respuesta negativa. Es fácil decir “no” a una persona que te pide que te sientes ¿pero como le contestas a una persona que te ofrece elegir entre la silla azul o la roja? No importa cual elijas, te sentarás tanto si lo deseas como si no. En hipnosis las sugestiones de doble alternativa te conceden la libre elección pero te ofrece todo tipo de respuestas posibles:

Tu cuerpo puede sentirse pesado o ligero. O puede sentirse dormido como para no sentir nada del todo. Puede flotar o puede hundirse. O puede placenteramente dejarse ir. Puede hacer cualquier cosa que desees.

Ofreciendo una variedad de opciones esta sugestión es sutil e indirectamente disminuye las posibilidades de reacciones.

Decirte *cómo* responder a la sugestión es otra parte importante del proceso psicológico. Tu mente necesita lógica, cualquier razonamiento, antes de estar de acuerdo.

Utilizar *sugestiones para profundizar* como un ejemplo, no es suficiente para pedirte que vayas más profundo. Se te debe decir cómo:

Tú puedes ir más profundo al conteo de diez al uno visualizando unas escaleras... o una escalera eléctrica... o un elevador.

La imagen correcta vendrá a ti.

El objetivo es involucrarte en la elección de tu fantasía mientras se distrae tu mente consciente. Con tu mente exterior en pausa o a un lado, tu mente interior, la mente incuestionable puede aceptar fácilmente la primicia.

A menudo dos sugestiones aparentemente contradictorias son dadas al mismo tiempo:

Tu cuerpo puede sentirse dormido aunque tu mente parece estar despierta.

Otra técnica es el *unir* una sugestión con otra cuya respuesta está asegurada. Un ejemplo:

Si tomas una respiración profunda, puedes sentir tu cuerpo relajarse.

La respiración profunda tiende a promover la relajación de cualquier manera y sugiriendo algo que es seguro que pase por

sí mismo le da peso a cualquier cosa que se sugiera. Aunque la sugestión simplemente especifica claramente lo inevitable, tu mente interior asume que la sugestión, aunada con el resultado es también convincente.

Una sugestión diseñada para que tenga efecto después de la sesión es llamada *sugestión post-hipnótica*. Las lecturas de Cayce elocuentemente definen esto como una “Sugestión que puede ser retroactiva despierto o en el cuerpo normal físico” (5747-1). La siguiente ilustración muestra como *enlazar* una orden con una actividad inevitable, como abriendo tus ojos, puede reforzar una sugestión post-hipnótica.

**En breve tus ojos se abrirán. Cuando tus ojos se abran, tu mente interior se dará cuenta de que has acabado con el uso de los cigarros.*

O una sugestión puede ser *ligada* a algo que sucede cuando regresas a tu estado beta-consciente cotidiano.

En algunos minutos tus ojos se abrirán y tú estarás completamente despierto y cómodo. Cuando te levantes de la silla sabrás la alegría y vitalidad de ser un no fumador y disfrutarás la sensación de sentirte mejor.

Aquí hay la promesa de recompensa, “la alegría y vitalidad de ser un no fumador” es usado para incrementar la ayuda de la sugestión. Se crea un clima de acuerdo a frases que puedes fácilmente aceptar. Mientras tu mente consciente diga “Sí” indirectamente te dices no debes fumar más y que así te sentirás mejor. Años y años de comerciales han hecho campaña para que el fumar sea una cosa sofisticada para hacer. Esos años de condicionamiento pueden ser neutralizados permitiendo que te des cuenta que fumar es todo excepto glamoroso.

En contraste con las sugerencias positivas están las viejas sugerencias aversivas. La aversión es un acceso negativo para la sugestión, el propósito de cambiar un vicio deseado en algo detestable. Mucha gente pensando que sólo la medicina más fuerte funciona, pide a su terapeuta “hacerlos” que odien su hábito favorito induciendo repulsión siempre que sientan que ceden a la tentación. Pero si las sugerencias con aversión fueran realmente la respuesta, mucha gente podría ser ayudada por ellas. Son tan efectivas como tomar dos aspirinas para sanar una pierna rota.

Sin embargo para algunas personas las sugerencias con aversión pueden producir dramáticos resultados a corto plazo, pero los beneficios son muy a menudo teatrales más que terapéuticos -como subirse a una escalera que se balancea en una mecedora.- Es realmente una cuestión de credibilidad como tu mente interior encuentra fácil el creer que te sientes mejor cuando comes menos.

Para que la aversión pueda tener lugar en la sugestión, debe ser inducida sutilmente y en formas que puedas fácilmente relacionar. Sentimientos vagos de disgusto pueden ser insinuados indirectamente; por ejemplo se te pregunta que te imagines a ti mismo en tu peso, ideal. Dibuja la fantasía vívidamente y adornándola para hacerla lo más atractiva posible. Lo siguiente es visualizar toda la comida por la que te has descuidado. Luego te preguntas:

¿Qué es lo que quieres más: tu nueva imagen delgada o cientos de calorías engordantes que tu cuerpo no necesita o desea?

De esta forma, exceso de comida se hace desagradable. Si estás corrigiendo un problema de peso “cientos de calorías engordantes” pueden sonar muy repugnantes.

Has aprendido algo acerca de las sugerencias y la auto sugestión. Esta información te ayudará cuando diseñes y escribas tus propios ciclos. Pero la sugestión es sólo una parte en tu programa de autoayuda. La visualización es el siguiente paso para crear tu propio destino.

Capítulo seis

Visualización creativa

La visualización creativa también llamada imaginación creativa, imaginación guiada o ver con el ojo de la mente, es otra herramienta para programar la mente interior. La visualización es plantar otra semilla –y observarla producir- en el jardín de tu mente. Esta es una actividad del hemisferio derecho mientras que las sugerencias lógicas son las semillas del hemisferio izquierdo.

La sugestión hipnótica y la imaginación guiada son dos de las herramientas más valiosas en el taller de la mente. La visualización creativa agrega una nueva dimensión del pensamiento usando el ojo de la mente para dibujar acciones positivas y resultados positivos; tú puedes marcar la dirección en la cual deseas que vaya tu vida.

Por supuesto las lecturas de Cayce contienen algunas advertencias acerca de la visualización. Esta herramienta debe ser usada junto con un ideal espiritual. Y no debe ser vista como un truco para manipular la vida a modo de satisfacer finales egoístas. Pero si es usada sinceramente y con un alto sentido del propósito y responsabilidad, las lecturas prometen ser de gran ayuda.

Las habilidades visuales llegan fácilmente al 70% de la gente. El otro 30% puede desarrollar y fortalecer su visión interior con la práctica, a través del uso de los ciclos sugeridos en este libro. La mayoría de la gente tiene buenas habilidades de visualización

y como un músculo llegan a ser más fuertes con la práctica. Aún cuando no todos puedan inmediatamente “ver”

La visualización cubre un ancho espectro que va desde imágenes vagas a vívidas, películas mentales a color, las impresiones visuales pueden venir a color, en blanco y negro o imágenes tenues. Para algunos puede ser como una película mental en la que la persona es la estrella del espectáculo: la persona dirige las escenas, acciones y diálogos. Para otros las impresiones pueden venir como sensaciones o vibraciones. En su libro explicativo *“Viendo con el ojo de la mente: La Historia, Técnicas y Usos de la Visualización”*, Mike Samuels, MD y Nancy Samuels dicen: Nosotros hemos dicho que la visualización es crear una imagen mental, crear una película en la mente, viendo con el ojo de la mente. Especialmente cuando la gente por primera vez comienza conscientemente a visualizar, las imágenes de sus mentes son diferentes de las imágenes que ven con ayuda de sus retinas. De hecho, las imágenes mentales les recuerdan más a pensamientos e ideas que a imágenes. Muchos de ellos de ellos piensan que “están inventando” las imágenes más que verlas. Esto es natural. La sensación de inventarlas es la manera que se siente al empezar a visualizar. Las imágenes mentales iniciales parecen ser menos vívidas que las imágenes externas. De hecho algunas personas sienten más las imágenes internas que verlas.(Random House Inc. / The Bookworks. 1975, Pág. 121)

Algunas personas pueden tener dificultad para visualizar porque les dijeron cuando eran niños que no soñaran despiertos. Las lecturas de Edgar Cayce sugieren sin embargo, que el soñar despiertos es un buen pasatiempo: “...la entidad puede mantenerse dentro de lo que es llamado “soñar despierto” y ahí es cuando se le da la fórmula a la mente para los propios ideales e incluso ser capaz de visualizar y decir algo de forma poética”. (1664-2)

Las lecturas de Cayce también recomiendan la visualización para la sanación y el desarrollo de ideales:

“Pero no hay que dejar de lado que la actitud mental en las meditaciones de ver, sentir que el cuerpo es corregido en alguna medida como para llenar y satisfacer un gran servicio para las fuerzas creativas y las influencias”. (2946-1)

¡Entonces espiritualiza y visualiza los propósitos y la forma en la cual la entidad desea que las cosas se hagan y tú habrás de hacerlas! (3577-1)

Tus pensamientos e imágenes *hacen* el cambio de tu realidad. Las lecturas señalan que repitiendo muchas veces y de muchas formas, “Los pensamientos son cosas y la mente es el constructor” (281-39) En tanto cambies los pensamientos puedes cambiar la imagen, al cambiar la imagen tú cambias la realidad. La imaginación creativa es el camino de lo posible a lo tangible y es otro ladrillo de construcción.

Viendo con el ojo de la Mente establece que “La hipnosis es una de las técnicas más viejas de la psicología que usa la visualización”. (Pág. 191). Los ejercicios de visualización son usualmente usados para entrar en hipnosis como se muestra en esta sugestión:

Visualízate mentalmente en tu lugar ideal y placentero de relajación... en cualquier lugar en el que quisieras estar...

La imaginación guiada puede también ser usada indirectamente, un ejemplo es:

Los pensamientos... vienen y van... como las olas del océano. Luego todos tus pensamientos llegan a descansar en la parte

posterior de tu mente como las olas que se acomodan en la arena.

Usando la imaginación indirectamente para sugerir relajación señala a tu mente interior que es tiempo de calmarse. El uso de frases en pasado permite asumir que la respuesta se ha dado. Desde que recibes la sugestión en el contexto de que ya ha sido lograda, tú asumes que lo ha sido y entonces lo es.

La visualización es igualmente importante para reforzar las sugerencias verbales. La siguiente sugestión directa es utilizada comúnmente para ayudar a eliminar la adicción al cigarro:

En tu imaginación creativa visualiza un enorme pizarrón. En él se encuentra escrita la palabra “Cigarro”. Ve al pizarrón y borra esa palabra; tú borras, cancelas y completamente borras el hábito de fumar de tu vida. Tú has eliminado el deseo, la necesidad o deseo de fumar, (pausa) Ahora tú has limpiado la pizarra . Regresa al pizarrón, toma el gis y en lugar de la palabra “Cigarro” escribe con letras mayúsculas la palabra “ÉXITO”.

Tu mente crea su propia realidad y la madre de la realidad es la imaginación. No es un secreto que la imaginación trabaja mejor cuando está inspirada. Qué mejor manera de emocionarla, que con una visión del sueño de los adictos a la dieta ¿la imagen de una persona delgada?

Puedes mirar en el espejo todavía empañado por el vapor de la regadera y mírate tan delgado como deseas ser. Admira ese reflejo dándote cuenta de que es como tú te verás, ahora que te has dado cuenta de que puedes comer razonablemente y estar satisfecho y sentirte bien.

La imaginación creativa también puede ser utilizada como método indirecto escenificando metas realistas:

Imagina la báscula de tu baño o cualquier báscula y mentalmente ubica la báscula marcando el peso exacto que deseas pesar.

La visualización puede ser usada en post hipnosis para evitar los viejos impulsos como se muestra en la siguiente sugestión:

Siempre que tú vayas a comer –aún cuando tú simplemente pienses en comer- mentalmente imagina esa nueva imagen delgada de ti mismo y entonces decide qué es lo que más deseas: un cuerpo delgado y saludable o las calorías engordantes.

Indirectamente tú eres guiado de una u otra forma a mirar esa hamburguesa de queso extra con papas fritas como un bulto engordante.

También puedes combinar tus ideales y metas en una imagen vívida. Un sólo símbolo positivo puede ser un punto central en tus ejercicios de visualización. Esta imagen mental sola es un símbolo claro o emblema específico puede agregar fuerza y enfocar tu visualización creativa.

Las lecturas de Cayce a menudo recomiendan usar símbolos (¡Los anunciantes los usan todo el tiempo!) para aclarar la imagen y el propósito: “ Por consiguiente, como lo indican los emblemas, estos llegar a tener mucho significado en la experiencia de la entidad”. (1847-1)

La casa de tus sueños –el emblema del hogar feliz- puede, por ejemplo, ser un símbolo ideal combinando muchas de tus esperanzas, deseos y oraciones. Las lecturas advierten: “Sólo aquéllas que son como símbolos o signos o condiciones que pueden ser usadas constructivamente, usar las mismas; pero no

abuses de las mismas. Porque aquello que es bueno para asegurarse, puede ser usado en nuestra contra. (1406-1) Esto significa que los símbolos y la visualización pueden ser mal empleados. Ejemplos del mal uso de esta facultad de la mente pueden ser tratar de ganar injusta ventaja sobre otros o “Haciendo” que alguien te ame.

En tu imaginación creativa tú puedes imaginar que tus metas se están logrando, así como imaginarlas ya logradas. Las lecturas de Cayce a menudo recomiendan ver las sugerencias siendo logradas como en la siguiente:

Ve en la estructura física eso que se está logrando para el cuerpo...

2836-2

¡Busca y encontrarás, toca y se abrirá! Ve eso que se está logrando y te ayudará más.

5576-1

Un ejemplo de cómo mentalizarse logrando una meta puede ser mostrado en este ejemplo para hablar en público:

En mi mente puedo verme parado frente a la audiencia, preparándome para hablar. Tomo una respiración profunda y siento que puedo continuar respirando fácilmente. Sonriendo, tomo un momento para mirar al grupo. Me veo calmado y vividamente enfoco esta imagen positiva y segura en mi mente.

Ver tu meta ya *cumplida* es quizás una herramienta más dinámica para la imaginación mental. Este es un gran paso para que tus metas actuales se cumplan porque este

puede unir el vacío entre la realidad de tu mundo interior y la realidad de tu mundo exterior. Referente a la sanación las lecturas de Cayce establecen:

...bien aquello que debe mantenerse para continuar la actitud de mirar al cuerpo lleno nuevamente, reconstruido, de una manera mental, espiritual y material. Esto ayuda a la conciencia del cuerpo a corregir las fuerzas físicas del cuerpo.

4482-1

Usando el mismo ejemplo para hablar en público, aquí está como puedes aplicar este principio para ver una meta ya completada.

Ahora me veo después de hablar. La gente viene a mí y me agradece, diciendo como disfrutaron y aprendieron de la conferencia. Cuando ellos estrechan mi mano, me doy cuenta de que verdaderamente lo hice bien. Hice un buen trabajo y estoy agradecido de la experiencia de ayudar a otros y hablar con ellos.

Verlo ya hecho le dice a tu mente interna “Sí, yo lo hice” en vez de sólo “Sí, yo puedo”. Aquí hay otro ejemplo de la misma dinámica que puedes aplicar a una situación diferente:

Sí eres un estudiante preparándose para un examen, sólo imagínate adelante en el futuro. Imagina que tú ya has hecho el examen y que lo hiciste excelente. Escucha a tu maestro diciéndote que buen trabajo hiciste. Mírate sonriendo sabiendo que hiciste tu parte viviendo esos resultados positivos por algunos minutos. Disfruta en gran medida de ese momento. Goza y disfruta la realización, y la satisfacción de lograrlo.

Aquí hay otro ejemplo de como imaginar un resultado final positivo para una imagen delgada de ti mismo:

Imagínate en la forma en que deseas verte, la forma en que tú deseas ser, delgado, esbelto saludable y feliz. Usando la ropa que te gustaría usar. (Pausa) Ahora mira que lo has logrado. Estás realmente orgulloso de los resultados, de la forma en que luces y te sientes.

Guiado por tus ideales, selecciona tus metas de cambio que sean tanto realistas como alcanzables. Planta las semillas y alimenta tu mente con la visión de la realidad de tus metas cumplidas. Entra a tu imaginación y siéntela –colócate dentro de la imagen- conviértete en parte viviente de tu realidad interna. Imaginar un resultado final positivo puede ser la parte más emocionante y satisfactoria de tu sesión.

Pronto podrás desarrollar tu propio programa de desarrollo personal usando los diferentes programas de este libro. Con práctica y experiencia será posible-y fácil- para ti formular tus propias sugerencias positivas y los ejercicios de visualización creativa. Sin embargo, algunas reglas básicas deben ser recordadas:

- 1) Acentúa lo positivo y limita lo negativo. Cuidadosamente sé muy específico en lo que deseas lograr y hazlo atrayente.
- 2) Haz tus sugerencias atractivas. Acentúa los beneficios que puedes lograr si las sugerencias son seguidas. Evita que las sugerencias sean rígidas; tú puedes adoptarlas a tus necesidades y temperamento. Usa sugerencias positivas e imaginación creativa, para utilizar y equilibrar tus dos hemisferios cerebrales, derecho e izquierdo.
- 3) Ensayá tu nueva realidad. Pinta vívidamente las imágenes de palabras que muestran como disfrutar y como completar tus metas. Enfocándote en imágenes mentales claras, símbolos

vivididos y emblemas específicos con los que te relaciones intensamente en lo personal. Escucha tu voz interna, visualiza y ve emocionalmente tu meta como un hecho logrado. Esa actitud positiva es un puente que une tu realidad interna y externa. El éxito llega cuando combinas pensamientos, imágenes y acción para crear esta nueva realidad.

Ahora llega la parte activa de este libro. Esperamos que hayas estudiado bien. Ahora es tiempo de aplicar lo que has aprendido. El crecimiento personal debe ser una experiencia agradable, así que diviértete construyendo tu futuro hoy.

Capítulo siete

Haciendo tus propios casetes

Es tiempo de cambiar tu vida, poner la marcha y manejar hacia tu propio bienestar. Tú has aprendido acerca de la auto hipnosis, de psicología aplicada, sugestión positiva y visualización creativa. Ahora, en tres fáciles pasos puedes combinar este conocimiento y comenzar a aplicarlo para autoayuda haciendo tus propios casetes de auto hipnosis.

Tal vez tú ya estás familiarizado con lo comercialmente producido y los casetes de auto ayuda² pregrabados. Los casetes comerciales usualmente ofrecen programas de calidad para hipnosis a precios razonables. Esto es casi como tener un hipnoterapeuta personal en la privacidad y confort de tu casa ayudándote a lograr tus metas.

Los casetes comerciales de hipnosis son buenos al principio, pero una mucho mejor forma es que tú hagas tu propio casete personal. Puedes tener mayor éxito al hacerlo y las ventajas de aprender el proceso pueden definitivamente superar a los ofrecidos comercialmente. Grabar tu propio casete toma menos de una hora y es más efectivo porque tú lo programas para tus necesidades específicas. Al hacer tus propios casetes aprenderás también más acerca del arte y la ciencia de la auto hipnosis.

² Algunos de estos casetes están disponibles en A.R.E. Tú puedes solicitar el catálogo de discos y casetes al escribir a A.R.E. Press P.O. Box 595 Virginia Beach, VA 23451.

El arte de la auto hipnosis se ocupa del ritmo, pausa, tono y la forma en que se da. – yendo muy rápido o muy lento, siendo muy intenso o muy sutil. La ciencia de hacer los casetes de auto hipnosis consiste en una fórmula de tres pasos: entrando en la auto hipnosis, el ciclo de la sugestión y los ejercicios de visualización, y el procedimiento de despertar.

Tú lo aprenderás conforme lo haces y entenderás mejor la auto hipnosis, conforme la practiques. Después de todo tú únicamente aprenderás verdaderamente al hacerlo, la experiencia es el mejor maestro. Puedes leer libros de cómo manejar un auto, por ejemplo, pero no aprenderás realmente hasta que comiences a manejar. El coche no puede moverse solo. Tienes que entrar en él, dar vuelta a la llave, mover el volante y luego irte. La teoría es buena, pero no hay sustituto para la experiencia práctica.

Los tres pasos para hacer tu casete de auto ayuda son muy fáciles, tan fáciles como el A-B-C

PASO A: Comienza el casete con sugerencias que te guían a la *auto hipnosis*. Algunas personas llaman a este estado “entrando a alfa” otros lo llaman “centrándose”. Este capítulo contiene dos métodos separados “Entrando en Auto Hipnosis”: (1) un acceso directo tradicional y (2) un estilo naturalístico de acceso. Con el tiempo, tú diseñas tu propio método. –o combinarás tus partes favoritas de ambos accesos- para entrar en auto hipnosis.

PASO B: Continúa tu casete con *un ciclo de sugerencias positivas y ejercicios de visualización creativa*. Aquí es donde tú plantas las semillas para una buena cosecha para el mañana, donde tú estas construyendo tu nueva realidad, creando tus propios milagros.

PASO C: Completa tu casete con un procedimiento para “*despertar*” Algunas personas lo llaman a esto “*regresando a la*

Haciendo tus propios casetes *consciencia cotidiana*” o “*regresando al nivel beta*”. En este punto puedes insertar sugerencias para entrar automáticamente al sueño regular de la noche.

Ahora veamos cada paso individualmente.

PASO A: Existen numerosos métodos para entrar en auto hipnosis. Si tú ya tienes un método, úsalo; de otra forma elige “Entrando en auto Hipnosis I” o “Entrando en Auto Hipnosis II”.

Lee a una tercera parte de tu velocidad normal y graba tanto el I como el II en tu grabadora. Quizás desees tocar música de fondo al mismo tiempo que grabas tu casete. De esta forma tanto los sonidos tranquilizantes como las sugerencias estarán en el mismo casete. El sonido del reloj del abuelo o el metrónomo de un músico también pueden ser relajantes y agradables.

ENTRANDO EN AUTO HIPNOSIS I

(Comienza a grabar tu casete aquí)

Respira lenta y profundamente por unos minutos. (Pausa)

Puedes mantener tus ojos abiertos por un minuto y puedes mirar hacia adelante o hacia arriba. No tienes que mirar nada en específico, sólo mirar hacia arriba o hacia adelante. Voy a contar del diez al uno y con cada número descendente sólo parpadea lentamente. Cierra y abre tus ojos como en cámara lenta con cada número.. Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno. Ahora puedes cerrar los ojos y mantenerlos cerrados. Te explicaré para qué y por qué hiciste esto.

Esto fue sólo para relajar tus párpados. Y ahora en tus párpados probablemente hay una sensación de relajación, tal vez con una sensación confortable de cansancio o una sensación placentera de pesadez. Cualquiera que sea la sensación, sólo permite que esa sensación se multiplique, se magnifique y se haga mayor. Permite que tus párpados lleguen a estar total y agradablemente relajados. Esto es algo que tú haces y nadie más puede hacerlo por ti. Tú eres el que lo hace.

Sólo toma tu tiempo y relaja completa y placenteramente los párpados. Y conforme relajas tus párpados, permite que la sensación de relajación que está ahora en tus párpados fluye en todas direcciones como olas imaginarias u ondas. Permite que la sensación de relajación vaya hacia el área facial. Sólo piensa acerca de relajar la cara. Deja que la relajación vaya hacia toda la cabeza. Sólo piensa acerca de relajar la cabeza. Disfruta que la relajación vaya del cuello a los hombros, bajando a los brazos y vaya a las manos. Da la bienvenida a esta maravillosa sensación de relajación que baja por todo el cuerpo hasta las piernas, hasta la punta de los dedos de los pies; y te relajas un poco. Permítete relajarte sólo un poco; posteriormente conforme continuamos, podrás relajarte sólo un poco más.

Despreocúpate de cualquier pequeño movimiento en tus párpados. A esto se le llama movimiento ocular rápido y es perfectamente normal y parte natural de esta experiencia. Pasará rápido. Y en un momento contaré en forma descendente una vez más del diez al uno. Esta vez, cuando escuches cada número descendente siente como te relajas un poco más con cada número. En el número uno tu puedes entrar en tu propio nivel natural de relajación. Voy a contar rápidamente ahora: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Estás ahora en tu propio nivel natural de relajación. Y desde este nivel puedes moverte a cualquier otro nivel en completa

consciencia funcionando a voluntad. Estás completamente consciente en cada nivel de tu mente aunque tu cuerpo pueda sentirse dormido. Puedes aceptar o rechazar cualquier cosa que se te dé. Estás en completo control. En este nivel o en cualquier otro nivel puedes darte sugerencias mentales positivas – sugerencias que tu mente interior pueda aceptar y realizarlas de una manera positiva- sugerencias diseñadas para tu éxito- para lograr tus metas e ideales.

Obsérvate relajado en mente y cuerpo. Esto es algo que tú deseas, es aquí y ahora.

Conforme tomas una respiración profunda puedes entrar en un nivel mental más profundo y saludable– más en armonía, más centrado y equilibrado- con cada respiración que tomes.

(Ahora inserta el ciclo de tu elección. Las palabras seleccionadas para este ciclo se encuentran en los capítulos ocho a diez)

ENTRANDO EN AUTO HIPNOSIS II

(Comienza a grabar tu casete aquí)

Tan pronto como estés listo, puedes preguntarte a ti mismo cuándo vas a cerrar tus ojos. Tomas una respiración profunda, puedes sentir tu cuerpo relajarse y al hacer más lenta tu respiración, deja que tu mente se relaje.

Comencemos comparando tu mente con la superficie de un tranquilo lago. Mi voz puede ser como la brisa que mece los árboles a lo largo de la orilla. El lago permanece calmado y tranquilo, aunque muchas cosas sucedan bajo la superficie. Puedes ver claramente esta imagen con los ojos cerrados.

Ahora es fácil disolver esa imagen y formar otra –tal vez unas escaleras que bajan- y te observas bajando libremente. Las escaleras pueden estar cubiertas con una lujosa y gruesa alfombra, una alfombra que es como una nube debajo de tus pies. Tal vez hay un barandal de latón o un barandal de madera. Las escaleras pueden llevarte a un salón de baile con candelabros brillantes de cristal o a una cómoda habitación confortable con libros y con troncos ardiendo en la chimenea. Y mientras tú estés ahí, el mundo exterior permanecerá fuera. Puedes tomarte unos minutos y sentir lo bien que se está aquí.

(Pausa)

Puedes hacer cualquier cosa que desees. Ni siquiera tienes que continuar escuchando mi voz. Tu mente inconsciente puede hacer todo lo que desee pero tu mente consciente no va a hacer nada realmente importante. Ni tienes que preocuparte tratando de escucharme porque tu inconsciente escucha con nueva consciencia y responde a todo por él mismo.

Puedes estar aprendiendo a reconocer las sensaciones que acompañan la relajación interior. Puedes experimentar un nivel ligero, medio o profundo de relajación; tú eliges qué es lo mejor para ti. Tú cuerpo puede sentirse pesado o ligero, o puede sentirse dormido y no sentir nada. Puede flotar o hundirse o dejarse llevar placenteramente. Puede hacer lo que desees. Tal vez tu cuerpo se sienta dormido aunque tu mente parezca despierta. Por supuesto, no tienes que preocuparte por eso.

Ésta es una experiencia de crecimiento y aprendizaje. Por supuesto puedes ir muy profundo y seguro. Tu mente interior está alerta; puede escuchar lo que necesite y responder en la forma correcta; ya está más alerta.

Si cuento del diez al uno podrás ir más profundo -más en perfecta armonía- imagínate bajando por unas escaleras o un elevador o por unas escaleras eléctricas- cualquier imagen placentera que tú desees.

Y si cuento del veinte al uno, puedes entrar lo doble de profundo disfrutando una sensación cómoda y placentera –cualquier tipo de sensación que desees. Veinte, diecinueve, dieciocho, diecisiete, dieciséis, quince, catorce, trece, doce, once... diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Al relajarte, toma una respiración profunda y aquíetate; puedes ir más profundo. Conforme disfrutas la comodidad te das cuenta de que es menos y menos importante mi voz. Tú puedes dejarte llevar por tu ideal, un alegre lugar para la relajación.

(Ahora inserta el ciclo de tu elección. Las palabras seleccionadas para este ciclo se encuentran en los capítulos ocho a diez)

PASO B: Los ciclos en este libro son para una completa actividad cerebral que incluyen tanto sugerencias positivas (Hemisferio izquierdo del cerebro) y ejercicios de imaginación creativa (Hemisferio derecho del cerebro). Después de leer los ciclos decide con cual de ellos desees comenzar a trabajar. Hay 31 posibles ciclos para elegir en los siguientes tres capítulos.

Inmediatamente después de grabar “Entrando en Auto Hipnosis I y II” continúa tu casete leyendo el ciclo de tu elección (Ver los Capítulos Ocho a Diez) directamente del libro al casete. Dependiendo de tu ritmo y del ciclo que elijas tu casete completo puede durar media hora aproximadamente. Usa este casete una o dos veces al día por un mes.

El logro puede obtenerse en cualquier momento. Puede suceder inmediatamente o experimentarlo después. Sutiles cambios

pueden experimentarse en unos días y los cambios sustanciales en algunas semanas. Algunas personas responden rápidamente al mensaje de su casete otras personas responden lentamente y cuidadosamente cambian y crecen, paso a paso, día con día.

Desarrollarás tu voluntad para tener éxito al hacer tu casete y usarlo diariamente. Atrévete a creer en tu nueva realidad. Vívela, llega profundo dentro de ti y tócala. Actúa de manera congruente con tu nuevo ser. Muéstrale al mundo tu nuevo yo, pensando, hablando, actuando y viviendo esta nueva realidad.

Al estudiar los ciclos en los siguientes capítulos, te darás cuenta de que algunas palabras están en primera persona (“Yo me doy cuenta que la abundancia es algo bueno y me la merezco”) y otros ciclos están con palabras en segunda persona (“Tú puedes hacer cualquier cosa que desees hacer”) Algunos ciclos son una combinación de primera y segunda persona. Decide qué enfoque es mejor para ti y adapta el ciclo de acuerdo a ello. Y, por supuesto, puedes cambiar o adaptar cualquier parte o cualquier ciclo de acuerdo a tus preferencias personales o necesidades específicas. Si agregas sugerencias recuerda mantenerlas positivas y concretas. Con el tiempo tú diseñarás y escribirás tus propios ciclos, las sugerencias para entrar en auto hipnosis y los procedimientos para despertar.

PASO C: Después del ciclo continúa tu casete con el ejercicio o procedimiento de despertar. La auto hipnosis no es dormir, así que realmente tú no “despiertas”. Pero “despertar” es una forma fácil de explicar el proceso de regresar a la consciencia beta cotidiana. Como estás completamente alerta en la sesión de auto hipnosis automáticamente despertarías si surgiera una emergencia que necesite tu atención. Sin embargo, el proceso lento de contar de manera ascendente, combinado con sugerencias adecuadas, le da a tu mente amplio tiempo para ajustarse y orientarse al mundo cotidiano.

PROCEDIMIENTO DE DESPERTAR

(Después del ciclo continúa tu casete aquí)

Tu mente consciente puede olvidar o recordar todo lo que has logrado aquí hoy. Pero tu mente inconsciente siempre recuerda. Ya está tomando acción en forma positiva acerca de estas sugerencias y estas imágenes visualizadas. El beneficio –y el éxito- pueden llegar en cualquier momento. Puede regresar contigo ahora o experimentarlo a su tiempo. Y, en breve cuando regreses, te sentirás de maravilla. Pero antes de regresar date cuenta de que tu mente estará despejada. Estarás completamente despierto, refrescado y feliz.

Contaré del uno al diez y al llegar a diez, abrirás tus ojos, estarás alerta, energizado y sintiéndote bien, sintiéndote mejor que antes. Contaré ahora: uno... dos... despierta lentamente... tres... cuatro... despierta ahora... cinco... seis... siente como la circulación retorna a su equilibrio... siete... ocho... despierta todo tu potencial en perfecto equilibrio y normalización a través de todo tu ser... nueve... diez... abre tus ojos... completamente despierto y sintiéndote de maravilla.

(Tu casete está completo y listo para usarse)

Debido a que la auto hipnosis es tan relajante, si pones tu casete en la noche, quizás entres al sueño antes de que tu casete termine, eso está bien. La

mente inconsciente siempre está alerta, siempre escuchando y absorbiendo información. Pero si deseas tomar una parte más activa en tu sesión de casete, *siéntate* en una silla o en la cama y acuéstate hasta que la sesión termine.

Quizás observas también que tu mente consciente divaga al escuchar tu casete. Es perfectamente normal y natural porque tu mente consciente no está haciendo cosas de mucha importancia en ese momento. Por esa razón, es muy importante evitar usar tu casete al manejar el auto o trabajar con equipo peligroso.

Si estás planeando específicamente usar tu casete a *la hora de dormir* es preferible eliminar el procedimiento de despertar, pero incluye sugerencias para entrar automáticamente a tu sueño regular nocturno. Muchas personas descubren que ésta es una maravillosa forma de ir a dormir en la noche sin el uso de medicamentos.

PROCEDIMIENTO PARA IR AL SUEÑO NOCTURNO

(Después del ciclo, en vez del procedimiento de despertar continúa tu casete aquí)

Conforme empiezas a pensar en lo que se dijo hace unos momentos, tu mente comienza a dejarse llevar placenteramente. Puedes sentirte

-o verte- entrando tranquilamente a un sueño nocturno regular, reparador, normal y natural. El dejarte llevar puede ser como en olas y a su propio paso –brindando un sentido de bienestar y armonía en mente, cuerpo y espíritu. Tal vez escuches tu voz interna recordarte despertar por la mañana a la hora habitual, refrescado y feliz. Estás en calma, tranquilo y en perfecto equilibrio como en un sueño, soñando tú mismo que sueñas.

(Tu casete para la noche está terminado y listo para usar)

Puedes grabar un lado del casete finalizando con el “Procedimiento de Despertar” para usarlo durante el día. Luego graba el reverso con el mismo ciclo pero sustituyendo por el

“El procedimiento para entrar al sueño nocturno” y usa este lado a la hora de dormir.

Ocasionalmente algunas personas dirán que no les agrada el sonido de su voz en el casete. Es importante señalar que cada uno escucha su propia voz en parte a través de los huesos que van de la mandíbula al oído. Tú nunca escucharas tu voz como otros la escuchan excepto en un casete. Puedes mejorar la calidad, la proyección y la cadencia de tu voz a través de la práctica y con la grabadora. Tú puedes escuchar tu voz como otros la escuchan y ajustarla.

Una grabadora de casetes es una pequeña inversión comparada con el beneficio que obtendrás de ella. Pero si no hay absolutamente ninguna grabadora disponible, lee en voz alta el ciclo de tu elección como una meditación diaria. Sin embargo, si es posible compra o pide una grabadora prestada. Una vez que has experimentado el realizar casetes de programación positiva para ti, podrías considerar enseñarle a los miembros de tu familia o amigos como *hacer sus propios casetes* y esto realmente “ayuda a la gente a ayudarse a sí mismos”.

Se ha dicho que “Es mejor encender una vela que maldecir la oscuridad”. Los siguientes tres capítulos contienen 31 ciclos que son como 31 velas para iluminar tu vida. Lee los ciclos y luego decide con qué proyecto deseas comenzar. Por ejemplo, si tu médico te ha dicho que debes dejar de fumar pero tú realmente no lo deseas entonces detén ese proyecto por el momento. Comienza primero con un ciclo que realmente quieras hacer

como “Atrayendo el amor”, “Auto salud” o “Desarrollando habilidades psíquicas”.

Los 31 ciclos son todos muy diferentes. Varían en estilo, planteamiento y formato. Muchos fueron originalmente diseñados por profesionales, algunos fueron ideas de gente común que los ha desarrollado para ser de uso general. Muchos están en forma de párrafo otros en poesía. (La mente inconsciente responde bien a la cadencia del verso, por ejemplo los versos y símbolos parecen ser el lenguaje del inconsciente) Se presenta una gran variedad de ciclos para darte numerosos ejemplos y modelos a partir de los cuales puedes diseñar *tus propios* ciclos. Antes de cada ciclo hay una pequeña explicación como introducción.

El capítulo ocho contiene ciclos para la vida diaria y crecimiento. Estos son ciclos prácticos que pueden ayudarte a lograr metas específicas y éxito personal en muchas situaciones cotidianas.

El capítulo nueve son ciclos para el cuidado personal, para mejorar tu salud y apariencia. Son caminos para la auto mejora y salud, al ayudar a eliminar patrones de hábitos y actitudes destructivas. Otros ciclos fueron diseñados para enriquecer tu apariencia y facilitar situaciones estresantes. Todos esos ciclos son una inversión en ti.

Los ciclos en el capítulo diez son para acceder a una consciencia superior. Esos ciclos especiales fueron desarrollados específicamente para el crecimiento espiritual y el entendimiento. Explorando los secretos más profundos de la vida puedes expandir las fronteras de tu mente y fluir con el ritmo de la vida. No hay atajo a la perfección, pero estos ciclos

Haciendo tus propios casetes
pueden ayudarte en tu camino para ³experimentar a plenitud la
aventura humana.

³ Nota del Editor: El último ciclo en el Capítulo Diez “Ciclo del Sonido Curativo” se presenta completo; i.e. incluye el procedimiento del despertar y el ciclo normal. El procedimiento del despertar y el ciclo normal. El lector podrá ver entonces como quedaría una sesión completa de auto-hipnosis.

Capítulo ocho

Ciclos para vivir y crecer

1. PREPARÁNDOSE PARA EL CAMBIO

Mucha gente que ha trabajado con diferentes ciclos de este libro, ha dicho que este es tal vez uno de los más importantes. Cambio es aquello que rompe la raíz –lograr despegar- y la programación positiva es de lo que se trata. El único tiempo cuando dejamos de cambiar es cuando nosotros dejamos de vivir y entonces ¿Quién lo sabe? La muerte puede ser el tiempo cuando los cambios reales comienzan.

Después de hacer sus propios casetes y usar los diferentes ciclos, esto es lo que una mujer me escribió: “ La cosa más importante que viene a mi mente es el ciclo, ‘Preparándose para el cambio’ Yo pienso después de haber realizado el trabajo con auto hipnosis que el ciclo de cambio debería ser el utilizado para comenzar. . Este no hace nada más que dejar tu mente libre para aceptar y trabajar con la inevitabilidad del cambio, entonces tú vas adelante en el juego de la vida. Una vez que la gente acepta que el cambio venga –no importa de qué forma- su vida entera y definitivamente sus actitudes evolucionan. Esto es ciertamente alivia el estrés. De hecho, el verdadero valor de trabajar con el ciclo del cambio es el

ayudar y liberar el estrés de nuestro sistema, mentalmente, emocionalmente y físicamente.

El cambio es inevitable. El ciclo está dedicado al cambio positivo y puede ayudar a prepararte para las incertidumbres de la vida. Ciertamente *este ciclo* es un lugar para comenzar a estar en más control – y menos como víctima- en las muchas subidas y bajadas de la vida.⁴

Ciclo preparándose para el cambio

(Continúa tu casete aquí)

Siento una necesidad de cambiar –en mi cuerpo, en mi mente, en mi alma y en mis emociones. Yo estoy listo para aceptar el proceso continuo de cambio de la vida, formando un nuevo patrón para aprender y crecer, dándole la bienvenida al cambio en todos los niveles de mi vida.

Así como me preparo para este continuo proceso de cambio, yo recordaré y analizaré los cambios pasados y observaré que cada cambio fue una lección que aprender y fue necesario para mi crecimiento. Conforme continúo estudiando los cambios pasados, me daré cuenta de que a menudo los más drásticos fueron en realidad *las mayores oportunidades* para mi crecimiento personal.

Y en el manejo de las emociones humanas, me doy cuenta de que en el pasado pude haber sentido que fui la víctima del cambio. Pero ahora yo soy el alentador del cambio. Ahora más

⁴ Nota de la traductora: Los ciclos se han traducido sin utilizar un género específico por lo cual si el lector lo considera pertinente los ciclos deberán adaptarse a masculino o femenino al ser grabados o utilizados en una sugestión.

que esperar pacientemente el cambio, puedo e iniciaré el cambio. Puedo hacer que ocurra. Llenaré mi cambio con una actitud positiva y realista aceptando que cada que trae consigo niveles de crecimiento que son necesarios y buenos para experimentar.

Entiendo la necesidad del cambio constante y el auto mejoramiento. Puedo visualizar esto como una casa que no ha sido aseada, reparada o remodelada sino que se ha dejado que se deteriore. Así yo podré mirar sobre un vecindario que no ha progresado y que ha quedado aparte. O incluso una ciudad o nación que se niega al cambio y llega a estancarse. Este proceso de cambio es continuo, arriba y abajo, a través de generaciones, eras y estaciones. Muchas veces parece no estar "En medio de la tierra". No hay un lugar seguro para evitar el cambio. Esto es especialmente cierto para mí, así que planearé el progreso. Yo le daré la bienvenida al cambio y planearé mi futuro.

El cambio debería llegar en cada vida como el día que sigue a la noche. Lo que yo hago ahora determina qué cambios tendré y como yo puedo crecer con ellos. Produzco mis metas e ideales juntos en un símbolo vívido o imagen de cómo yo creceré y llegaré a ser más fuerte y más amoroso. La imagen correcta llegará y yo me enfocaré en esta clara imagen.

Los mayores y más profundos cambios, el mayor y más dinámico es mi fuerza para encontrar esos cambios y crecer a través de ellos. Libero la carga de las emociones negativas. Tanto si son auto influenciadas o no, lo que he sentido de personas o

eventos en mi pasado. Libero los sentimientos que me he impuesto y tomado sobre mí mismo. Al perdonar y bendecir a otras personas –y soltar estas emociones- me siento mejor y más positivo acerca de mí mismo. Tengo confianza en el futuro que estoy plantando. Las semillas de mi mañana están en mis pensamientos, mis planes, mis palabras, mi tacto y mis acciones.

Estoy entusiasmado de abrazar la alegre responsabilidad del cambio en mi vida queriéndome cuidando mi cuerpo, dejando que mis emociones crezcan constructivamente y por compartir amorosamente mi alegría con otros. En el eterno ahora yo estoy haciéndome una persona más positiva.

Bendigo a aquellos que han cuidado de mí en el pasado y aquellos que comparten mi vida en el futuro. Doy y recibo bendiciones cada día y el crecimiento será feliz.

Seré una persona más amorosa con cada estación de cambio en mi vida. Y me bendeciré a mí mismo por cuidarme y crecer.

Desarrollaré mi voluntad para cambiar y mi voluntad para tener éxito. He creado un nuevo hábito para alegremente darle la bienvenida al cambio en todos los niveles de mi vida.

Aprecio el cambio

porque me da una nueva oportunidad de acciones positivas.

Estoy agradecido de los muchos cambios positivos que ya han pasado en mi, alrededor de mí, y a través de mi.

Estoy agradecido por los emocionantes cambios

que vendrán. Les doy la bienvenida sabiendo que la continuidad de la vida es el cambio.

Estoy convirtiéndome en

Todo lo que soy capaz de ser.

(completa tu casete con el procedimiento de despertar)

2. DESARROLLANDO SEGURIDAD EN SÍ MISMO

¿Te has dado cuenta de que alguna gente parece ser exitosa y feliz, mientras que otros parecen ser infelices y fallar en todo lo que hacen? ¿Te has dado cuenta de que algunos parecen que tienen el toque de Midas, mientras que otros aun con buena educación y dinero parece que luchan todo el tiempo? ¿Cuál es la diferencia entre los que son mejores y los que solamente lo consiguen? ¿Cuál es ese “Borde de ganadores” esa fuerza interna y de seguridad?

Tómate tiempo para observar ambos grupos cuidadosamente. Escucha sus palabras. Básicamente aquellos que esperan el éxito generalmente lo tienen, aquellos con falta de valor constantemente se quejan por fracasar. Esta observación puede ser muy simplista. Si tú te tomas el tiempo para estudiar a la gente, generalmente encontrarás que esto es cierto.

¿Conoces tú a una persona exitosa y segura que espere fracasar? Probablemente no. ¿Conoces a una persona que siempre hable del fracaso y que siempre tenga éxito? Nuevamente la respuesta probable es no. Cuando tú piensas acerca del éxito tú llegas a tener éxito. Cuando tú confías firmemente tú llegas a ser seguro de ti mismo.

Las semillas sutiles de la auto confianza ya están dentro de ti. Este ciclo desarrolla estas semillas para que ellas puedan

florece y dar frutos. No sólo te sobrepondrás la timidez y la duda, sino aprenderás de las señales de tu cuerpo en reacción al estrés, ansiedad y nerviosismo. Lo más importante, se te enseñará como redireccionar la adrenalina natural en energía controlada.

“Tú ganas cuando esperas ganar, tú tienes éxito cuando tú esperas el éxito” ésta es probablemente una de las leyes no escritas de la vida. Con un poco de esfuerzo tú puedes esperar hacer grandes cosas en la vida por usar este ciclo.

Ciclo para Construir Auto Confianza

(Continúa tu casete aquí)

Hay algunas cosas que puedes aprender acerca de ti mismo. Una de las cosas que puedes descubrir es que tú puedes ser la persona que tú quieres ser, pero tú no tienes que ser la persona que no quieres ser. Puedes encontrar tu propio camino para descubrir tus habilidades.

Es posible descubrir tus habilidades para confiar en ti mismo. dejar que tu inconsciente te dé la información positiva y correcta que te permita hacer lo correcto en el momento correcto.

Es bueno que sepas que lo que parece nerviosismo es, en realidad, adrenalina. La adrenalina es una sustancia producida por tu cuerpo durante momentos de estrés para ayudarte a enfrentar los desafíos en cualquier situación de estrés en la que

te puedas encontrar. La adrenalina controlada es energía positiva para tu cuerpo.

Algunas personas pueden sentir esta energía como nerviosismo pero es posible que empieces a comprender que lo que parece nerviosismo o estrés es energía –energía positiva que tú puedes conscientemente dirigir en cualquier forma constructiva que tú desees.

Por supuesto, es posible cuestionarnos si podemos lograr algo, aunque tu mente inconsciente sepa que hacer

Tú puedes reconocer y aprender las señales de tu cuerpo. Y conforme aprendas el lenguaje de tu cuerpo, comenzarás conscientemente a usar tu habilidad para experimentar dentro de ti cualquier sentimiento positivo que tú desees.

Al reconocer tu habilidad de ser asertivo, escucharás y verás las palabras “Confianza en mi mismo” formarse en tu mente inconsciente, tu al repetir mentalmente las palabras “confianza en mi mismo” tan seguido como desees, tu mente te ayudará a hacer todas las cosas que tú tienes que hacer.

Si tomas una respiración profunda, puedes percibir una agradable ensoñación de ti mismo
-relajado y alerta-
hablando y actuando con auto confianza
seguro de tus conocimientos
y compartiendo este conocimiento.

Posiblemente sientas una energía eléctrica que te rodea, puedes reconocer esta energía como adrenalina controlada, recordándote a cerca de tu habilidad para usar todas tus herramientas

para lograr cualquier cosa que desees.

En esta ensoñación puedes ver y escuchar a tu mente repitiendo haciendo eco de estas palabras:

“Yo soy un ganador, seguro de sí mismo, exitoso, un ganador orientando a metas orientadas.

Otros pueden estar dispuestos a sentarse y esperar que las cosas pasen pero yo estoy dispuesto a trabajar para hacer que las cosas pasen porque yo soy un ganador.

Puedo imaginarme vívidamente con confianza en mi mismo y en control.

Enfoco mis pensamientos en ésta imagen, este símbolo positivo de fuerza interior.

Recuerdo que mi mente crea mi realidad,
y esta es la realidad que mi mente ahora está creando. *(Pausa)*
Siento y veo que esto ya está
logrado e imagino que esto ya está sucediendo.

Tengo éxito cuando espero tener éxito.
Estoy más saludable cuando yo espero estar saludable.

Confío en mí mismo al hacer el hábito de pensar
hablar y actuar con confianza.
Activamente busco maneras de ser útil,
para ser constructivo en palabra y acción.
Encuentro razones para elogiar honesta e inteligentemente,
para dar crédito donde se merece,
buscando lo bueno y positivo
motivo y elogio a otros
y especialmente a mí mismo.

Escribo mis metas e ideales claramente en un papel y lo

llevo conmigo. Las metas claramente definidas son herramientas con las cuales puedo construir mi nueva vida. Las metas son como un mapa que da dirección hacia donde voy y me muestra como yo voy a llegar ahí. Mis metas e ideales son mi borde ganador.

Como hábito diario, reafirmo mis objetivos y trabajo para lograrlos en una forma positiva. Con este esfuerzo constante, renuevo mi orgullo y gozo en mi desarrollo y éxito. Mis logros son tanto emocionantes como gratificantes.

(completa tu casete aquí con el procedimiento de despertar)

3. MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

¿Parece que las cosas se salen de tu mente de algún modo? ¿Divagan tus pensamientos y fácilmente te distraes? ¿Es difícil para ti concentrarte completamente en lo que estás haciendo? Algunas personas encuentran difícil el tratar de concentrarse y mientras más difícil, más frustrante se les hace. Este ciclo puede ayudarte a cambiar ese patrón enfocar tu atención en donde tú desees.

La auto hipnosis para mejorar la memoria y concentración es especialmente útil para estudiantes. Pueden aprender más, en menor cantidad de tiempo. (Este aparente encoger o disminuir el tiempo se llama técnicamente *distorsión del tiempo*). Mejoran sus calificaciones aumentando la velocidad con la que aprenden

y al mismo tiempo retienen mejor el material. Incluso los idiomas extranjeros se aprenden fácilmente con la ayuda de este método. No sólo estudiantes sino personas que viajan por el mundo y gente de negocios usa la auto hipnosis como una herramienta de estudio en el aprendizaje de otros idiomas. Tú puedes hacerlo también. He aquí como:

Los discos y casetes para aprender lenguas extranjeras están disponibles comercialmente o puedes pedirlos prestados en alguna biblioteca. Tu valor agregado será escuchar la grabación algunas veces mientras estás en estado de auto hipnosis. Dale a tu mente interior la instrucción de grabar y retener la información hasta que necesites recuperarla. Aún cuando sean muchos años después, cuando tú estés en algún país, extranjero las palabras que aprendiste estarán disponibles cuando las necesites.

Este ciclo puede ayudarte a mejorar tanto tu memoria como tu concentración. Disfrutarás utilizando tu mente para incrementar tu consciencia y pensarás más clara y creativamente con menor esfuerzo. Concéntrate en hacer este ciclo justo ahora antes de que te distraigas.

Ciclo de Memoria y Concentración

(continúa tu casete aquí)

El tiempo que inviertes aprendiendo y estudiando
puede ser disminuido
o puede ser ampliado.
Puedes aprender mucho en pocos segundos

o pasar horas aprendiendo sólo un poco.

Lo importante para ti es decidir
qué tanto deseas aprender y qué tan rápido.

Algunas veces el aprendizaje inconsciente es todo lo que cuenta.

Tú puedes condensar tu aprendizaje
en un tiempo corto e intensivo.

Tú puedes adquirir conocimiento y almacenar ese conocimiento
hasta el momento en que lo necesites.

Tú puedes escuchar algo y grabarlo,

Tú puedes ver algo y grabarlo,

Tú puedes leer algo y grabarlo,

Tú puedes sentir algo y grabarlo

Tú puedes experimentar algo y grabarlo.

Tú puedes “Visualizar” lo que lees.

Tú puedes “Escuchar” lo que ves.

Tú puedes “Sentir” lo que escuchas.

Tú puedes “Experimentar” todo lo que estudias.

No es importante lo que recuerdes ahora

pero sí es importante que las recuerdes cuando lo necesites.

Todo está grabado en tu mente interior.

Puedes tranquilamente recordarle a tu mente interior:

“Siempre que estudio, mi mente interior es como una cámara”.

Todo lo que veo, lo recuerdo.

Siempre que leo, mentalmente grabo lo que yo leí.

Yo escucho, veo y siento conforme leo.

Mi mente es como una grabadora;

todo lo que escucho lo grabo.

Mi mente también es como una cámara de video.

Todo lo que veo y escucho, lo grabo.

Mi mente interior graba y almacena

Toda imagen y sonido para que la proyecte posteriormente.

Experimento todo lo que pasa y grabo una impresión de ello.

Lo recuerdo y lo tengo disponible cuando lo deseo.

Yo tengo una excelente memoria.

Es fácil para mí aprender y recordar

porque puedo enfocar mi mente en cualquier cosa que yo quiera,

por el tiempo que yo quiera.

La concentración sostenida fortalece mi mente.

Cuando ejercito mi memoria, ésta se fortalece cada vez que la uso, cada vez que estudio.

Tengo pensamientos claros, rápidos y retención específica de la información.

Tengo acceso y recuerdo instantáneo, incluso de la información a largo plazo.

La memoria y la concentración aumentan mi capacidad para una vida más exitosa, creativa y productiva.

Puedo programar pensamientos, datos e información en mi mente interior y dejar que mi mente almacene y registre esta información para mi uso futuro.

Yo puedo agregarle sentimientos a la información que programo para hacerla más viva, vital e importante.

Al relajarme puedo recuperar ese material y llevarlo a la mente exterior.

La información ha sido procesada.

(Si eres un estudiante estudiando para un examen, sólo imagínate en el futuro. Imagina que ya tomaste el examen y que te fue muy bien. Escucha al profesor (a) decirte el buen trabajo que hiciste. Visualízate sonriendo sabiendo que hiciste bien tu parte. Merodea en estos resultados positivos por unos minutos. Disfrútalo plenamente. Deléitate con la alegría del deber cumplido y la satisfacción de un logro.

(completa tu casete con el procedimiento de despertar)

4. ATRAYENDO ABUNDANCIA

Todos desean algo –ya sea físico, emocional, mental o espiritual, pero no todos queremos las mismas cosas. Algunos quieren lo esencial para ir la pasando; otros lo quieren todo. Un feliz término medio yace en algún lugar en medio y este feliz término medio puede ser llamado “abundancia”. Tú puedes decidir lo que abundancia significa para ti. Y puedes desarrollar un estado mental de abundancia -un“escenario mental” saludable.

Mucha gente sólo desea más dinero. Ellos pueden o no saber qué es lo que desean hacer con él, pero es más importante decidir qué van a hacer para obtenerlo. Muy poco llega sin ningún esfuerzo. Necesitas hacer el trabajo para lograr esa meta. Este ciclo es una excelente forma de comenzar el trabajo. Úsalo diariamente y luego ve afuera a hacer algo al respecto.

La prosperidad comienza en tu mente y este ciclo es tu oportunidad para usar tu mente interior de forma creativa para producir abundancia. Algunas personas dicen “mi situación financiera es tal que necesito un milagro”. Aun así tú mereces milagros la programación positiva es la manera de comenzar a hacer que suceda.

La abundancia puede llegar de muchas formas. El dinero es sólo una. Tú vida puede ser ya más abundante de lo que crees. No sólo puedes incrementar tu abundancia, sino hacerte más consciente de la abundancia que hay en tu vida.

Ciclo para atraer la abundancia

(continúa tu casete aquí)

¿Qué es la abundancia para mí? Al yo evaluar el éxito material me doy cuenta de que la abundancia es algo bueno que soy digno de ella. Percibo que yo tengo derecho a las infinitas bendiciones de la vida. Pero para mí la abundancia es mucho más que sólo dinero o cosas; la abundancia está en tener buenos amigos y en ser un buen amigo.

La abundancia es una vida armoniosa, un hogar lleno de música,

el trabajo creativo, una relación significativa,

la tranquila paz interior con fortaleza y crecimiento espiritual.

Entraré

en una nueva etapa, y para mí esta nueva era es la era de la abundancia.

Veó abundancia a mí alrededor. En la naturaleza -en los campos y en los bosques, en los ríos, los mares, en lo profundo de

la tierra y en lo alto del cielo- ahí hay abundancia para todo.

Siento la abundancia dentro y alrededor mío. Está aquí y ahora, doy la bienvenida a la abundancia con alegría y gozo.

En mi imaginación creativa veo una sanación económica.

¡Parece un milagro! He sido bendecido

con abundancia. He abierto una puerta interior y

entrado a la luz del sol de la abundancia en todas sus

manifestaciones. Digo “gracias” por este gran regalo. Porque sé que viene, no de mí, pero a través de mí. Con esta nueva abundancia, puedo crecer y servir, para poder ser un canal de bendiciones para otros, pues la abundancia que es una expresión del amor.

Me he sintonizado en el aura de la abundancia que me rodea. Como el campo electromagnético de un imán que se extiende más allá del imán mismo, así es con mi campo de energía, llegando lejos, más allá de mi propio físico. Y, como un imán atrae abundancia para mí. Él atrae y me guía hacia la abundancia. Y esto es lo que ahora hago:

Para atraer abundancia yo ahora actúo y pienso como alguien que ya tiene abundancia. Sonrío fácilmente y a menudo. Disfruto tomar tiempo para las pequeñas cosas y las tranquilas cosas en la vida. Camino erguido y orgulloso y tal vez un poco más rápido ahora. Tengo muchos nuevos hábitos emocionantes que reflejan esta abundancia.

Para atraer la abundancia tengo mucho cuidado de mi apariencia física. Pero tengo incluso más cuidado del equilibrio de mi apariencia interior. Estoy consciente de elegir cuidadosamente mi palabra y soy más considerado con las palabras que no digo. Uso palabras positivas y alegres fácilmente y a menudo, porque reflejan los sentimientos profundos, positivos y alegres dentro de mí.

Para atraer la abundancia elogio a otros por lo bien que hacen. Felicito honesta y sinceramente a otros. Agradezco espléndidamente a otros. Me hago cumplidos y

me agradezco también y le doy la bienvenida a este nuevo yo.
Me gusta
escuchar atentamente a otros y ellos disfrutan
escuchándome.

Para atraer la abundancia yo encuentro sentido y alegría en el trabajo que yo hago, mis actividades y mi servicio a otros. El trabajo es amor en acción, así que yo con gusto hago más y contribuyo más de lo que me pagan. Mi trabajo creativo es un placer y satisfacción. Pero si mi trabajo actual carece de creatividad y futuro, entonces puedo analizar las alternativas y dar los pasos necesarios para una nueva carrera gratificante en el área que yo elija.

Para atraer la abundancia cuidadosamente hago listas de mis metas, mis ideales y mis planes –especialmente mi plan de acción. Escribo en detalle lo que lograré, cómo lo lograré y cuándo lo lograré. Me trazo metas realistas a corto plazo y razonables a largo plazo. Luego simplemente voy y lo hago. A menudo creo que voy mucho más adelante de mis metas.

Para atraer abundancia, hago amigos y me asocio con gente positiva, activa y creativa pues me doy cuenta de que estoy siempre influenciado por la gente que me rodea y que está conmigo. Así que es vital que elija cuidadosamente a aquellos con quienes trabajo y juego, vivo y amo y crezco. La gente positiva y feliz me motiva e inspira así como yo los motivo e inspiro.

Para atraer la abundancia hago una limpieza a fondo de todo lo revuelto en mi vida. Elimino toda la basura. Regalo las cosas innecesarias que otros pueden usar. Hago espacio para las muchas bendiciones que vienen a mi. Alegrementemente confiero mis bendiciones al compartir mi exceso de abundancia con otros. Y mientras la inútil y lo no deseado se va, experimento la libertad y la ligereza de una vida sin cargas. Lo que venga a llenar los espacios vacíos será alegría y placer.

Para atraer abundancia me permito reír a menudo y reír a carcajadas. Mi sentido del humor se ha expandido a un hábito de reír. Con alegría y risas atraigo a nuevos amigos, gente positiva que ríe y disfruta la vida conmigo. Con gozo y risas, mejoro mi salud y apariencia. Yo río y el mundo ríe conmigo. Hago a la gente reír todos y cada uno de los días. Ya que la risa es como un masaje interno.

Para atraer abundancia abro completamente mis puertas cuando las oportunidades tocan y les doy la bienvenida con los brazos abiertos. Mi vida ahora es emocionante y activa y muchas, muchas bendiciones vienen a mi puerta. Si nada tiene éxito como el éxito, entonces nada es más abundante que la abundancia.

Abro la puerta a la alegre charla de la abundancia.
Abro la puerta a mis pensamientos y acciones de abundancia.

Abro la puerta al cuidado de mi apariencia exterior e interior.

Abro la puerta al elogiar a otros y a mí mismo.

Abro la puerta a nueva alegría en mi trabajo creativo.

Abro la puerta a escuchar mis metas, ideales y mis planes de acción.

Abro la puerta a expandir mi mundo de amigos.

Abro la puerta a soltar los excesos en mi vida.

Abro la puerta al júbilo y la risa.

Abro la puerta al nuevo yo ¡Aquí y ahora!

En mi imaginación creativa puedo ver una imagen clara y nítida de mí mismo atrayendo la abundancia. Tomo mi tiempo para revisar mis ideales y metas. (Pausa) Escucho a los amigos felicitándome por mis éxitos. (Pausa) Siento que un total enriquecimiento se ha logrado.

Ahora me doy cuenta del gran secreto de la abundancia: La abundancia no es un fin en sí, sino un proceso de crecimiento, el resultado de mis esfuerzos y trabajo creativo. He aprendido del pasado, hago planes para el futuro. pero vivo en el eterno ahora. Yo ya tengo abundancia y dando jubilosamente la bienvenida y compartiendo la abundancia con otros, incremento mi abundancia multiplicándose cien veces.

(Completa tu casete aquí)

5. HABLAR EN PÚBLICO

Si has estado frente a un grupo o actuando en una obra escolar, ya conoces esa incómoda sensación. Casi todos han experimentado las “mariposas en el estómago” que describe un poco lo que se siente cuando la adrenalina es liberada y bombeada a través del cuerpo para afrontar con una situación estresante.

Este ciclo ha ayudado a personas tímidas y reservadas a llegar a ser excelentes oradores. Te puede ayudar a convertirte en ser un orador efectivo y seguro –tal vez un dinamo verbal.- Cuando te den la oportunidad de hablar en público, usa este ciclo unas semanas antes del evento programado.

Ciclo para Hablar en Público

(Continúa tu casete aquí)

Puedo ser como desee ser.

Puedo realmente entender como sentirme bien hablando a otras personas.

Estoy convirtiéndome en un orador efectivo.

La emoción es algo bueno;
es un elemento del ser humano.

Disfruto ese elemento, pero la emoción no es agradable si me impide expresarme abiertamente de una manera clara y lógica.

Si hubo veces en el pasado

Que por el estrés emocional, fui incapaz de comunicarme fácilmente, me doy cuenta de que todo esto *fue* en el pasado.

Ahora me estoy convirtiendo en un orador efectivo,
entiendo que las sensaciones internas
que pude experimentar son simplemente adrenalina –mi propia
energía corporal natural y abundante,
disponible para mi uso,
disponible para yo emplearla y tener control
en el momento correcto
para lograr cualquier meta que me imponga.

La adrenalina controlada puede mantenerme claro y alerta;
Puedo dirigirla y canalizarla en entusiasmo y vitalidad.
Yo puedo convertirme en lo que yo quiera llegar a ser,
dándome cuenta de esto,
estoy llegando a ser un exitoso orador.
Permito a mi propio mecanismo sensorial innato
dejarme hacer lo correcto en el momento correcto,
dejarme decir lo correcto en el momento correcto.

Hablo de manera clara, precisa, tranquila y efectiva
para que la gente pueda disfrutar y comprender fácilmente.
En mi mente puedo visualizarme
parado enfrente de la audiencia,
preparado para hablar,
tomo una respiración profunda.

Y siento como continuo respirando fácilmente.

Sonriendo tomo un momento para observar al grupo de
personas.

Mis pensamientos llegan a enfocarse,
son claros y bien organizados,
porque tengo conocimiento de lo que voy a decir
para transmitir mi mensaje.

Yo soy un orador efectivo;

seguro de mí mismo,
porque tengo mi material preparado y estoy familiarizado con él.
Me veo en calma
y vívidamente enfoco esta imagen positiva en mi mente.
(Pausa)

Yo soy un experimentado orador, expresándome con deleite
en cada situación.
Es una experiencia agradable y emocionante
porque me concentro en lo que estoy compartiendo al grupo.
Claramente expreso cada punto importante a mi audiencia.
Soy simple y directo.
Al estar hablando a las personas,
los estoy amando y sirviendo-
otorgándoles mis dones-
consciente de lo que estoy compartiendo,
ayudándolas a aprender y crecer;
expresando el total y profundo magnetismo de mi alma.
Siento como si esto ya se hubiera realizado.
Estoy agradeciendo a la audiencia por la oportunidad de
compartir
y estar con ellos. (Pausa)

Ahora me imagino después de la conferencia.
La gente sonriente se me acerca y agradece,
diciéndome cuanto disfrutaron y aprendieron de la plática.
Cuando estrechar mi mano,
me doy cuenta de que verdaderamente lo hice bien.
Hice un buen trabajo y estoy agradecido por la experiencia
de ayudar a otros y hablar con ellos.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

6. LOGROS EN ATLETISMO Y DEPORTES

Recrear mentalmente las jugadas antes de un partido no es una idea nueva pero inconscientemente jugar el partido y verlo ya ganado –en hipnosis- es original y profundo. Muchos atletas de alto nivel han usado la auto hipnosis. Una lectura informal de una revista deportiva te dará una idea de cómo las técnicas de hipnosis están siendo aplicadas por los jugadores de tu deporte favorito. Por ejemplo algunos equipos profesionales que han usado casetes hipnoterapéuticos en sus “cuartos de estado de animo”, usan la hipnosis no sólo para motivación, sino para revitalizar sus cuerpos físicos. Los casetes ayudan a disminuir el dolor físico, así como también instan al bienestar psicológico y entusiasmo.

El mayor enemigo de cualquier atleta es el temor. Miedo a perder, miedo a ganar, temor al dolor y a lastimarse o miedo a la humillación en público. Algunos atletas que juegan primorosamente en la práctica pueden congelarse durante el juego bajo el escrutinio de otros. Esta presión puede a menudo inhibir una buena actuación.

Para desenvolverse bien un atleta debe estar lo suficientemente relajado para permitir que el ritmo natural y coordinación fluya con el movimiento del juego. Cuando él o ella fluyen, cada movimiento es el correcto. La mente crítica y dudosa puede ser esquivada para permitir al atleta experimentar su máximo potencial. Sobre todo una actitud deportiva juguetona ayuda a los participantes a darse cuenta de que es un deporte para disfrutarse.

Este ciclo está diseñado tanto para deportes competitivos como no competitivos; las sugerencias separadas están claramente

marcadas. Utiliza una combinación de sugerencias en primera y segunda persona y te ayudará a afinar tu concentración y permitirte utilizar la adrenalina natural de tu cuerpo. Este es un ciclo de alto rendimiento.

Ciclo para Logros en Atletismo y Deportes.

(Continúa tu casete aquí)

Puedes afinar tu concentración así como afinarías tu automóvil para hacer que corra a máximo rendimiento.

Estás aprendiendo a un nivel mental interno, a ajustar tu atención al objetivo deseado. Al poner en marcha tu energía, puedes aumentar potencia cuando lo necesites. Y tú estás aprendiendo también a bajar a velocidad de cruce cuando el evento ha terminado.

El secreto de todos los atletas es la práctica, práctica y más práctica. Además de la práctica en el campo, puedes practicar en tu mente. Mentalmente ensayando a un nivel mental interno te da una ventaja adicional, la ventaja del ganador. Puedes pensar detenidamente qué es mejor *hacer* antes del juego en sí, así como piensas durante el juego. Y puedes pensar después del evento, no como una autocrítica sino planeando como puedes hacerlo mejor la próxima vez. Al centrar tus pensamientos, tú automáticamente centras tus acciones.

Estás aprendiendo a utilizar la adrenalina natural de tu cuerpo a estar alerta y en control. La adrenalina es producida por tu cuerpo para darte fortaleza adicional cuando lo necesitas o cuando deseas alto rendimiento. Tú puedes usarla a voluntad. Es alta energía, natural y puedes apagarla después de una gran actuación.

En este momento puedes repetir mentalmente – escuchar en el eco de tu mente- las siguientes sugerencias positivas:

Me concentro cuando estoy jugando y ensayo mentalmente entre partidos.

Mi cuerpo se da cuenta lo que es mejor para mí, así que uso mis energías

naturalmente, con mi mente en control.

Puedo rendir al máximo, siempre mejor que antes.

Relajándome antes del evento, puedo enfocarme en la meta.

Estoy afinando mi concentración mental y habilidades físicas.

Mi coordinación mejora siempre que practico *(Menciona el deporte en el que estás trabajando: atletismo, golf, tenis, etc.)*

Ahora tómate unos minutos y sólo imagínate sobresaliendo en esta tarea deportiva. Crea en tu mente un símbolo positivo para el éxito. (Pausa)

Tú eres lo que tú piensas que eres. Te conviertes en lo que ves que te estás convirtiendo. Sólo imagina que esto ya ha sucedido, que tú ya eres un deportista de alto rendimiento.

(Para deportes competitivos)

Mentalmente ve y escucha a la gente echando porras en tu juego y a tu éxito. Puedes escucharlos comentar el gran juego que tuviste -y tú- más que nadie se da cuenta que lo hiciste muy bien.

Destacaste y ganaste porque diste lo mejor de ti.

Si formas parte de un equipo, obsérvate como parte integral del esfuerzo del equipo. Obsérvate como uno de los pistones en un motor trabajando con alto rendimiento.

(Para deportes no competitivos)

Mírate simplemente disfrutando tu deporte como una experiencia vigorizante. Es placentero el estar haciéndolo y disfrutas del ejercicio y de la renovada salud física. Escucha como el ritmo de tu cuerpo mantiene el paso con tus movimientos y tu respiración profunda.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

7. PLANEANDO TU PROFESIÓN

¿Te has sentido insatisfecho en tu trabajo? ¿Desearías poder cambiar tu carrera? ¿Te has preguntado qué otra cosa podrías hacer? Muchas veces tu actitud pueden hacer la diferencia entre sólo un trabajo y una profesión satisfactoria.

Este ciclo puede ayudarte a encontrar la mejor dirección futura. Pero no te sorprendas si descubres más de una oportunidad esperándote. Algunas personas tienen un par –incluso varias– carreras al mismo tiempo.

Al aprender como hacer el máximo uso de tu tiempo libre, puedes abrirte a las muchas oportunidades de la vida. Algunas personas desarrollan pasatiempos que pueden llegar a ser excelentes negocios, como las antigüedades o cultivar plantas interiores.

Tú edad no es un factor limitante. Algunas personas jóvenes tienen buenos negocios en marcha y algunas personas mayores logran hacer mucho. Recuerda a la Abuela Moses, la famosa artista estadounidense, quien *comenzó* su carrera cuando tenía 78 años.

Tu futuro es amplio. Tú puedes ser lo que desees ser.

Ciclo de Planeación de Carrera

(Continúa tu casete aquí)

Tú puedes ser lo que desees ser.

Pero tú no tienes que ser cualquier cosa que no quieras ser.

Tú puedes conscientemente elegir hacer cualquier cosa que desees hacer.

O, a su debido tiempo tu mente inconsciente puede guiarte a tareas

que utilicen tus habilidades naturales internas.

A este nivel tú comienzas a descubrir tus talentos innatos y el conocimiento interno que puede ser aplicado a cualquier área de tu vida.

Algunas personas necesitan mucho tiempo para darse cuenta de sus dones internos.

Otras personas tiene tantos talentos naturales que necesitan tiempo para decidir cuales desean continuar activamente.

Algunas personas están apuradas en seguir una carrera cuando a menudo

necesitan aquietarse, sin embargo primero hay que escuchar.

Y estar abierto a las oportunidades de la vida

Al elegir detenidamente y tranquilizar tu mente exterior, adquieres consciencia y guía en tú mente interior.

Algunas personas escriben una lista de las cosas que planean hacer

y una lista de las cosas que no desean hacer.

Como un paciente pescador, ellos lanzan su caña

a diferentes lugares para ver de cual de esos lugares viene una respuesta.

El pescador sensato sabe que aunque no hubo respuesta un día,

el mismo lugar puede tener vida al siguiente día.

La vida es como la pesca; con persistencia y paciencia, todas las cosas se logran.

Lo que estás haciendo ahora en tu tiempo libre de una idea de lo que tú estarás haciendo después.

El tiempo, incluso el tiempo libre, es una energía que debe ser usada sensatamente.

Y tranquilizar tus pensamientos,

Al inhalar una nueva idea, nuevas direcciones están formándose profundamente dentro de ti,

símbolos de tu nuevo yo.

No importa si esto lo percibes ahora
o no.

Todo lo que importa ahora es que tienes un profundo
deseo de aplicarte de una nueva manera valiente
que quieres saltar esas raíces viejas y patrones desgastados.
Al atreverte a creer, al confiar en la vida,
Al escuchar tu inconsciente,
tú te das cuenta de que tu futuro está determinado,
por las elecciones sabias y sensatas que tomes ahora.

En tu imaginación creativa mira adelante y mírate
a ti mismo cerca del otoño de tu vida. Tú eres más grande,
más sabio, más experimentado y puedes revisar
toda tu vida desde esta perspectiva. Al mirar mentalmente
atrás en tu vida, pregúntate “¿En qué forma
me gustaría ser recordado?” “¿He ayudado y servido a otros?”
”¿He sido honesto en mis tratos?” Y especialmente pregunta:
“¿Cómo he usado mi vida?” y “¿Estoy a gusto conmigo?”

Tu ser superior verdaderamente conoce las mejores respuestas.
Tú puedes seguir su guía y actuar de acuerdo a tus sentimientos
Internos.

Tu ser interior llega a ser la mejor autoridad. Pronto entenderás
realmente
cuales son las mejores opciones para ti
en la vida. ¡Síguelas!

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

8. DESARROLLANDO EL SENTIDO DEL HUMOR

Las sonrisas y las risas son el lenguaje universal de la humanidad. ¿Quién se puede resistir a la sonrisa de un niño o a alguien amistoso? Todos podemos disfrutar un poco más del humor y frivolidad de nuestras vidas.

El humor es diversión.-y puede ser sanador. Un conocido autor Norman Cousins usó el humor como terapia y se sobrepuso a una enfermedad grave. Desde su cama de enfermo él vio horas de comedias simplonas, esta fue su forma de controlar el dolor como alternativa a los medicamentos. Su libro *Anatomía de una enfermedad (Anatomy of an illness)* es una lectura obligatoria de la escuela de medicina de la Universidad de Harvard.

El humor también puede ser empleado para el desarrollo espiritual y para la buena salud. Cayce aconseja: " Al menos has reír a carcajadas a tres personas cada día por algo que el cuerpo dice, no sólo ayudara al cuerpo, sino ayudara a otros!" (798-1)

El sentido del humor puede ayudarte a encontrar alegría y satisfacción en tu vida, no importa donde vivas o cuales sean tus circunstancias. El humor no sólo es el reflejo de un alma feliz, es un camino, es una manera de compartir las alegrías de la vida con otros.

El humor es una fuerza profunda y creativa. Este ciclo puede motivar más la alegría y risa que ya está dentro de ti. Permite que la alegría y la diversión sean un hábito placentero y una forma de vida.

Ciclo Desarrollando el sentido del humor

(Continúa tu casete aquí)

A veces he tomado al mundo y a mí mismo muy en serio.
Y otras veces he soltado carcajadas con alegría y gozo.
Que especiales son las veces en que simplemente suelto
una gran carcajada.

¡Que gran liberación y expresión!
Algunas veces me he reído tanto
que pareciera que voy a morir de la risa,
y esto provoca más risa
y sólo dejo que mi cuerpo continúe riendo cuando eso pasa.

Me siento mejor después de una buena carcajada.
La risa es buena para mi cuerpo-
Es como un masaje interno.
Hoy expreso ligereza,
un poco de frivolidad, una sonrisa, una palabra alegre,
una esperanza, una canción alegre-
Y esto llega a ser un hábito placentero,
una forma positiva de vida.

Algunas veces soy muy cómico
cuando me tomo muy en serio.
El humor equilibra los extremos de mi vida
y pone las cosas en la perspectiva adecuada.
Cuando el ego se ve pochado o inflado,
si chapoteo en una baja depresiva
yo solamente sonreiré y reiré –y dejaré que todo se vaya.
El humor es mi tabla de salvación
que me ayuda a reírme de mí mismo
y ver mi muy humana locura.

Mis ojos y mi boca expresan mi humor,
y mi cara irradia alegría-pero mi cara solamente refleja
lo que ya está en mi mente y mi corazón.
El humor y la alegría empiezan dentro
y se expresan hacia fuera.
Busco divertido, lo tonto,
e incluso lo ridículo.
Se dice que una sonrisa es uno de los mayores valores de la
vida,
puede hacer milagros
al transformarme, al aliviar tensiones,
fortaleciendo lazos e iluminando mis perspectivas.
Estoy formando un hábito positivo
de sonreír a menudo y sonreír con gozo.
Sonreír cuesta un poco y paga bien.
Sonreír expresa humor,
que crece en una risa,
florece en alegría.
La alegría es mi expresión de aprecio y agradecimiento.
Mi alegría es tan viva con una profunda fuerza creativa.
En mi imaginación creativa veo como positivamente
el mundo responde a mi sonrisa y a mi buen sentido del humor.
Visualizo lo bien que me veo y siento
cuando yo sonrío y río.
Mi risa es un símbolo positivo de mí felicidad...
La alegría es un emblema en mí vida;
las risas crean amor, y el humor afirma mi humanidad.
La imagen de esto ya logrado es muy clara.

(Completa tu casete con el procedimiento despertar)

9. TERMINANDO UNA RELACIÓN

Aprendemos y crecemos a través de las relaciones con otros. Cuando nosotros amamos y confiamos, esperamos que la relación dure para siempre. Sin embargo puede llegar el tiempo en que cierta relación deba terminar. Los tiempos cambian y la gente cambia. Aquellos que han satisfecho nuestras necesidades en el pasado ahora pueden no hacerlo más. Nada dura para siempre. Aprendemos a fluir con los inicios y finales de la vida.

Los finales son a veces desagradables. Pueden ser tristes y difíciles, aunque puedan ser lo mejor para los involucrados. Posteriormente serás más fuerte y sabio por la experiencia.

Este ciclo está diseñado para suavizar el dolor de la separación pero también abre la puerta a nuevas oportunidades positivas. Nuevas emociones esperan; lugares donde ir, gente por conocer y cosas diferentes por hacer. Aprenderás a vivir tu vida con frescura y novedad y a vivir cada día plenamente.

Ciclo para terminar una relación

(Continúa tu casete aquí)

Shakespeare dijo : “Todo el mundo es un escenario, y todos los hombres y mujeres sólo actores.

Tienen sus salidas y sus entradas...”⁵

A veces las personas visitan nuestras vidas
y, mientras están aquí, podemos darles la bienvenida
y disfrutar su compañía
y llevar recuerdos felices de ellos cuando sea tiempo
que se vayan –aun cuando pareciera conllevar cierta decepción.
Estás comenzando a aprender que la vida
es como un drama.

Por tiempos el telón sube para comenzar un acto –
El telón baja para terminar un acto-
pero la obra continúa,
con nuevos actores y nuevas emociones,
y todo tipo de experiencias maravillosas para disfrutar,
lugares donde ir, gente que conocer y diferentes cosas que
hacer.

Me pregunto sí puedes imaginar el telón levantándose
y todo cambiando.
Ahora el escenario es diferente, una nueva escena está
comenzando-
Posiblemente una agradable sensación de emoción e ilusión -
con anticipación- conforme descubres todas las cosas que
esperan por ti.
Quizá puedas hacer como si acabaras de llegar a la tierra,
y la vida comienza con la siguiente respiración,
y todo está fresco y vivo.
(Pausa)

Tú sabes como recordar a ciertas personas, ciertas
experiencias, aún cuando a veces pareciera que puedes
olvidarlos.

⁵ Como tú lo quieras, Acto II, escena 7, 1.139.

Sabes como recordar.

Ahora empezarás a descubrir que en el tiempo debido, pensarás menos en (él / ella) pero siempre con recuerdos agradables de los momentos felices que compartieron- bendiciendo el paso de esta relación y todo lo que aprendiste de ello.

Muy pronto, algo nuevo pasará.

Conocerás a alguien,

Y día a día (él / ella) estarán más en tus pensamientos.

A veces incluso tratarás de pensar en tu relación pasada y descubrirás que tus pensamientos van hacia ese alguien nuevo y especial, alguien que incluso es más agradable, que provoca sentimientos más felices; alguien quien tú realmente te mereces.

Y sabrás otra vez lo emocionante que un nuevo descubrimiento puede ser.

El viejo acto ha terminado,

y por turnos el telón sube nuevamente, porque te has ganado el derecho a experimentar y disfrutar una mejor relación.

Imagínate tu vida completamente fresca y nueva.

Viviendo cada día plenamente, aprendiendo del paso sin lamentarlo, así como disfrutas el hoy, mirando hacia el mañana con feliz expectativa.

El telón se abre, tomas tu lugar y la acción comienza.

En realidad ya comenzó.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

10. ENCONTRANDO OBJETOS PERDIDOS

Quizá hayas perdido cosas alguna vez. Tal vez por ello te pusiste histérico preocupándote por días u horas.

Tal vez finalmente lo encuentres o tal vez no. Este ciclo presenta una nueva forma de enfocar un viejo problema. Este ciclo en particular puede no estar en tus prioridades, pero es presentado para darte ideas para usar tu mente en formas novedosas e interesantes.

La auto hipnosis puede ayudar para acelerar el proceso de búsqueda y al mismo tiempo disminuir tu ansiedad. El encontrar objetos perdidos ha mostrado ser altamente exitoso cuando los procedimientos se siguen cuidadosamente. Una sugestión especial se da a la mente interior para encontrar el objeto perdido de cierta forma y en un tiempo seguro. Esto elimina toda la presión y agiliza la recuperación del objeto. Usa este ciclo si perdiste algo especial.

Ciclo para encontrar objetos perdidos

(Continúa tu casete aquí)

Antes de volver atrás en el tiempo y los eventos,
puedes permitirte relajarte completamente
En tu imaginación creativa, mentalmente visualiza el objeto
perdido
y vete como si ya lo hubieras encontrado-

tal vez justo donde originalmente lo dejaste,
o donde alguien después lo puso.

Todo lo que ahora importa es que tú “sientas” te reúnas
mentalmente con el artículo.

Literalmente siéntelo volver a tus manos,
y evita pensar en “cómo”,
sólo hazlo.

Simplemente siéntelo.

Siéntelo como si ya estuviera aquí.

(Pausa)

Toma tu tiempo.

Como observador aislado, puedes comenzar a retroceder
al tiempo antes de que el artículo se perdiera.

Descubrirás lo fácil y agradable que es hacer esto.

Revivir es siempre interesante – un placentero y agradable
ejercicio.

Lentamente mira a tu alrededor y siente el lugar y tiempo.

Este es tu tiempo para realizar de nuevo tus acciones.

En este profundo nivel de relajación,

este alto nivel de consciencia, es fácil para ti experimentarlo
nuevamente.

Toma tu tiempo, tómate todo el tiempo que quieras,
y lentamente revisa la cadena de eventos como los ves,
como los sientes.

Date cuenta de que algunas personas ven y memorizan, otras
escuchan

y memorizan e incluso otras sienten y sensibilizan la memoria.

Todo lo importante ahora

es lo interesante que es para ti el recordar o volver a vivir
eventos del día, paso a paso,

o en cámara lenta,

siguiendo y entendiendo lo que hiciste,
cómo lo hiciste y por qué.
Conforme te sintonizas a los eventos utilizando tu mente
como unos lentes mentales de acercamiento,
enfocándote en la escena exacta y actividad,
más vívido se hace,
viendo las acciones pertinentes e imágenes claras.

En un rato –cuando despiertes,
al levantarte-
a su debido tiempo podrás ir a y recuperar el objeto.
Para tu asombro el objeto no estará
en el primer lugar que busques,
pero podrás descubrirlo
en el segundo lugar que veas.
Te sentirás bien con tu éxito
y agradecido por el retorno de tus cosas.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

11. AUMENTANDO TU CREATIVIDAD.

Cada lado de tu cerebro –cada hemisferio cerebral- controla ciertas actividades o procesos. Tu hemisferio izquierdo se ocupa de las expresiones verbales y sugerencias; es tu lado “práctico”. Tu hemisferio derecho es el lado de la visualización creativa e imágenes mentales; es el centro de tu intuición, habilidades musicales y artísticas e incluso tu sentido del humor.

Los ciclos de auto hipnosis de este libro utilizan el cerebro integral, es decir, una combinación tanto de la sugestión verbal y la imaginación creativa. Sin embargo, este ciclo, está

específicamente diseñado para el desarrollo del hemisferio derecho: Las sugerencias no son tan claras o tan específicas como en los otros. Este ciclo te ayudará más a que surja tu potencial creativo. Puedes usarlo para recordar tus sueños, para escuchar tus corazonadas, para soñar despierto con creatividad de tus sueños, para descubrir tus talentos y habilidades ocultas, para estar más en contacto con lo que te rodea y en está ti.

El hemisferio derecho creativo es la vela que impulsa tu mente a navegar. El práctico hemisferio izquierdo es el timón que te ayuda a direccionar tu curso. Un matrimonio entre tu hemisferio derecho e izquierdo es lo ideal en cualquier esfuerzo creativo. Equilibra tu potencial al discutir verbalmente tus ideas creativas contigo o con otros.

Un buen método para desarrollar tu creatividad es el poner tu pieza favorita de música, entonces –en estado auto hipnótico o de ensoñación- verbalmente describe, utilizando tus cinco sentidos, unas vacaciones memorables o un evento agradable en tu vida. En otro momento toca diferente música e imagina una historia –haz una historia- en voz alta, que coincida con el ambiente de la música. Esta “corriente de consciencia” ejercita los puentes entre el hemisferio derecho e izquierdo.

Tú puedes también usar la creatividad del soñar despierto al tomar un pequeño descanso durante el día para tranquilizar tu cuerpo y visualizar en tu mente tus ideales y tus metas. Thomas Edison regularmente tomaba “siestas de gato” y a menudo despertaba con nuevas ideas. Él escribía esas ideas en varios diarios y en pedazos de papel; después comentaba esas ideas con las personas cercanas a su trabajo.

Ciclo para aumentar la creatividad

(continúa tu casete aquí)

Sí tomas una respiración profunda y exhalas muy lentamente, podrás visualizar tu respiración como un océano donde las olas fluyen. Y como el vaivén de las olas, así tu respiración entra y sale. Permítete descansar en la orilla e imagina todo peso saliendo de tu cuerpo físico. Imagínate comenzando a flotar a salvo, poco a poco. Déjate flotar confortablemente un poco más arriba de donde estás descansando. Disfruta esta maravillosa sensación de flotar y placentemente flota en el aire.

Al disfrutar esta sensación de flotar,
Te haces más consciente de tu ser interior
Puedes visitar partes de tu ser interior y
observar en las profundidades de tu mente.
Puedes revisar cosas de tu pasado,
obtener conocimiento y aprender. –positivamente.
Permítete percibir y tocar más que sólo pensar.
Tu corazón y tus emociones son puertas para tu creatividad
Deja que tu conocimiento interno –tus recuerdos guardados–
surjan a través de tus sentimientos y emociones, ya que a través
de la avenida del corazón tú ganas nuevas ideas e inspiración.

Comienza a sentir el suave resplandor de luz y vida
que te rodea. Permítete escuchar la armonía
que eres tú en sintonía con la creación, con el espíritu
interior. Aquétate y escucha esta voz interior; ella te habla de
nuevos despertares y de nuevas percepciones.

Tu voz interior te anima a entrar en tu especial
cuarto de la creatividad. Tú escuchas a tu voz interior que dice:
“Este es mi espacio ideal para crecimiento y desarrollo
vengo aquí para inspirarme y obtener ideas.
Este es mi lugar interior para intimidar con mi creatividad.

Tengo acceso a la riqueza de información y talentos.
Me separo y redefino mis percepciones.”

En este cuarto de la creatividad tu mente interior crea imágenes mentales, percepciones claras de ideas creativas. La imagen correcta te llegará. Crea un símbolo de tu éxito.

Esas imágenes creativas pueden llegar por sí solas –en cualquier momento, de día o de noche. Los símbolos llegan a través de sueños o imágenes repentinas y como ellas pueden ser sutiles y fugaces, puedes tener pluma y papel listos para escribirlos. Al explorar el sueño es mejor que entiendas el simbolismo y simplicidad de tu sabiduría interior.

Los sueños nocturnos y tus ensoñaciones pueden brindarte nueva inspiración y expresión más allá de tu entendimiento actual. Observa en esas reflexiones creativas, visiones e iluminaciones para descubrir más plenitud de la vida. Imagina y siente este proceso creativo. Expón tus objetivos y luego espera y escucha la voz y los símbolos de tu yo interior. Permite que la mente creativa te dé la respuesta. Las respuestas pueden llegar rápida o lentamente.

Entre más uses este proceso creativo, más rápido y fácilmente se hace. Pensarás más allá de tu actual forma de pensar y actuarás más allá de tu manera de actuar. Estás ya utilizando más de tu potencial creativo –esto ya está pasando.- Utiliza esta creatividad y tráela contigo como símbolo, un estado de consciencia o una nueva forma para hacer

cosas.

Puedes regresar lentamente de tu aventura allá arriba. Regresando, parándote ligera y suavemente en la playa, observando las olas y el mar.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

12. APRECIANDO LA TORMENTA

Vencer el miedo a las tormentas puede parecer un uso poco común de la auto hipnosis. Pero este ciclo es presentado como un ejemplo –un modelo- de como diseñar un ciclo personal para superar otros miedos o fobias. Este ciclo

fue diseñado originalmente por una mujer que estaba trabajando en un proyecto especial y así es como *ella* lo trató. Puedes emplear el mismo procedimiento básico y utilizarlo a tu modo, con tu muy particular estilo. Estos procedimientos básicos pueden ser adaptados y utilizados para aliviar cualquier miedo o fobia.

Sí te sientes perturbado por el violento, pero natural, fenómeno del trueno, este ciclo puede ayudarte. En el pasado había muy poco que podías hacer, excepto esperar hasta que la tormenta pasara. Ahora existe una ayuda, la auto hipnosis puede hacer la diferencia. Pero no tienes que esperar hasta la siguiente tempestad para comenzar a utilizarlo. La prevención es el secreto. Comienza ahora y prepárate para la siguiente tormenta.

Ciclo de apreciación de una tormenta

(Continúa tu casete aquí)

Sí, el trueno es ruidoso.
Su estallido pareciera que va justo hacia ti,
y los rayos de luz son inesperados.
Esto es algo de lo que tú ya estás consciente.

Quizás hubo un momento tiempo atrás, en tu pasado,
tal vez cuando tú eras un niño muy pequeño,
donde hubo una tormenta muy fuerte.
Como tú eras pequeño e inexperto, era natural para ti
sentirte inseguro de algo que no podías entender.
Pero sabías que algo estaba pasando.

Repentinamente el mundo se tornaba oscuro,
y los sonidos fuertes llenaron el aire.
Luces inesperadas llegaban de la nada,
Y el viento pasaba a través de los árboles.
Los niños acuden a los adultos en sus vidas
para que les expliquen su mundo.
Naturalmente buscaste seguridad en quienes estaban cerca
de que todo iba a estar bien.

Tal vez no había nadie que te explicara este fenómeno natural
para decirte que: “Efectivamente una tormenta es poderosa e
Intensa pero hay una belleza inherente en ella.
La naturaleza está limpiando el aire y
está presentando un show de luces, con efectos de sonido.”
Puede ser que el adulto que estaba contigo en ese momento
tenía un irrazonable sentimiento acerca de las tormentas

y no pudo tranquilizar tus sentimientos y hacerte sentir seguro, cualquiera que fuese la razón o situación, eso fue hace mucho tiempo, en un pasado distante. Aquí y ahora con tu actual entendimiento puedes echar otro vistazo y sentirte mejor sobre de cambiar tus perspectivas.

Todo lo que es importante es que estés dispuesto a cambiar.

Algunas veces los viejos sentimientos crean más estrés que aquello a que se le teme. El miedo puede ser bueno cuando te permite tener cuidado en tu vida para evitar tomar riesgos tontos. Al entender y reestructurar tus patrones de pensamiento tú puedes crear sentimientos saludables de respecto por la naturaleza. Es tiempo de cambiar el patrón, Visualiza y siéntete disfrutando el show de luces que muestra la naturaleza. Deja que el cielo declare su majestuosidad; es para tu placer visual y auditivo. Enfócate en una imagen clara, crea un símbolo vívido que le dé un nuevo mensaje a tu mente interior. Involucra nuevos sentimientos y emociones positivas- planta una nueva semilla. Se ha dicho que tiene que haber lluvia para que pueda aparecer un arco iris, así que usa el arco iris como tu emblema de éxito, la imagen de tu meta. (Pausa) y siente que este sentimiento de tranquilidad ya se ha conseguido.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

Capítulo nueve

Ciclos para salud y belleza

13. SALUD PROPIA.

Las estaciones del año –primavera, verano, otoño e invierno– son también las estaciones de la vida. La vida tiene un ciclo natural: nacer, crecer, madurar y morir. Una persona, una relación, una familia, un hogar, una comunidad, una ciudad o una nación que no está creciendo está en realidad cayendo o muriendo, como dice la canción de Bob Dylan “él, quien no está naciendo está ocupado en morir...” El punto donde culmina el crecimiento es tan fino que apenas se nota; casi no hay un punto real de equilibrio entre crecer y morir.

Tu cuerpo es como tu hogar, tú necesitas darle mantenimiento. No puedes tener un hogar alegre y brillante a menos que dejes entrar mucho aire fresco y luz de sol. La salud propia puede resultar de permitir que los pensamientos de alegría y buena voluntad entren; como dice la canción “Deja que la luz del sol entre”.

Un secreto para una larga vida es el continuar creciendo, logrando y cambiando. Sí estás débil físicamente, comienza a ejercitar tu cuerpo. Sí tus pensamientos son débiles comienza a ejercitar tu mente. En una lectura una persona le preguntó al Sr. Cayce “¿Cómo puede una persona evitar envejecer en su apariencia?” Edgar Cayce simplemente respondió “La mente”.

(1947-4)

La auto hipnosis es un alimento natural y saludable para la mente. Nutre tu mente como nutre tu cuerpo, pues no hay nada

más saludable que los pensamientos positivos para disipar las enfermedades del cuerpo. Tu mente es la llave para sanar, regeneración y un brillo saludable. Sí tú deseas un cuerpo robusto fuerte y saludable entonces piensa en salud y se te proporcionará salud.

Ciclo de salud propia.

(Continúa tu casete aquí)

Mírate a ti mismo flotando en un vasto e infinito mar de brillante luz blanca, una esencia suave como la neblina matutina. Esta es tu propia consciencia, tu propia mente, y estás aprendiendo a guiarla, a hacer uso de su energía curativa.

Siente está agradable luz curativa. Permite que se extienda suavemente

a través de todo tu ser. Baña cada músculo, cada célula, cada átomo con la suave y brillante energía curativa.

Esta luz curativa está viva dentro de ti e irradia desde las profundidades de tu memoria silenciosa.

Siente el calor de su brillo curativo, de su resplandor – tranquilo, suave, sin tiempo.

Siéntela fluir y extenderse como suaves olas sobre cada parte de tu cuerpo. Siéntela hacerse más brillante, fuerte, cálida; brindando fuerza y vitalidad, emoción y felicidad.

La salud propia es básicamente un asunto de la mente. Tú eres

lo que piensas que eres. Y ahora estás aprendiendo a reestructurar viejas actitudes. Los pensamientos fortalecidos y felices construyen un cuerpo fuerte y feliz.

Ya que la buena salud es principalmente un estado de la mente, tú puedes ahora, consciente e inconscientemente, pensar saludablemente. Al pensar saludablemente, actúas saludablemente. Actuando saludablemente llegas a ser saludable. La prevención de las enfermedades y buena salud comienza con la actitud. Tú eres lo que comes, bebes y piensas. Elige cuidadosamente. Un cambio en la dieta puede no ayudarte si no cambias tus pensamientos.

Usar la mente para conscientemente controlar el cuerpo no es una idea nueva. Los Yoguis, los maestros de artes marciales y los filósofos lo han estado haciendo por siglos. Sí tú conscientemente controlas tus pensamientos y diriges tu mente en direcciones más tranquilas, puedes perceptiblemente influenciar los latidos del corazón, la presión sanguínea y reducir la tensión muscular.

Si la preocupación, el miedo, la rabia o la depresión golpean, el cuerpo reacciona físicamente a lo que es esencialmente un malestar emocional. Bajo estrés la presión sanguínea sube, los músculos se tensan y acalambran, el estómago se revuelve y el corazón late más rápido. Todo esto por supuesto altera el equilibrio del cuerpo y debilita su resistencia.

Por otro lado tu cuerpo puede ahora responder positivamente con un sentido de paz y felicidad. Puede

estar relajado, radiante y alerta. La ciencia médica reconoce ahora que muchas enfermedades se originan en la mente y a menudo la sanación más efectiva es aquella que reacondiciona las viejas actitudes. Para perfeccionar tu cuerpo comienza perfeccionando tu mente. Para embellecer tu cuerpo embellece tu mente.

Conforme programas una actitud saludable, te das cuenta que tu cuerpo es el hogar de tu mente y espíritu. Tu mente tiene la habilidad de reparar su hogar como se necesite. Tu mente y espíritu son capaces de rejuvenecer tu cuerpo.

Entre más ejercites tu cuerpo más rápidamente rejuvenece. Tu actitud ayuda a controlar que tan viejo dejas que tu cuerpo sea. Con ejercicio adecuado, dieta saludable y actitud positiva, puedes sentir que tu cuerpo comienza a sentirse joven de nuevo. Rejuvenecer es el acto de hacerse joven otra vez. Tú tienes la habilidad de rejuvenecer tu cuerpo y sanar al sanador dentro de ti mismo.

Espíritu, cuerpo y mente son partes de un todo. Un desequilibrio en una parte crea bloqueos que afectan otras partes. Por lo tanto utiliza tu mente interior para crear un espíritu de salud y construir un cuerpo saludable. Tu cuerpo es el sirviente de tu mente interior.

La mente es el constructor. La mente puede construir tu cuerpo como tus manos pueden construir tu hogar. Comienza con cimientos fuertes y diseña una apariencia comfortable. Tu cuerpo, como tu casa, puede reflejar tu deseo creativo. Construye cuidadosamente.

Porque cada gran logro comienza en la imaginación de la mente, puedes comenzar a utilizar tu imaginación ahora para comenzar a construir un cuerpo nuevo y saludable. Has comenzado el proceso de rejuvenecimiento y regeneración.

Sí formas una imagen mental de ti mismo como pretendes ser, te sentirás saludable y feliz y lleno de energía y estamina. Disfruta esta imagen de vibrante buena salud. Mantenla principalmente en tu mente. Tú eres saludable, energético y capaz de ejecutar tus actividades físicas. Mantén esta imagen o símbolo de buena salud. (Pausa) Imagina que ya se ha logrado y experimenta el sentimiento de sentirte mejor. La información ha sido grabada.

Ahora pídele a tu mente que haga esta visión realidad. Dile a tu mente que haga que esto suceda; tu mente puede hacerlo. Lo que una vez fueron sólo deseos, tú puedes ahora transformarlos en realidad. Te das cuenta de esto porque lo estás haciendo ahora mismo –manteniendo tu mente feliz y tu cuerpo saludable.

La sanación se lleva a cabo a nivel , físico, emocional, mental o espiritual –o sucede en todos esos niveles al mismo tiempo.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

14. MANEJO DEL ESTRÉS.

¿Es tu vida una máquina en perpetuo movimiento? ¿Sientes que estás manejando tu vida en la segunda de las tres velocidades de un automóvil forzado y trabajando duro? Este ciclo está diseñado para ayudarte a conectarte con la máxima velocidad y hacer el camino fácil y tranquilo.

Todos probablemente necesitan cierta cantidad de estrés para crecer y desarrollarse, pero *manejar* las situaciones estresantes de la vida es la meta de este libro. Todos experimentamos el estrés de una forma u otra-estrés físico, mental, emocional e incluso espiritual.

Este ciclo emplea el tráfico como metáfora. Pero debido a que el estrés afecta diferentes personas en diferentes formas y en diferentes momentos, puedes querer diseñar este ciclo en específico para adecuarlo a tus necesidades personales, utilizando esto solamente como un ejemplo. Cambia las metáforas, las sugerencias y los ejercicios de visualización de acuerdo a tu situación en particular.

El tiempo para relajación es como una pausa en el parloteo de la vida. Un jugador de fútbol en el campo a menudo toma varios pasos hacia atrás para evitar que lo tiren y aún así sigue hasta la meta. Puedes aprender a tomar un paso o dos hacia atrás para recuperar tu respiración y ganar una nueva perspectiva antes de hacer tus movimientos.

Ciclo para el Manejo del Estrés

(Continúa tu casete aquí)

Al darme cuenta de que estoy profundamente relajado, puedo también lograr esta sensación en otros momentos y en otros lugares. Cuando tomo algunos minutos y cierro los ojos, puedo volver a experimentar este sentimiento de calma cuando yo desee. Al yo practicar esto diariamente, esta tranquilidad, esta armonía, llega a ser parte de mi vida.

Cuando cierro los ojos por unos minutos y, dando un paso atrás, tomo una respiración profunda, puedo mentalmente decir y repetir la palabra “Relájate”. Puedo entonces lograr centrarme y aquietarme internamente, Este simple ejercicio ayuda a equilibrar mis acciones con mis pensamientos y mis pensamientos con mis acciones. Y entonces mientras más sean las demandas que sean puestas en mí, mayor fuerza tendré y cuando abro los ojos, dando un paso adelante, afronto la situación.

A través de esos momentos de quietud que estoy practicando, me estoy entendiendo mejor a mí mismo y a otros. Aprendo a salir de las situaciones estresantes trabajando hacia la mejor solución y evitar quedarme detenido por el problema o por mis miedos reales o imaginarios. Estoy aprendiendo a mantener mis ideales y metas siempre en perspectiva enfocándome en el fabuloso bienestar que conseguiré más allá de los obstáculos.

Estoy experimentando armonía a nivel físico, a nivel mental, a nivel emocional y a nivel espiritual. Conforme avanzo hacia la paz y satisfacción en cada nivel, me vuelvo más feliz, saludable, una persona más amorosa -fuerte dentro de mí mismo- y entonces soy capaz de enfrentar al mundo.

Como ejercicio mental puedo imaginarme a mí mismo como un automóvil. Puedo arrancar mi día como yo arranco mi auto; luego lenta y cuidadosamente cambio a una velocidad más alta. Estoy consciente del tráfico y de las condiciones a mí alrededor. Tomo los mejores caminos hacia mi objetivo diario y realizo cuidadosas elecciones en las nuevas intersecciones. La mayor parte del tiempo viajo a alta velocidad pero estoy consciente de que en cualquier momento puedo bajar la velocidad. Tengo el control del flujo de energía en todo momento.

Y cuando mi día ha terminado, revierto el proceso y comienzo a ir más lento. Cuando por la mañana aceleré mí velocidad, ahora me conduzco a un paso tranquilo. Por ahora mi trabajo está hecho y apago la máquina. Ahora tomo tiempo para reflexionar acerca del día y estar agradecido de haber hecho lo mejor que pude.

Me visualizo a mí mismo siempre en completo control, consciente de lo que estoy haciendo y por qué. Me veo a mí mismo tomando descansos breves durante las actividades del día. Escucho a amigos y compañeros de trabajo diciéndome cuan

tranquilo y eficiente he llegado a ser. Me tomo algunos minutos para detenerme y pensar antes de hacer un nuevo trabajo para evitar desperdiciar el tiempo o algunos pasos. Doy un paso hacia delante y cuidadosamente. Utilizo mi tiempo y energía de manera más eficiente.

Siembro en mi mente una imagen vívida o símbolo de mi éxito y experimento esta imagen de mi meta como si ya la hubiera alcanzado. Imagino un resultado final positivo.

Después de tomar descansos diarios para la relajación, estoy mucho más dinámico y productivo cuando abro los ojos y entro en acción. Entre más se me pide hacer, más habilidad tengo para hacerlo y hacerlo de manera tranquila, segura y positiva.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

15. PLENITUD SEXUAL

La plenitud sexual comienza con la educación sexual. Edgar Cayce a través de sus lecturas fue un líder en el movimiento de salud holística (sanar a la persona en su totalidad) también fue pionero en la educación sexual. En una lectura completa fechada el 10 de julio de 1935 habló de la necesidad de la educación sexual, explicando que los problemas en esta área provienen de “la falta de educación en los niños *antes* de sus años de adolescencia” (826-6) porque pocos tienen el entendimiento adecuado de lo que el impulso biológico produce en el cuerpo.

Las lecturas dicen que el lugar para comenzar es en casa con una educación adecuada del padre y la madre, y en las escuelas enseñando a los jóvenes. Las lecturas continúan:

...la educación pública debería de hacerse mayor énfasis sobre la educación en esas áreas y no esperar hasta que han llegado al punto en que empiezan a estudiar fisiología, anatomía o

higiene. Pero incluso en los años formativos debe existir un entrenamiento en esa área...

826-6

La plenitud sexual es también aprender acerca de uno mismo y su cuerpo, así como sentirse cómodo con

la naturalidad de las emociones y respuestas de excitación del cuerpo. Este ciclo te ayuda a desarrollar una actitud mental que es necesaria para una vida sexual placentera. El sexo comienza en la mente con una educación adecuada y – a menos que exista una disfunción biológica- puede ser mejorado por los pensamientos de uno mismo. Sí tú buscas un ideal sexual en específico, puedes desarrollar un ciclo más personal utilizando los procedimientos de sugestión y visualización mostrados anteriormente en este libro.

Este ciclo ha ayudado a la gente a encontrar una mayor expresión de sus necesidades emocionales disipando miedos irracionales e inhibiciones. Personas han comentado que les ha ayudado a abrir (o restaurar) un flujo saludable de comunicación entre ellos y sus parejas. La plenitud sexual también llega del corazón ya que el sexo puede ser la expresión más pura de amor y confianza entre dos individuos. Un tiempo de meditación tranquila, música o masaje antes y después de hacer el amor puede añadir cualidades espirituales a la experiencia.

Ciclo para la Plenitud Sexual

(Continúa tu casete aquí)

Sí eres un ser saludable y activo es posible para ti

Descubrir la totalidad de tus habilidades sexuales. Con un nuevo entendimiento, puedes desarrollar una actitud mental positiva hacia todos los aspectos de una vida sexual emocionante

y una relación armoniosa con tu pareja. Al realmente entender y sentirte cómodo contigo mismo, no tienes que tratar de encajar en el molde de alguien más. Puedes ser feliz sabiendo que tú eres tú, tranquilo y confiado con tu cuerpo.

Confía en tus sentimientos y juicio interior conforme descubres y perfeccionas tu estilo y forma. El crecimiento sexual es una experiencia de aprendizaje y de compartir, como el amor crece y se desarrolla. Llega a ser más hermoso y más satisfactorio. Puedes tranquilamente disfrutar y apreciar cada experiencia física como una experiencia -sin tratar de analizar o comparar, dudar o jactarte, implorar o prometer. Todo lo que realmente necesitas hacer es calmarte y saborear la experiencia como una experiencia normal y placentera.

Instintivamente tu cuerpo sabe sus propias necesidades y a su tiempo las satisfecerá. Usando el placer como guía, descubres y disfrutas deseos latentes y habilidades. Adquieres confianza y satisfacción siendo creativo en tu pasión. Adquieres nuevas ideas a través de la observación. Puedes hacerte preguntas: "¿Cuándo disfruta más la pasión de día o de noche?" "¿Prefiero luces tenues o velas encendidas, música o silencio?" "¿Qué me está diciendo mi cuerpo?" "¿Cómo puedo ser más comprensivo?"

Las personas se guían unas a otras aprendiendo a crecer juntas-no hay reglas que regulen lo que ellas eligen compartir.

La satisfacción duradera no es una carrera a ganar o una competencia para ver quién termina primero. Para algunos la meta no es necesariamente el orgasmo, la meta real está en tocarse tiernamente, palabras suaves y un abrazo íntimo ya que la satisfacción llega también del corazón. A menudo el mayor gozo no está sólo en hacerlo sino en ser juguetones y verdaderamente disfrutarse uno a otro.

El dar y tomar afecto mutuamente es el secreto de la armonía sexual. Ya que no hay límites de tiempo. Puedes tomar horas para iluminar el corazón y el amar seriamente. Tal vez compartir una copa de buen vino y un masaje en todo el cuerpo mientras tocas tu música favorita. Sé amable contigo mismo y el uno con el otro.

Platica tus necesidades y deseos, y también importante lo que disfrutas dar y hacer. Hablen juntos libremente. Tóquense suave y profundamente. En tu imaginación creativa visualiza el tipo de relación que deseas. Obsérvate equilibrado dando y tomando en igual cantidad, haciendo y aceptando, hablando y escuchando. La alegría y felicidad se convierten en el símbolo y ritmo de tu vida.

Claramente visualízate a ti y a tu pareja compartiendo amor, haciendo el amor. Siente las olas de respuesta y lo más importante véanse ustedes mismos *después* de hacer el amor. Imagina ese brillo posterior como la parte más placentera, un emblema de unión y paz. Siéntanse ustedes mismos llenos de satisfacción y plenitud.

Estás complacido de que ambos se disfruten el uno al otro. En tu mente puedes escucharte a ti mismo o tu pareja diciendo Guau!

“Fue maravilloso.” Y lo fue. Siente esto como si ya lo hubieras logrado y agradece por la alegría de estar vivos y juntos.

(Completa tú casete con el procedimiento de despertar)

16. Triunfadores Obsesivos

Se ha dicho en broma, que el eslogan de un triunfador obsesivo es “ ¡Gracias a Dios es lunes!” trabajar duro, y lograr tener éxito es bueno, pero como todas las cosas buenas, puede ser exagerado. Algunas personas necesitan empujones suaves en sus vidas para superar la inercia; otros necesitan un descanso para bajar la velocidad y tomar tiempo para apreciar los frutos de su trabajo. El lograr es bueno, el descansar también es bueno.

Algunas veces los triunfadores obsesivos duplican su velocidad pero pierden el propósito de su camino. Este ciclo fue diseñado para dar un descanso a las personas de mucha energía. Lo que es sorprendente es que al tranquilizarse después pueden conseguir más con menos esfuerzo. No hay nada mejor que tomar un tiempo de descanso para tener una nueva perspectiva e ideas más claras.

Una vida activa tiene su momento triunfador utiliza esa energía para su beneficio. Pero conforme las metas son logradas y éxitos alcanzados es importante cambiar de velocidad o al menos bajar la velocidad en lugar de conducir más rápido. Este ciclo lo hace posible y fácil.

Ciclo para los Triunfadores Obsesivos

(Continúa tu casete aquí)

Toma una respiración profunda y exhala.
Siéntete que estas relajándote.
Escucha las palabras “ Calma” y “relajación”
haciendo eco a través de tu ser
te sientes calmado y relajado.
Te sientes de maravilla.
Ahora imagina agua tranquilizante cubriéndote lentamente.

Un suave calor que te envuelve agradablemente- primero tus
pies, después tus piernas, tu estómago, tu pecho, cuello y
cabeza.
Te encuentras tranquilo y en completa paz.

Estás respirando fácil y naturalmente, como nunca;
El agua absorbe toda preocupación,
y tú estás totalmente relajado.
Alivia cada músculo, conforme calma y acaricia cada centímetro
de ti.
Estás flotando más ligero de lo que jamás te habías sentido
antes,
Dejándote llevar por el agua
con un movimiento suave fluido –
Entrando y saliendo nuevamente, suave, calmadamente,
tranquilizando tu mente,
separándote de toda presión y responsabilidades,
meciéndote en paz y armonía,
en un lugar lleno de tranquilidad.

Fluye con el suave movimiento de las olas en la orilla de la playa,
siendo parte de esa acción, parte del agua, sintiendo el ritmo constantemente armonioso del vaivén.
Ahora, al contar del diez al uno,
llegarás a estar más relajado y tranquilo.
Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... uno... .

Eres una persona enfocada a las metas.
Tienes muchos planes y proyectos para mejorar tu trabajo y tu vida.
Eres una persona de gran energía y amas la vida.
Obtienes placer de vivir la vida al máximo cada día; y por esta exuberante energía natural, que tienes, hay veces cuando puedes haber olvidado permitirle a tu cuerpo descansar plenamente.

La vida está llena de altibajos, un equilibrio del verano e invierno, de lluvia y sol.
Necesitas de estos altibajos para entender este equilibrio.
Puedes haber llegado a estar preocupado con un aspecto y descuidado el otro.
Esto es fácil de entender.
Tal vez has estado forzándote de más para lograr una meta específica.
Pero ahora te das cuenta de que el equilibrio está en orden, porque el manejar intensamente y esforzándote tiene un efecto contraproducente.
La energía kinética acumulada se alimenta de sí misma
Hasta que lanza chorros de energía en diferentes direcciones.
Pero esto fue el pasado. Ahora simplificas tu vida.

Estás entendiendo tus patrones de energía ahora

y eres capaz de hacer uso, controlar y soltar tu energía vital exactamente como lo deseas.

Mírate a ti mismo cuidadosamente.

Recuerda las veces que has experimentado este estado de energía sobreabundante.

Puedes darte cuenta de que esta energía oscilante fue a veces desperdiciada y contraproducente para tus necesidades y metas.

Siempre que este sentimiento llegue, toma un momento para cerrar los ojos y contar del diez al uno.

Siente la tensión liberarse,

y siente tu cuerpo relajarse a su equilibrio normal, tu máximo estado productivo de calma y serenidad.

Date a ti mismo, permítete este momento de distracción, este alivio de todos los esfuerzos y presiones mentales.

Simplemente siéntete relajado,

y ahora será más fácil que nunca

organizar y sintetizar tus planes y actividades, por que te has renovado.

y les has dado a tu cuerpo descanso necesario del trabajo físico o mental.

Ahora será más fácil que nunca manejar tus responsabilidades más efectivamente que antes, porque puedes ser cualquier cosa que quieras ser.

Puedes tranquilizarte

Y relajar tu cuerpo y mente

siempre que la necesidad surja

también puedes hacer un espacio cada día, cada semana, para disfrutar de tus muchos éxitos,

y tomar tiempo para apreciar tus bendiciones.

Incluso después de que esta sesión termine, cada vez que cuentes del diez al uno, con la práctica puedes entrar en este mismo estado de tranquilidad y relajación que experimentas justo ahora.

Reconocer y regocijarte de que tienes esa abundancia de energía a tu disposición y darte cuenta de que es fácil armonizar esta energía y balancearla de tal forma que te permita alcanzar el máximo beneficio.

Imagínate como la persona relajada y tranquila que deseas ser.

Experimentalo como ya logrado y reconoce profundamente que puedes ser lo que deseas ser. Puedes estar tranquilo, relajado, sereno y en control de tu energía en cada situación.

(Completa tu casete con el procedimiento d despertar)

17. TU IMAGEN ESBELTA.

¿El mantener el peso adecuado es una lucha para ti? ¿Es tu vida un constante subir y bajar de peso? ¿Has probado casi todas las dietas novedosas? La auto hipnosis puede ser tu respuesta porque trabaja al nivel mental –no a nivel de boca o estómago- y tu peso es determina tu mente.

La única forma segura y adecuada para controlar el peso es por medio de ejercicio y cambiando tus *hábitos* alimenticios. Puedes

haber luchado con dietas de eliminación que algunas veces son autoderrotas. Esas dietas señalan lo que no puedes comer, surgiendo un conflicto interno que puede reforzar antojos. Una mejor forma es tomar tres comidas balanceadas; comiendo cosas que te gustan – pero en cantidades razonables. Con auto hipnosis tu mente interior puede regular lo que son cantidades razonables para ti.

No hay píldoras mágicas, ni trajes especiales para sudar que tengan efecto duradero, hasta que primero cambies tu forma de pensar. Un cuerpo delgado inicia con pensamientos delgados, así como un cuerpo saludable comienza con pensamientos saludables.

Este ciclo te ayudará a eliminar peso fácil, rápida, natural y permanentemente. Puedes crear una nueva actitud de ti mismo como una persona delgada, saludable y energética.

Tu ciclo para una imagen esbelta

(Continúa tu casete aquí)

Has estado comiendo mucho más de lo que tu cuerpo necesita o desea. Y tú, la mente, controlas el comer –no el estómago, ni la boca; sino tú, la mente. Estás comenzando hoy a este mismo nivel mental a programarte, para desarrollar nuevos hábitos y fijar nuevas metas.

Estas construyendo los cimientos para el nuevo tú, un tú alegre y atractivo, el tú que siempre supiste que podías ser.

De gran importancia para el nuevo tú positivo,
Para tu cuerpo saludable, activo y atractivo,
es el hecho de que entre menos comas más feliz te sientes.

Al comer menos tú sonríes más.

Ahora, mientras menos comas, más relajado estás.

Ahora, mientras menos comas, mejor te ves.

Ahora, mientras menos comas, más paciencia tienes.
Ahora, mientras menos comas, tienes más motivación.

Ahora, mientras menos comas, tienes más energía.

Ahora encuentras satisfacción en comer menos. Puedes estar orgulloso de ti mismo sabiendo que cada vez que comes menos, estás recompensando a tú ser delgado; el ser que tú deseas ser, el ser delgado en que te estás convirtiendo, el ser delgado que *ya eres* en tu interior. Siempre que tú eliges esta nueva imagen de ti mismo, experimentas nuevos sentimientos de salud y bienestar. Se siente bien sentirte a gusto acerca de ti mismo.

La cosa más sorprendente es que ahora cada día, en tus hábitos alimenticios, estás formando nuevos patrones. Ahora cada día es más y más fácil comer razonablemente. Estás ganando nueva fuerza, y esa fuerza es la habilidad de comer razonablemente. Puedes comer razonablemente y aún estar

satisfecho.

Al ejercitar esa nueva fuerza, se acrecenta, esta llega a ser más capaz, más en forma. Y ahora cada día, al tú comer razonablemente, esto se refuerza más y más, y se hace una parte más natural de tu vida. Es como usar los músculos de tu brazo: Al usarlos cada día, se hacen más fuertes. Al comer razonablemente cada día, se facilita más y más continuar en una forma práctica, una forma razonable.

Comer razonablemente significa que mentalmente le preguntas a tu propio cuerpo qué comida necesita. Entonces tranquilamente escucha a tu propio cuerpo y este te dirá qué comida desea y necesita para que comas razonable, nutritiva y felizmente. Comer razonablemente es comer lenta y cuidadosamente, siempre concentrándose en masticar, siempre pensando en el bocado que estás masticando. Comer razonablemente también significa beber razonablemente, bebiendo más jugos de frutas y verduras.

Al ejercitarte y comer razonablemente tú cuerpo está automáticamente regulado al nivel ideal para ti, para llegar a ser tan delgado como lo deseas. Usando tu imaginación creativa, imagínate a ti mismo como a ti te gustaría ser. Puedes crear una imagen mental positiva de ti mismo de la forma exacta que quieres ser. Mentalmente vístete con la ropa que deseas usar. Crea un símbolo vívido o una imagen mental y mantenla principalmente en tu mente. (Pausa)

Puedes verte a ti mismo aumentando tu actividad física quince minutos al día. Escúchate respirar mejor al regularmente hacer y disfrutar de tus

ejercicios favoritos. Obsérvate utilizando esta nueva energía en una forma positiva y constructiva. Siente esta nueva energía recorriendo tu cuerpo, construyendo un nuevo tú saludable. Siente como se siente estar delgado y saludable.

Puedes imaginar tu propia báscula o cualquier otra báscula y mentalmente colocarla en el peso exacto que deseas pesar (Pausa) Sólo imagina que esto ya ha ocurrido, que ya pesas esa cantidad, que ya has incrementado tu actividad física, que tú ya luces en la forma que alguna vez deseaste lucir. A cierto nivel, tú ya eres ese positivo tú, y *realmente* estás orgulloso de los resultados- la forma en que luces y como te sientes.

Al pensar saludablemente llegas a ser saludable. La salud es una parte importante del nuevo tú. Respirar aire limpio, comer comida razonable, experimentar normalmente las eliminaciones diarias y mantenerse activo. Posteriormente cuando abras los ojos, tu mente interior sabrá que no es necesario comer de más o estar hambriento porque al pensar en comer y no es la hora, entonces tu mente inmediatamente te recuerda algo mejor y más agradable, que fácilmente puedes hacer. Puede ser cualquier cosa que desees, algo que realmente te satisfaga.

Puedes disfrutar cualquier cosa que hagas, aún si incluso si lo haces solo. Descubres que disfrutas. Que eres buena compañía. Encuentras divertido estar contigo. Al sintonizarte a ti mismo, puedes entenderte, puedes amarte. Puedes tener una

conversación positiva contigo, reír y bromear contigo mismo. Cantar y bailar contigo. Entre más aprendas a amarte a ti mismo, se hace más fácil desarrollar un cambio positivo en tu vida.

Estás desarrollando una nueva actitud, porque eres lo que tú piensas y en todo lo que piensas te estás convirtiendo. Piensa en cuan feliz eres conforme estás más delgado, más saludable cada día. Has desarrollado un estilo de vida delgado. Otras personas te dicen lo bien que te ves. Y realmente disfrutas preparar tu comida con amor y una actitud positiva.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

18. DEJAR DE FUMAR

La auto hipnosis es una forma efectiva y permanente para eliminar el hábito de fumar. Al usar este ciclo para dejar de fumar se reduce enormemente la reincidencia y el nerviosismo. Puedes mantener tu peso actual porque tú no compensarás el cigarro comiendo de más. Tus pulmones te lo agradecerán. Tu corazón y tu sistema circulatorio te lo agradecerá. Tú respiración será más fresca. Te sentirás más saludable, más seguro y muy feliz. Más que todo, tus amigos y los que amas apreciarán el cambio y te lo agradecerán.

Si todo esto suena muy bueno para ser verdad entonces pruébalo. Conscientemente trabaja con este ciclo y entonces date cuenta de los resultados. Como un beneficio secundario,

piensa en todo el dinero que ahorraras en cigarros y blanqueadores dentales.

Ciclo para dejar de fumar

(Continúa tu casete aquí)

Como un medico especializado, mi mente sabe los remedios exactos que necesito para una forma saludable de vida. Mi mente inconsciente posee un sistema de auto corrección interno que es activado justo ahora para realinear patrones pasados y rediseñar mi futuro. Eligiendo y desarrollando metas saludables a través de pensamiento claro, comienzo una nueva vida, fijando nuevos objetivos y, con sorprendente energía, acercándome a esas direcciones.

Estoy comenzando una nueva vida, determinado a vivir cada día Plenamente a mi máxima capacidad. Tengo nueva salud, fuerza y energía para vivir plenamente y disfrutar todo alrededor de mi. Me siento mejor y respiro fácilmente. Los amigos se dan cuenta de la diferencia y me dicen que me veo mejor.

Si hay alguna señal de tensión, puedo relajarme tomando una respiración profunda y repitiendo estas palabras en mi mente: "Estoy relajado. Estoy en completo control." Me siento mejor cada día porque estoy viviendo de una nueva forma, con completa salud y alegría plena. Todos y cada uno de los días estoy haciendo lo mejor para satisfacer mis ideales y propósitos de vida, cumpliéndolos por mi mismo y para todos los que amo.

Al vivir plenamente el fumar llega a ser menos y menos importante.

Si pienso en cigarros o si alguien me ofrece uno o si yo huelo el humo o hay una asociación con él, puedo escuchar claramente en mi mente: “¡Alto!” Escucharé esto muy fuerte. Hará eco en mi mente, “¡Alto!” y tomaré una respiración profunda.

Mi mente inconsciente tiene mucho más recursos de los que mi mente consciente se da cuenta. Mi cuerpo está ahora neutralizando los químicos del cigarro. Incluso si trato de fumar un cigarro, mi cuerpo puede rechazarlo. Si alguien trata de ofrecerme un cigarro respondo simplemente, “No, gracias”

Si estoy cerca de personas fumando y el humo me molesta, imagino una pantalla de acrílico que me protege: De esta forma el humo de otros no me molesta ni altera mi salud y bienestar. En mi mente escucho las palabras “Estoy tranquilo, estoy relajado.” Ahora respiro fácilmente y mi respiración es más fresca: Soy una persona con aire limpio y siento nueva fuerza, salud y vitalidad. Encuentro salidas creativas para mi tiempo y energía –tal vez el hobby de caminar en la naturaleza o correr. Lo que sea que *disfrute* hacer.

En mi imaginación creativa visualizo un enorme pizarrón sobre el cual veo la palabra “Cigarros”. Voy ahora a este pizarrón y borro esa palabra, borro, cancelo y elimino por completo cigarros de mi vida. He eliminado la necesidad o el deseo de fumar. (Pausa) Ahora yo tengo una pizarra limpia. Regreso al pizarrón, tomo un gis y en lugar de la palabra “Cigarros” escribo en mayúsculas la palabra “ÉXITO”.

La imagen correcta llega a mi mente al yo crear un símbolo positivo, un emblema de mí éxito. Grabo un nuevo mensaje en mi mente interna, llenándolo con emoción positiva y fortaleza.

Mi imagen de meta puede ser cualquiera que desee que sea y junto mis metas e ideales en este vívido símbolo. (Pausa)

En un momento cuando mis ojos se abran, estaré completamente despierto y confortable. Cuando me levante de mi silla, conoceré la alegría y vitalidad de ser un no fumador y disfrutaré el sentimiento de sentirme mejor. Mis pulmones ya han comenzado a reconstruirse.

Mentalmente me adelanto en el tiempo, imaginándome En el futuro –días, semanas, meses y años. Que maravilloso sentimiento de triunfo. Se ha logrado – sin dar marcha atrás ni nerviosismo o ansiedad. Camino más, respiro mejor, y me siento saludable. Hice un gran trabajo –lo he logrado.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

19. SUPERANDO EL INSOMNIO

La hipnosis es un método seguro, efectivo y libre de medicamentos para superar el insomnio y llegar a tener un sueño profundo.

La mayoría de las personas que sufren de insomnio, tiene problemas para “desconectar” sus mentes después de un día activo. En vez de relajarse a la hora de dormir repasan los eventos del día sus mentes, reviviendo la emoción o la frustración. Eventualmente se duermen, pero para cuando lo logran un tiempo preciado de sueño se ha desperdiciado en sus preocupaciones.

La investigación del estado del sueño y los sueños aporta nuevas a esta área poco entendida de la experiencia humana. Durante el sueño la mente consciente temporalmente descansa, mientras que la mente inconsciente asume el control. Muchos sueños y experiencias psíquicas se llevan a cabo durante el estado del sueño. Éste es también un tiempo muy creativo para artistas, escritores e inventores.

Durante el estado del sueño hay una restauración física y mental, y en el sueño profundo hay sanación emocional y física. El sueño reparador y sanador no es sólo deseable para tu bienestar, es vital. De todos los métodos libres de medicamentos para superar el insomnio *la Relajación Progresiva* es el más probado y efectivo.

La Relajación Progresiva es tan simple como relajar sistemáticamente todas las diferentes partes del cuerpo. Hay una historia acerca de un hombre que tenía problema para dormir. Fue con su médico quien le dijo que se acostara en la noche y dijera “Dedos váyanse a dormir, tobillos váyanse a dormir, piernas váyanse a dormir, etc.” Esa noche el hombre se fue a la cama y lo intentó “Dedos váyanse a dormir, tobillos váyanse a dormir, piernas váyanse a dormir...” Pero luego su esposa llegó a la cama con un vaporoso negligé y el hombre dijo “¡Todos arriba! ¡Despierten!”. Por esta razón, haz este ciclo cuando estés *realmente* listo para dormir.

Sigue un ritmo pausado y lento en este ciclo. Es más efectivo cuando se graba en voz, baja, medida y monótona.

Ciclo para evitar el insomnio

(Continúa tu casete aquí)

Permítete estar completamente relajado,
Suavizando los músculos tensos en cada parte de tu cuerpo.
Sí hay alguna molestia, déjala ir.
Puedes dejar que se disuelva por completo.
Como una cucharada de azúcar en una taza de té caliente.

Puedes ajustar tu respiración a un ritmo lento
y cómodo.
Puedes visualizar las diferentes partes de tu cuerpo
Relajándose y sintiéndose dormidas.
Sí tu atención va a los dedos de los pies,
estarán placenteramente relajados.
Puedes darte cuenta de la tibia circulación en ellos.

Sí envías relajación a tus pies,
las plantas de tus pies... el arco... los tobillos...
También se sentirá la tibia circulación.
Puedes sentir la sensación de alivio, tibia y suave.
Puedes sentir el mismo proceso de alivio
fluyendo a través de tus pantorrillas... tus espinillas...
Suavemente relajando rodillas.

Al relajar tus rodillas puedes sentir la relajación
yendo hacia tus muslos.
Deja que olas relajantes cubran tus glúteos...
abdomen... estómago.

Puedes relajar la parte baja de tu espalda... espina... Permite al corazón asentarse marcar un latido lento, suave y rítmico.

Al exhalar el pecho se relajará;

Tu respiración puede llegar, lenta, relajada.

Permite que tus dedos se relajen... las manos...las muñecas...

Puedes sentir la relajante calidez en el antebrazo... brazo... hombros.

Si relajas el cuello, todos los músculos estarán sueltos y relajados.

Permite que la mandíbula se relaje y tal vez se abra un poco.

La sensación relajante puede ir a mejillas y a ojos...

Alrededor de los ojos.

La cara se hace serena y relajada...

la frente. Suelta más.

Forma un símbolo tranquilizador que signifique para ti descanso y tranquilidad.

Puedes visualizar una luz tenue, suave, filtrándose suavemente a través de tu cuerpo, puedes sentir todo tu cuerpo flotando a salvo en un mar vasto, infinito, tranquilo, puro y tibio.

Es un tiempo de silencio, tranquila sensación y sueños agradables.

El tiempo se funde y fluye lentamente.

Disfruta la paz mental al permitirte divagar.

Tranquiliza tu mente como haz calmado tu cuerpo.

Has establecido un patrón saludable de sueño.

Conforme respire lentamente un pequeño movimiento puede ocurrir...

(Completa tu casete con las sugerencias "Entrando al Sueño Nocturno")

20. PREPARANDOSE PARA UNA OPERACIÓN

Sí ya te has enfrentado a una cirugía, sabrás el sentimiento de pánico que surge. Habrás conocido personas con momentos difíciles o dolorosos en el hospital y escuchado historias aterradoras. El no saber con seguridad qué esperar puede causar ansiedad. La auto hipnosis puede ayudar a eliminar el trauma de esta aterrador experiencia. Con un programa preliminar, el inconsciente puede ser preparado.

La mujer que originalmente diseñó este ciclo enfrentaba tales sentimientos. Había tenido dos cirugías difíciles, y dolorosas, y se sentía incapaz de enfrentar una tercera. Ella tomó su primer curso de auto hipnosis a manera de trabajar específicamente en este problema. Fue hasta entonces capaz de superar y manejar sus miedos. Tuvo tanto éxito en su operación y se recuperó rápidamente, que los médicos se sorprendieron y hablaron de ello por largo tiempo. Las complicaciones que pudieron fácilmente manifestarse no ocurrieron y tuvo muy poco dolor. Se sentía como una nueva mujer, desde que abrió los ojos continúa de la misma forma.

Ciclo de Preparación para una cirugía

(Continúa tu casete aquí)

A veces conscientemente espero y ruego por las cosas que deseo en la vida.

Algunas veces dejo a mi mente inconsciente encargarse automáticamente de lograr cosas para mi.

Como ejemplo: Disfruto estar vivo.

Para vivir necesito oxígeno:

Para obtener oxígeno debo respirar.
Puedo poner atención a cada respiración conscientemente,
sí lo decido,
o puedo permitir que mi mente inconsciente lo haga
automáticamente.

En este estado relajado,
estoy descubriendo que hay muchas más cosas
disponibles de las que nunca he soñado.
Siento el deseo de permitir que mi mente inconsciente me ayude
en este momento importante de mi vida.
Percibo que mi inconsciente puede ya
estarme ayudando sin darme cuenta conscientemente,
y lo que pasa a nivel inconsciente es a menudo más real,
más automático
y sustentante de la vida
si yo simplemente permito que me ayude.

No importa lo que alguien crea,
no importa lo que yo conscientemente crea,
lo importante es
que mi mente inconsciente está trabajando para mí
y para mi operación exitosa.

La mente inconsciente puede ver la realidad
a través de un diferente sentido del tiempo.
Puedo, por ejemplo, revivir una escena feliz de mi
infancia como si estuviera pasando justo ahora.
Es fácil tomar unos momentos y revivirla.

(Pausa)

Puedo también condensar el tiempo
o expandir el tiempo.
Puedo también mirar hacia adelante en el tiempo
y mirando adelante,
imaginar que esto ya ha sucedido.
Puedo observar cualquier cosa que desee

y verla claramente.

Puedo verme habiendo ya pasado por la cirugía.

Mi operación fue un éxito en todos los sentidos.

Mis médicos y anestesiólogo hicieron automáticamente las cosas correctas en el momento correcto, y todo salió perfectamente.

A través de la experiencia me mantuve tranquilo, en paz y confiado.

Algunas personas dijeron después que estuve “alegre” yo dormí confortable y pacíficamente porque ya sabía como calmar mi mente y ponerla en “piloto automático”.

Y aunque pude haber estado inconsciente, mi inconsciente responde a las necesidades de mi cuerpo y toma acción correctamente.

Después de la operación las enfermeras me hicieron sentir a salvo, confortable y seguro.

Obtuve mucho descanso y disfruté de las visitas de mi familia y amigos.

La recuperación total fue una gran experiencia positiva.

Estoy como una persona

Renovada y yendo hacia un nuevo futuro saludable.

Regreso a casa con este recuerdo feliz.

El año próximo y el siguiente miraré atrás y diré “¡Gracias Dios fue todo muy fácil!”

Me siento complacido al darme cuenta que mi inconsciente hizo un gran trabajo, que yo hice una gran labor.

Ahora no es realmente importante para mí recordar todo lo que he conseguido hoy aquí;

mi mente inconsciente lo entiende
y en el momento adecuado, tomará acción.
La información ha sido procesada.
Se hace innecesario que sepa ahora conscientemente
que experimenté una “visión” en el tiempo
y que estuve tal vez totalmente anestesiado.

Me doy cuenta de que soy el autor
de mi éxito.
Y pronto cuando despierte,
quizás sienta como si
estuviera esperando a empezar.
(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

21. UÑAS ATRACTIVAS

Este es el ciclo que cultiva la mente interior para ayudarte a dejar el hábito de morderte las uñas. Tal vez has tratado de usar, con toda tu fuerza de voluntad, e intentado mantener tus manos en las bolsas, pero ahora existe una manera mejor y más fácil.

Sí ya estas harto de las uñas trozadas y lastimadas ahora es el momento de hacer algo al respecto. Si lo deseas, puedes llevar contigo una lima de uñas en la bolsa durante el mes que estés utilizando este ciclo. De esta manera podrás tomar las orillas maltratadas cuando tus uñas comiencen a crecer nuevamente.

Ciclo para uñas atractivas

(Continúa tu casete aquí)

Imagínate a ti mismo en el futuro –progresando a través del tiempo, moviéndote en el tiempo y a través del tiempo...
Y visualiza tus manos...

No como eran antes sino como se están transformando,
como son

Crea una imagen vívida de tus uñas lisas,
atractivas (muy hermosas) y sintiéndose bien.

Míralas, tócalas.

Disfruta la forma en que se ven y se sienten.

Tu mente crea tu propia realidad.

Y conforme tu mente está creando esta realidad para ti...

Es como tus manos mejoraron...

Tiempo atrás tomaste la decisión; te convenciste
que te gustaría hacer algo mejor
que morderte las uñas.

Nadie quiere masticar partes de su cuerpo,
y es innecesario hacer algo que te disguste

Tu mente no es una computadora pero la mente humana
funciona como una computadora en muchas maneras.

En el transcurso del tiempo ciertas respuestas
quedan programadas.

Ahora tu mente

está programando otra respuesta...

Una mejor manera de hacer las cosas.

Cuando parezca que deseas morderte las uñas,
tu mano se moverá hacia tu cara, pero puedes detenerla
antes de que alcance tu boca.

Y mirarás tu mano-

Mientras decides voluntariamente-
Si realmente deseas morderte las uñas.
Sí decides hacerlo, entonces adelante y másticalas.
pero por supuesto nadie realmente desea masticar
partes de su propio cuerpo.
Así que decides que es mejor.
Dejar tus uñas en paz.
Y puedes fácilmente dejar tu mano alejarse
de tu cara.
Y al hacer esto te recuerdas a ti mismo
lo atractivas (muy hermosas) que tus manos se están poniendo.

Día a día, llegan a ser más y más atractivas.
Y estas orgulloso de ellas cada día que pasa.

Ahora deja que tu mente ensaye esta realidad para ti
imagina que tu mano se está moviendo hacia tu cara...
Sin ni siquiera pensar en ello...
Ahora observa tu mano detenerse.
Realmente... mira tu mano detenerse.
estás observándola...
Decidiendo qué harás con ella
Ahora deja que tu mano se aleje...
Mientras recuerdas lo atractivas que tus manos
están llegando a ser.
Cada vez que hagas esto tu programación llega a ser
más fuerte.
Y con el tiempo... en el tiempo que elijas...
Pasará a segundo término y te recordarás
que tienes algo mejor que hacer con tus manos.
Algo que tú eliges, la imagen correcta vendrá a ti.
Crea una imagen vívida de tu meta, un símbolo de algo
que realmente deseas hacer. (Pausa)
Y observa que ya has logrado un resultado final positivo
y estás complacido y agradecido de tu éxito.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

22. Dar a Luz

Una actitud positiva, meditación tranquila y una excelente alimentación son las bases para un embarazo saludable. Muchas parejas están ahora tomando clases juntos para que ambos compartan la aventura del parto. Si están aprendiendo técnicas a nivel físico, pueden también trabajar juntos en nivel mental, emocional y espiritual.

La tendencia hoy en día es hacia una participación activa del padre no únicamente como un apoyo en el nacimiento y previamente con sugerencias positivas preparatorias. Este ciclo puede ser leído o puede ser hablado con palabras espontáneas y amorosas del padre. Es tanto una sugestión silenciosa para el niño como un reforzamiento amable para la madre. Las lecturas de Cayce establecen:

Aquí hay algo que cada madre debe saber. La manera en que se mantenga la actitud tiene mucho que ver con el carácter del alma que eligiese a través de esos canales (de nacimiento) en el periodo particular.

(2803-6)

Ciclo para dar a luz

(Continúa tu casete aquí)

Una nueva vida se está formando, creciendo y moviendo dentro de ti,
Eres parte de la promesa y el destino de la vida en sí.
Un evento muy importante se llevará a cabo en tu vida,
una función normal y biológica.
Vas a tener un bebé.
Lo que está pasando ahora es un proceso de liberar al ser que se mueve y pateo
que ha sido parte de tu cuerpo por tanto tiempo.
Pronto será el momento de que el bebé llegue a ser él mismo,
una persona independiente.
Un ciclo está terminando e inmediatamente otro está comenzando.

Lo que ha sido llamado “Labor de parto” es la condición intermedia,
el fulcro,
el pequeño tiempo y espacio entre dos mundos.
El cambio de un estado a otro causa presión
y luego alivio.
Pronto experimentarás esto también.
conforme el cambio se completa y lleva a cabo.
Puedes sentir esto y abrazarlo.
Y darle la bienvenida ya que es renovar y completamente natural.
Con tu mente puedes construir una actitud saludable
y una feliz espera.
Un nacimiento feliz tiene mucho que ver con un punto de vista saludable.
Es algo profundamente hermoso.

Se dice que ser el canal de una nueva vida es una experiencia sagrada.

Con este entendimiento y respiración adecuada, las posibles molestias se disminuyen.

Posteriormente, cuando comiences el trabajo de parto, medita en la tremenda fuerza universal- la fuerza de la vida- con la que estás participando. Cuando sientas que tu cuerpo se está tensando, activamente piensa en “libera” “suelta” Hay un tiempo de contracción y un tiempo para soltar, aflojar y dar bienvenida al proceso. Tú estás aprendiendo a relajarte, fluir, fundirte con el ritmo de la vida en sí. Con paciencia y expectativas positivas, todas las cosas son posibles.

Imagínate a ti misma felizmente en una playa. Mira las interminables olas que llegan a la orilla- El ir y venir del mar. Obsérvalo avanzando y regresando sobre la arena. Llega a ser parte de él; fluyendo dentro de él, tú llegas a ser parte del ritmo de tu propio cuerpo, de apretar y soltar, de inhalar y exhalar, dando nacimiento a tu bebé.

Con ejercicios físicos y mentales apropiados, estás preparándote para este día o días. Al ir dentro del ritmo y estar trabajando con tu mente y cuerpo. Llega a ser más fácil y tranquilo, respirar de la forma en que lo has practicado en clases o lo has leído.

Cada vez que inhales, inhala “descanso”.

Cada vez que exhales, intencionalmente exhala cualquier estrés.

Quita tu atención a la presión
y piensa en el placer final.

Mental y emocionalmente siéntete a ti misma
alegre, totalmente alerta y participando.

Obsérvalo como si ya se hubiera logrado.

Escucha ese primer sonido de una nueva vida.

Crea un símbolo vívido de unión.

(Pausa)

Sabías que tú podías hacerlo y lo hiciste.

lo hiciste bien y fue maravilloso.

Es un bebé saludable y hermoso.

Recuerda saborear cada momento valioso.

Relájate y fluye al ritmo natural de tu cuerpo.

Después de todo tu cuerpo sabe lo que está haciendo.

Sólo relájate y déjalo hacer su trabajo.

Con alegría y sorpresa solamente

observa el continuo misterio de la creación desplegarse.

La fuerza vital está ahora en ti y contigo.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

23. ELIMINACIÓN DE VERRUGAS

Probablemente cada quien haya escuchado una forma extraña e inusual de quitar verrugas. El tratamiento de las verrugas en las lecturas de Cayce abarca desde la hipnosis y la sugestión hasta

la aguja eléctrica. La más común de todas fue el uso de bicarbonato de sodio mezclado con aceite de castor. Este puede ser aplicado con una curita y dejarlo toda la noche.

Incluso en auto hipnosis hay muchas maneras para tratarlas. Una estrategia holística puede contemplar “Ser amigable” con la verruga –escuchar lo que quiere decir- y entonces permitirle partir. Por supuesto puedes usar *tu propia* sugestión con el remedio físico al mismo tiempo.

La manera en este ciclo⁶ puede parecer un poco drástica al principio –cortar la verruga de su apoyo de vida- pero las verrugas no llegan a ser malignas y pareciera que no tienen una función útil. Las personas han tenido excelentes resultados con este método y es definitivamente mucho más agradable que con una aguja eléctrica.

Ciclo para la Eliminación de Verrugas

(Continúa tu casete aquí)

Es importante que aprendas algunas cosas acerca de ti mismo.

Puedes aprender que el flujo de la sangre hacia las células lleva oxígeno y nutrientes a cada célula, ayudándolas a crecer y multiplicarse,

⁶ Nota: Este método y sus variantes de él han sido mencionadas en gran número de libros de ciencia; es drástico pero aceptable.

para crear nuevas células,
para acelerar cualquier sanación que se requiera.
Y la cosa más maravillosa acerca de este proceso
es que puedes aprender a confrontarlo.
Esto es algo que fácilmente puedes entender
Y comenzar a aprender a hacerlo.
Estando consciente de tu cuerpo físico
en una forma nueva y positiva.
La sanación puede realizarse en cualquier momento.
(Pausa)

Visualiza la estructura de la verruga.
Observa lo que es inútil e innecesaria.
Mira el canal de finas venas y vasos sanguíneos que
le nutren.
Y ahora puedes descubrir que
al cerrar las venas y los capilares
que le nutren,
puedes privar cada verruga de alimento y nutrientes,
y no recibe calor, ni atención,
y comienza a morir de hambre.
Y con el tiempo se reduce hasta desaparecer,
así se forma un nuevo tejido saludable en su lugar.
Siente un sentimiento de orgullo acerca de ti mismo,
tu cuerpo y el proceso de sanación.
(Pausa)

Toma ahora una respiración profunda
y piensa en una nueva piel rosada y saludable.
Al exhalar lentamente,
date cuenta de esta nueva piel.
¿Es especialmente sensible?
¿Se siente fresca?
¿Se siente caliente?

Debajo de la piel hay muchas venas y capilares que llevan sangre y nutrientes y calor a través de tu cuerpo, especialmente el tuyo (un área específica. Puede ser insertada por ejemplo: cara, manos, pies, etc.) Al darte cuenta de esto, es posible que sientes calor en si,

los vasos sanguíneos se expanden para bombear aún más nutrientes y oxígeno a través de tu piel.

Te das cuenta de ello

y lo experimentas de cualquier forma que desees.

Tal vez puedes reconocerlo

como un placentero cosquilleo

o una cierta calidez.

Ahora deja que ese calor te llene y experimenta nuevas sensaciones en tu cuerpo.

Estas percibiendo una nueva consciencia de ti mismo.

Estás descubriendo como apreciarte a ti mismo, a aceptarte.

Y con esta aceptación –la calidez y atención- te sientes más seguro, más cómodo, más descansado, contento contigo mismo.

Imagínate como tú puedes lucir,

no sólo una parte sino todo tu cuerpo.

Con un agradable sentimiento de darte cuenta

y una actitud mental positiva,

experimentas calidez y energía de sanación.

¿Se siente la nueva piel tensa o ligeramente tierna?

¿Date cuenta del tejido bajo la piel.

¿Puedes sentir los vasos sanguíneos pulsando al llevar nutrientes a las células?

(Pausa)

Imagínate que estás descansando en una playa aislada;
realmente imagínate en esa playa,
bajo un cálido sol,
brillando en todo tu cuerpo, especialmente en tu
(mano, pie, etc)
un sol caliente, calentándose más y más
y el calor penetrando tu piel;
un agradable calor que te calienta completamente
con un calor penetrante que alivia
que te brinda sanación;
sintiendo el calor,
conforme se combinan células nuevas saludables.
piel rosa se forma, y la sanación se realiza.
Ahora que tu mente interior lo ha grabado,
es algo que puedes experimentar
en cualquier momento que desees.
Puedes crear este mismo sentimiento
simplemente haciendo más lenta tu respiración
y visualizar la sanación-agradeciendo
que está ya se ha logrado.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

Capítulo Diez

Ciclos para Alcanzar una Consciencia Superior.

24. ATRAYENDO EL AMOR

Los sabios de todos los tiempos han sabido que el amor es la bendición más grande de la vida. Todos desean y necesitan amor. Todos necesitamos de otros. Necesitamos del alimento emocional y espiritual de las relaciones humanas. El bienestar humano es un remedio natural para el estrés, la tensión y la duda. El amar, sentir y compartir son expresiones normales y saludables de la aventura humana.

Temor –a lo desconocido, al rechazo, a la pérdida del amor, a la crítica- es la mayor causa de soledad. Tristemente este temor puede crear un círculo vicioso de rabia, aburrimiento o depresión el cual genera más miedo y aislamiento. La soledad es un estado de la mente y la solución a ésta es construir puentes en vez de murallas.

Quizás tengas metas para ser más amoroso, pero careces del conocimiento de cómo lograrlo. La auto hipnosis puede ser una herramienta efectiva para abrir tu corazón al cambiar la forma en que te ves a ti mismo enseñando una comunicación respetuosa con tu mente interior. En el best seller “Viviendo, Amando y Aprendiendo” el Dr. Leo Buscaglia escribe “Si no te gusta la escena en la que estás, si eres infeliz,

si estás solo, sí no sientes que las cosas estén sucediendo, cambia tu escena. Pinta un nuevo escenario. Rodéate de nuevos actores. Escribe una nueva obra –y si esta no es buena mándala al diablo y escribe otra obra. Hay millones de obras.- así como personas.”(Ballantine Books, 1982, pag.53)

Aprender a amarte a ti mismo de forma saludable es el primer paso para amar a otros. Mirar la belleza en ti es tan necesario como mirar la belleza en otros. Puedes atraer el amor al crear una atmósfera de amor en tu vida. Tus pensamientos determinan a quién atraes a tu vida. Este ciclo puede ayudarte a atraer a tu experiencia diaria más amistad, amor y belleza.

Ciclo para atraer el amor

(Continúa tu casete aquí)

En *El Profeta* Kahlil Gibran dijo “Y no pienses que puedes dirigir el curso del amor , ya que el amor, si te encuentra digno dirige tu curso”

Realmente me puedo preparar para el amor llegando a ser digno de amor. Y la mejor forma para prepararme para el amor es simplemente el comenzar a amar. Puedo aprender a amarme y a amar a otros, ya que el amor es la bendición más grande de la vida.

Me doy cuenta, sin importar lo que una vez creí, que mi

creencia en ser digno del amor es todo lo que realmente importa. Mi realidad es vivir dando y recibiendo amor, y mi mente interior está creando y dándose cuenta de esta feliz realidad.

Me encuentro aprendiendo a estar en paz conmigo que es el primer paso para estar feliz con otros. Estoy comenzando a ver más de la alegría y belleza de la vida que me rodea diariamente.

Estoy preparándome para el amor hablando amablemente a todos los que encuentro. Estoy conscientemente buscando lo bueno y lo positivo de cada uno. Le digo a la gente sus mejores atributos sus amables cualidades. Escucho cuidadosamente las palabras que otros dicen.

Estoy atrayendo el amor al ser considerado en mis pensamientos, palabras y acciones. Estoy construyendo puentes que crucen el abismo que una vez pudo haberme separado de otros y cambiar las estructuras de mi corazón, así como de mi mente.

Estoy aprendiendo lo que necesito y quiero de una relación. También estoy aprendiendo lo que puedo y daré a esta relación a esa persona especial. Confío que esa persona está deseoso de conocerme así como yo de conocerlo(a). Evitaré hacer juicios previos de esta persona sino lo apreciaré como la persona que *ya* es. Nos encontramos yendo y creciendo *hacia el otro* y

pronto nuestros caminos se encontrarán. Confío en que estoy comenzando a ser digno del amor porque estoy comenzando a sentir la alegría y ligereza la risa espontánea que viene con el amor. Me doy cuenta de que el amor es más que verbalmente decir, "Te amo" Es decir con mis acciones diarias, las cosas que hago.

En el pasado pude haber pensado que la felicidad llegaría únicamente después de encontrar al amor ideal. Esta vieja actitud limitó mi crecimiento personal, así que estoy decidiendo ser verdaderamente feliz justo *ahora*, hoy. Mi alegría sincera me hace más atractivo, esto ayuda a mí amado(a) a reconocermes aun más rápido.

En mi imaginación creativa puedo ver una unión positiva. Estoy visualizando un símbolo vívido de plenitud amorosa. Uno mis metas e ideales, siembro una nueva imagen y la nutro con emociones positivas.
(Pausa)

A un nivel profundo de mi mente me doy cuenta de que esto ha sucedido, que ya estamos juntos. El ser amado y yo somos uno, ya que el amor -como la mente- es intemporal. Llega más allá del tiempo y espacio. Estoy sintiendo los días, meses y años cálidos y tiernos abrazos. Olas de respuesta llenan mi vida con plenitud física, mental, emocional y satisfacción espiritual.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

25. DESARROLLANDO HABILIDADES PSÍQUICAS

Todos tenemos percepción extrasensorial (PE), cada uno tiene potencial psíquico, pero muchas personas no se dan cuenta de sus dones internos. Las lecturas de Edgar Cayce dice: "...las fuerzas psíquicas, las facultades psíquicas yacen dormidas o activas en cada individuo, esperando únicamente despertar o aflorar o desarrollarse en esos ambientes que permiten acentuar las mismas en el individuo." (5752-1)

Algunas personas están conscientes de sus dones psíquicos pero no saben cómo afinarlos, otros saben como afinarlos pero no saben cómo aplicarlos. Aunque no hay atajos para el desarrollo psíquico, este ciclo puede ayudarte a hacer los tres: descubrir tus habilidades personales, afinarlas y aplicar esos talentos para ayudarte a ti mismo y a otros. Tus habilidades psíquicas pueden ser incrementadas y acentuadas al trabajar pacientemente con este ciclo.

El desarrollo psíquico es también el temor a lo desconocido y construir hacia tus ideales. Las lecturas dicen: "Por lo tanto puedes utilizar constructivamente esa habilidad de sintonización espiritual, que es derecho de nacimiento de cada alma; y puedes utilizarlo como una influencia útil en experiencias terrenales."(2475-1) Entrenar la psique dentro de ti es expandir las fronteras de tu mente y lentamente abrirte a nuevos reinos espirituales de la vida.

Tus dones psíquicos latentes –tus reservas humanas ocultas– pueden despertarse. Puede ser el resultado del trabajo ya realizado en otros tiempos y lugares. Estos dones del espíritu pueden externarse viviendo y pensando con egoísmo y amado incondicionalmente. Tus logros son el resultado directo de tus pensamientos

amorosos dirigidos a ayudarte y compartir con otros.

Ciclo para Desarrollar Habilidades Psíquicas.

(Continúa tu casete aquí)

Si tomas una respiración profunda y exhalas muy lentamente, puedes imaginar tu respiración como un océano. Con olas que vienen y van. Quizás escuches la música de las olas en la playa. Observa las olas al inhalar y exhalar. Imagina que estás acostado, descansando en la playa. Puedes imaginar todo el peso dejando tu cuerpo. Usa tu imaginación, ya que es un don profundo para usar y disfrutar.

Sólo imagínate comenzando a flotar –a salvo- Poco a poco. Permítete flotar confortablemente un poco más arriba de donde estás acostado. Disfruta elevarte y flotar en el aire.

Sí tomas otra respiración, puedes liberar la presión y tensión que te mantenía abajo. Y liberándolas comienzas a elevarte un poco más – a salvo y placenteramente.

Puedes imaginarte como una gaviota o un águila o una paloma. Tal vez estás navegando en un planeador o un globo aerostático -la imagen correcta te llegará.

Elévate con las alas de tu mente. Siéntete volando, flotando y ascendiendo a tu ser superior. Flotando libremente en el aire puedes observar el mundo surgiendo abajo de ti. Mira los colores del planeta, los azules, los verdes y los tonos tierra.

Siente la majestuosidad del cielo y el panorama del universo viviente. Vuela y flota al ritmo de la vida. Viaja en el viento y vuela alto, alto. Te has liberado a ti mismo de ataduras terrenales que una vez anclaron tu mente a lo convencional, a dudas y confusión. Siente el suave resplandor de la vida que te rodea, escucha la armonía que eres en sintonía con la creación. Permanece tranquilo, observa y conoce.

Vuela hacia arriba, siempre hacia arriba hacia el entendimiento, hacia la luz y hacia la belleza. La belleza te rodea en la santidad de este espacio. Aquí es donde otros mundos existen más allá de los confines de la cotidianidad de tu mente. Y justo como la semilla contiene la promesa de plenitud, así tu mente ya contiene la promesa de grandes dones.

Si eliges un camino de servicio a otros, puedes descubrir y desarrollar tus dones psíquicos internos. Cuando eliges servir a otros con paciencia, amor y compasión, te conviertes en un canal de bendiciones. Permanece consciente y alerta conforme el espíritu de la verdad te ilumina a un nuevo entendimiento, nuevos caminos, y nuevas dimensiones. Cuando el espíritu haga señales ¡Síguelo!
-llevando una oración en tu mente y en tu corazón.

Al dejar ir viejas ideas, dudas y otras

influencias negativas, abres el camino para nuevo amor, paciencia y cuidado. El espíritu te guía a gozar las recompensas de tu nueva realidad. El mayor conocimiento generalmente se comunica en silencio, así puedes elegir entrar diariamente al gran silencio interior.

Sé receptivo a la guía de tu mente universal. Tu mente superior te guía y protege, aún cuando no estés consciente. Crece en el silencio de tu ser espiritual.

Permanece quieto y escucha. Tu mente superior ya sabe tus necesidades y te guía para vivir de una nueva forma y clara cada día. Tu mente universal te guía a la acción dando tus dones del espíritu

En Corintios I dice:

“...la manifestación del espíritu se proporciona a cada hombre (o mujer) para el beneficio de todos.

A uno le es dado por el Espíritu la palabra de sabiduría;

A otro la palabra del conocimiento por el mismo Espíritu;

A otro la fé por el mismo Espíritu;

A otro el don de la sanación.

A otro el trabajar en hacer milagros;

A otro la profecía;

A otro entender a los espíritus:

A otro diversos tipos de lenguajes;

A otro la interpretación de lenguajes;

pero todos ellos trabajan como uno y en el mismo Espíritu, dividiendo entre cada (persona) varios como él lo desea.”

(Corintios I 12:7-11)

A algunas personas se les da más de un don psíquico. Puedes haber desarrollado ya varios dones. Es bueno aplicar tus dones y no “ponerlos dentro de un recipiente” los dones del espíritu pueden utilizarse frecuentemente como en

Romanos 12:6:

“Teniendo dones diferentes de acuerdo a la gracia que nos es dada, ya sea la profecía, permítanos profetizar...” Abre de par en par la puerta del espíritu y utiliza correctamente la energía creativa que está dentro de ti.

Una manera de determinar cuál es tu don intuitivo es probar cada uno de ellos. Cuando hables con alguien escucha –realmente escucha- con tu oído interno tanto como con tu oído externo. Puedes escuchar cosas que son dichas a nivel interno que no son dichas en los niveles exteriores. Escucha también tu voz interna y respóndele.

Cuando veas a una persona o un evento, velo –realmente velo- y percíbelo con tu visión interna. Ve y entiende lo que sucede detrás de la escena. Ábrete a todas las impresiones; mira más profundo que la superficie. Si sientes que puedes tener el don de sanación, usa este don. Si sientes que puedes tener el don de lenguas, usa este don. Si tú sientes que puedes tener el don de la profecía, usa este don para servir a otros con su cooperación. Sé agradecido y usa tus dones diariamente.

Mira en las profundidades de tu mente y despierta Al soñador silencioso. En los rincones de tu propia mente interna yace todo conocimiento y habilidad. Se llevan registros permanentes de vida de cada acción y obra , de toda

la historia y todo pensamiento de toda medicina y tecnología y todos los avances. Están guardados en tu propia conciencia y ve profundamente al interior, verás todo lo que existe, que ha existido y existirá. Esto ya está en los recesos de tu propia mente, la mente de tu alma. Y al estar dispuesto a aceptarte y mirar profundo en tu interior, entonces verás y entenderás y percibirás esto; y crecerás y construirás la luz. (Pausa)

Ahora crea una imagen o un símbolo vívido de ti mismo usando y aplicando tus dones del espíritu. Integra tus Ideales y metas logrados junto con una imagen específica visualizándolos como si ya se hubiesen alcanzado. (Pausa)

Ahora puedes regresar lentamente a tu vuelo ascendente regresando como una pluma que flota, girando lentamente y aterrizando suavemente de regreso en la playa. Trayendo contigo algo positivo y útil. Escucha las olas y recuerda nuevamente a los pensamientos, sentimientos, símbolos e ideas de tu viaje. Estás desarrollando tus dones y aprendiendo a usarlos diariamente al abrirte ampliamente a la nueva era espiritual que está ante ti.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

26. MEDITACIÓN PARA NIÑOS

Este ciclo está diseñado para ser escuchado por los niños a la hora de dormir, justo antes de que se vayan a dormir, y puede ser especialmente útil durante momentos de ansiedad. Contiene palabras sencillas y símbolos simples con respecto a los ciclos para adultos; sin embargo, muchos de los otros ciclos pueden ser muy bien adaptados a las necesidades de los niños. Dependiendo de la edad del niño quizás desees hacer más sencillo el vocabulario de este ciclo o diseñar un ciclo más personal.

Este ciclo de meditación es independiente, es completo en sí. Comienza con una meditación guiada seguida por sugerencias positivas y un ciclo especial de visualización de luz blanca y termina con sugerencias para entrar a un sueño nocturno normal. El ciclo explora y analiza los centros espirituales en el cuerpo físico (esos centros también son llamados chakras y están relacionados con el sistema endocrino del cuerpo).

Este ciclo está diseñado específicamente para desarrollar la imaginación de la gente joven al pedirles que visualicen la naturaleza y su propio ser interno. Las lecturas de Cayce recomiendan: “Entonces al desarrollar la mente del niño, desarrolla sus fuerzas imaginativas... Familiarizando la mente con las actividades de la naturaleza...”(5747-1)

En estado de trance Edgar Cayce dio numerosas lecturas a gente joven. Él dijo que la esperanza del mundo yacía en el desarrollo de las mentes de las generaciones más jóvenes. Para algunos niños él recomendó hipnosis o terapias sugestivas para

ayudarlos con ciertos problemas. Los padres pueden dar sugestión positiva a la hora de dormir como método de sanación, ayuda y guía.

Edgar Cayce delineó un procedimiento claro y simple. Primero, él recomendó que fueran los *padres* quienes dieran la sugestión y evitar relegar esta labor a una niñera. Segundo: las sugestiones deben ser siempre positivas diciéndole al niño *qué hacer*. Por ejemplo, para evitar mojar la cama dile al niño o a la niña que él o ella despertará cuando surja la necesidad y se levantara para sentir alivio en el cuerpo. Evita decirle “No orines la cama”. En vez de ello “Te levantarás e irás al baño a satisfacer esa necesidad”. Tercero: Las sugestiones son mejores cuando se dan de forma amorosa a la hora de dormir cuando el niño esta entrando al sueño. Este es el momento en que la mente es más receptiva.

En una lectura personal para una pequeña niña el Sr. Cayce lo explica de esta manera:

Luego cuando el cuerpo se duerme, sentarse a un lado y hacer las sugestiones positivas de esta forma –esta es una sugestión aunque puede modificarse a veces para agregar aquello que la madre siente que es deseo de su corazón.

1104-2

En otra lectura personal para un niño muy pequeño las lecturas, dicen:

...dejad que los padres, meditando con el cuerpo conforme entra en sueño decid esto:

No sólo palabras, sino en sus propias palabras...

1314-2

Ciclo de meditación para niños

(Este ciclo está completo con todo incluido)

Puedes mantener tus ojos abiertos por un minuto y voltear hacia arriba, sin tener que mirar algo en especial. Contaré en forma regresiva del diez al uno y con cada número parpadea lentamente ,como en cámara lenta. Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno. Ahora puedes cerrar los ojos y dejar que ellos permanezcan cerrados, te diré por que hicimos eso.

Eso fue sólo para relajar tus párpados. A ahora, en tus párpados quizás percibas una sensación un sentimiento confortable de pesadez. Imagina que esta sensación se expande y va hacia otras partes de tu cuerpo. Ves si puedes imaginar la sensación yendo a tu cara, tu cabeza... a tus brazos y manos... a tus pecho y espalda... y luego baja a tus piernas y pies... incluso hasta en la punta de los dedos de tus pies.

Pronto puedes comenzar a sentir pesadez o ligereza, pero una agradable pesadez o ligereza .Esto es lo que significa estar relajado. No tienes que hacer nada. Puedes escuchar mi voz, pero en realidad no tienes que escucharla. Puedes escuchar mi voz pero al mismo tiempo estar haciendo otras cosas, como escuchar música o ver diferentes colores o tranquilamente jugar en tu mente. Realmente no importa.

Puedes observarte dejándote llevar o escuchando todo lo que digo. Imagínate jugando a salvo cerca del mar o un lago o incluso una alberca. Tal vez

es un agradable día cálido, pero no muy caluroso porque hay algunas nubes en el cielo. Sí estás jugando en la arena te das cuenta de que se hace más fría en la medida que cavas y entre más cavas, más fría se pone.

Sí hay amigos alrededor tú puedes desear darte un chapuzón en el agua.

Puedes divertirte chapoteando y jugando.

El aire está fresco y huele bien. Tal vez te sientes tan bien que deseas decirles a tus amigos lo bien que te sientes. Es bueno estar vivo, ser tu mismo.

Al jugar en la playa o correr en la arena puedes encontrar a otros amigos y hablar con ellos también. Tal vez caminen contigo y hablar contigo al mismo tiempo.

La arena tibia se siente bien en tus pies.

Y aún cuando la estás pasando muy bien

Quizás desees tirarte en la playa y descansar un poco.

Sí tomas una respiración profunda, te sentirás muy tranquilo.

Tal vez puedas comenzar a explorar con una linterna. Una linterna especial que brilla en cualquier lado y puedes imaginar esa luz en tu cabeza y dejar que brille dentro de ti. Esta luz te muestra el lugar de tus sueños y te da fortaleza espiritual.

Cerca de este lugar puedes dejar brillar tu luz blanca especial iluminando también otro lugar en tu cabeza, este nuevo lugar es tu intuición. Esto significa que este es el lugar donde tú puedes saber cosas sin que nadie te las diga. Puedes guardar tus secretos más especiales ahí; es un lugar confortable y cálido.

Ahora puedes ver más luz – una hermosa y clara

luz blanca y puedes colocarla en tu cuello y el área de la garganta. Este es un lugar especial para el descanso y la tranquilidad. Puedes captar buenas ideas o inspiración de este lugar también.

Ahora puedes llevar tu luz especial y dejar que brille en el área de tu corazón. Haz que tu luz brille de verdad, pues es un lugar especial de armonía, equilibrio y amor.

Ahora lleva tu luz –tu clara luz blanca- al área del estómago. Este es el lugar de sabiduría y creatividad; aquí se encuentra la energía y el entusiasmo de vivir.

Continúa bajando llevando tu luz especial debajo de tu estómago. Deja que tu luz resplandezca pues es el asiento del alma. Es un lugar para el despertar espiritual.

Ahora donde tus piernas se unen con tu cuerpo, haz brillar tu luz. Es el lugar para una nueva vida y un lugar especial de fortaleza física y estamina.

Ahora deja brillar tu luz blanca alrededor de todo tu cuerpo, envuelve tu cuerpo con esta maravillosa luz. Brillas con tu luz interna. Esta luz especial puede ayudarte, sanarte y motivarte estar feliz y alegre.

Hay muchas bendiciones a tu alrededor. Puedes decirte a ti mismo “Estoy muy agradecido”. El estar agradecido ayuda a sentirte bien. Y sentirte bien puede ayudarte a tener sueños agradables. Y en breve

cuando entres suavemente en el sueño nocturno, puedes tener sueños, agradables sueños felices. Y mañana traer contigo algo bueno, algo especial de tus sueños.

Mañana cuando despiertes te sentirás bien y dirás “He dormido maravillosamente”. Estás descansando tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

Quizás ya estas entrando a un sueño tranquilo y suave. Puedes ir

a tu propio ritmo. Estás creciendo cada día estás a salvo y nosotros te queremos mucho.

(Sí pusiste música de fondo, deja que continúe por unos momentos)

27. MÁS ALLÁ DEL MAÑANA

Este ciclo puede ayudarte a mirar adelante en el tiempo. La progresión

al tiempo futuro, o profecía, es un don natural para algunas personas, pero casi todos pueden desarrollarlo con la ayuda de este ciclo.

Ya sea que estás reflejando un pasado distante o mirando hacia un futuro brumoso, abrir la mente es vital. Prepárate para eliminar cualquier prejuicio. Ten paciencia y evita desechar alguna impresión del mañana porque no encaje con tus ideas preconcebidas. El futuro es una serie de reflexiones,

Ciclos para tener una mayor conciencia
posibilidades y probabilidades. Aunque el pasado ya se ha
congelado el futuro es aun fluido y en formación.

La exploración del futuro, viajar en el tiempo, utilizando este
ciclo puede ser una aventura única y emocionante.

Ciclo más allá del mañana

(Continúa tu casete aquí)

Date cuenta de una blanca, suave y radiante luz filtrándose
En tu mente. Sólo date cuenta ahora de tu
consciencia estando alerta de ella misma. .. como en un sueño
dentro de un sueño... mirando en un espejo del tiempo...
fluyendo en el tiempo sin tiempo.

Siente todo tu cuerpo flotando dentro en un vasto e infinito
mar de brillante luz blanca, una esencia tan
ligera y luminosa que es como una neblina brillante. Mira
y siente esta suave fuerza iluminando. Es tu propia
consciencia y está unida a la
consciencia universal.

Al sentir esta cálida energía bañando suavemente cada átomo y
célula de tu ser, se consciente de que eres
un eterno ser espiritual que usa la mente, emociones
y cuerpo como instrumentos de tu voluntad. Tienes la
habilidad para elegir cualquier pensamiento, emoción,
sentimientos y sensaciones, a donde diriges tu consciencia.
Y en esta habilidad está tu libre albedrío como un ser eterno
espiritual.

Ahora comienzas a estar más y más consciente de tu libertad para ir más allá del cuerpo físico. Puedes avanzar a cualquier lugar en el espacio y en el tiempo al simplemente dirigir tu atención ahí. Tiempo, calendario y espacio pueden ser ilusiones de limitación material con respecto a los cinco sentidos. Tiempo y calendario son inconsecuentes con los pensamientos y vibraciones de fuerzas dimensionales externas a tu ser eterno. Al mirar dentro y escuchar tu voz interna, tus caminos intuitivos abrirán una nueva visión e ideas.

Tú perteneces a esa esencia infinita que está más allá del tiempo y del espacio, porque sólo hay el eterno ahora como existe en cada nivel de experiencia. En el reino de la consciencia superior, todo lo que siempre ha existido y todo lo que pueda existir en el nivel físico, emocional o mental existe ahora como una posibilidad. Y tienes la habilidad para escuchar, mirar y experimentar todas esas cosas para conocerlas y entenderlas como son. Las respuestas ya están en la profundidad de tu ser.

Con paciencia puedes mover a través del espacio y del tiempo para estar consciente de los eventos que pueden estar esperando a suceder. Permítete ir y sentirte a salvo y cómodamente viajando en el tiempo –a través del tiempo- más allá del tiempo- sobre el tiempo- hacia esos eventos que están esperando ser vividos y comprendidos. Tu mente interior sabe mucho más de lo que crees que sabe. Se íntimo con tu propia mente y llegando al yo interno aventurándote profundo, llegando a los suaves recovecos de tu mente. – a un lugar que nunca has tocado antes. Este

es el almacén de todo el conocimiento en las inmóviles aguas de tu alma (Pausa)

Abriendo tu mente y confiando en tus impresiones internas puedes moverte libremente a través del tiempo y del espacio. Puedes traer contigo reflexiones y comprensión que pueden ayudarte en el presente. Mentalmente puedes analizar y visualizar imágenes de lo que estás haciendo y de lo que está pasando. Observa lo que llevas puesto en este lugar. Haz un recuento mental de todo lo que ves, ¿Qué llevas puesto en tus pies? ¿Qué estás escuchando? Crea símbolos vívidos e imágenes en palabras para traer contigo (Pausa)

Ahora comienza el seguro y lento viaje de regreso a través del tiempo – hacia lo que llamas el presente. Y al regresar a través de la neblina del tiempo, traes contigo algo que te ayude..

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

28. CANCIÓN DE LA VIDA

Este ciclo fue desarrollado por un músico que lo hizo con el propósito de ayudarte a sintonizarte con los sonidos de tu ser interior. (Los sonidos del oído interno son llamados clariaudiencia) Cada persona tiene una vibración personal, un sonido interno que es único como las huellas digitales.

El autor de este ciclo “Canción de la Vida” escribe: ¡Lo más maravilloso ha comenzado a sucederme desde que hicimos este

ciclo e hice esfuerzos conscientes para “resintonizarme” en general! Sabes, como algunas veces cuando estás solo en casa o en el trabajo o incluso cuando estás rodeado de personas, silbas o canturreas una melodía.

“Bien, es bastante raro que como músico yo no haga eso, ¿Será que estoy inhibido?” Pero bueno lo que está pasando ahora es que de vez en cuando (y hago que suceda más a menudo ahora que sé lo que está pasando), empiezo a cantar -una sola nota – y eso me ayuda, pues al yo hacerlo, ese sonido o ruido literalmente envía una respuesta vibratoria por todo mi cuerpo. ¡La sensación es maravillosa!

“Literalmente siento, percibo, escucho y veo todo mi cuerpo integrarse. Mi circulación fluye, mis músculos “se afinan” y mi corazón, mente y alma sienten como si volaran al cielo. He captado que es mi verdadera vibración personal, y cuando esto pasa, siento que he llegado verdaderamente a ser parte del Sonido Universal.”

Este ciclo es como aprender un nuevo paso en el baile de la vida. Si tocas un instrumento musical, puedes grabar *tu propia* música favorita como fondo para éste (o cualquier otro) casete.

Las lecturas de Edgar Cayce a menudo hablan del valor de la música. Una niña de once años preguntó “¿Qué tipo de cursos debo llevar en secundaria y preparatoria?” Sus lecturas dicen:

“¡Música!” Su historia, su actividad y todas sus diversas formas. Si aprendes música, aprenderás historia. Si aprendes música aprenderás matemáticas. Si aprendes música, aprenderás casi todo lo que hay por aprender, a menos que sea algo malo.

3053-3

Otra lectura indica:

Aprende música. Es parte de la belleza del espíritu. Recuerda que la sola música puede abarcar el espacio entre el finito y el infinito. En la armonía del sonido, la armonía del color, incluso en la armonía del movimiento en sí, su belleza (música) es similar a la expresión del alma en la armonía de la mente, si es usada apropiadamente en relación con el cuerpo.

3659-1

Ciclo “Canción de la vida”

(Continúa tu casete aquí)

Y ahora que estás en tu lugar favorito de relajación, rodeado por símbolos de tranquilidad, puedes lentamente comenzar a escuchar los sonidos dentro de ti.

Comienza con tu mente y escucha los sonidos que conoces muy bien:

sonido de un motor bien afinado,
niños jugando en el patio de la escuela,
las campanas de una iglesia sonando,
los grillos cantando,
Ahora, si escuchas cuidadosamente,
puedes escuchar las plantas crecer.

Ahora comienza a entrar en tu mente,
dentro de tu propio cuerpo sabiendo que
también, produce el más hermoso de los sonidos.
Empieza ahora a sintonizarte en tu propia vibración personal.
Comienza por escuchar el sonido interno de tu cuerpo;
comienza por sentir el sonido interno dentro de ti.
Ahora escucha en lo profundo dentro de ti

y a través de todo tu cuerpo,
la lenta sintonía
del sonido dentro de tu cuerpo.

El sonido puede entrar a través de una luz que te rodea
arriba de tu cabeza
y continúa bajando por tu cara
y a tus hombros y brazos.

Ahora el sonido puede tocar tu corazón y pulmones,
y te sentirás muy feliz
con los sonidos que estás escuchando
y sintiendo dentro de ti.
Y el sonido continúa
a través de tu cuerpo, de tus piernas, hacia tus pies,
y regresa de nuevo por todo tu cuerpo.

Al escuchar y sentir el sonido viajando en todo tu
cuerpo, puedes comenzar a abrir dentro de ti,
los tonos armónicos que crean toda tu vibración,
y dejarte guiar por las vibraciones y combinarlas
en un solo tono que es tu propia vibración armónica.
Escucha ahora con tu oído interno.
Permítete escuchar y oír tu propio tono, la vibración
que es la creación de la canción de tu alma.
Escúchala ahora dentro de ti
deja tus nuevas armonías
canturrear dentro de tu cuerpo, mientras cantan y se regocijan.
Disfruta tu propia canción de la vida.
Y al continuar dejando a tu alma cantar
sus propias vibraciones dentro de ti,

te expandes y comienzas a buscar sintonización superior.

Atiende y escucha con todos tus sentidos

el sonido del Universo.

Entiende y reconoce las vibraciones cósmicas de este planeta

la tierra y más allá del infinito.

Es un sonido único.

Escúchalo con tu oído interior y siente la experiencia.

Disfruta esta profunda vibración. (Pausa)

Mientras más te des cuenta de tu propia armonía interior.

Mas consciente estarás del sonido del Universo

puedes permitirte ser una alma en sintonía con el Universo

y su canción de la vida. (Pausa)

Permítete sentir la gran alegría del sonido del alma,

tu canción de estar vivo.

Y entre más sientas y escuches

esta canción personal de la vida que has creado

más te permitirás escucharla cada día.

Cada día dará más armonía a tu vida.

Cada día esta poderosa canción del alma

tu alegría de vivir,

te tocará y entonces,

llegarás a otras almas a tu alrededor,

esparciendo una vibración, un sonido universal.

Te lleva a estar en armonía contigo y con otros.

(Pausa)

Permítete sentir el gran gozo;

permítete escuchar las vibraciones de la canción de tu alma
y cantarla dentro de ti.

Fluye con el baile y ritmo de la vida.

Baila la canción de tu vida.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

29. AMIGOS Y ALMAS GEMELAS

¿Has conocido a algún extraño con quien te sintieras como si ya lo hubieras conocido? ¿Hay cierta familiaridad con él o ella? ¿sentiste una gran emoción ruborizante o una onda de calor? ¿Latió diferente tu corazón? ¿Había una mirada conocida en los ojos del extraño? ¿Dónde se habían conocido antes? ¿Era tal vez alguien que conocías de un tiempo y lugar pasado?

Este es un ciclo muy poco común que no está “enfocado” en una meta específica como los otros; es más como un “río de conciencia”. Este ciclo fue escrito por una mujer que deseaba ayudarse a estar más alerta de la gente que llegaba a su vida. Se presenta sólo para demostrar que los ciclos pueden servir a muchos de propósitos y tienen un significado meramente personal. Por ejemplo algunas personas pueden crear ciclos a partir de sus poemas favoritos, pequeñas historias o ensayos como “Desiderata”.

Utiliza este ciclo como un modelo para proyectos personales o como para abrir tu conciencia y reconocer a personas que conoces de tiempos y lugares lejanos. Posiblemente lograrás entendimiento y respuestas a las razones para encontrarse de nuevo.

Ciclo para Amigos y Almas Gemelas

(Continúa tu casete aquí)

Algunas veces cuando estás caminando
en el bosque o en la playa,
en una tienda o en la calle,
te encuentras a una persona que parece familiar.
La miras para recordar de dónde o cuándo,
y sabes que los dos deben conocerse,
simplemente porque parecen viejos amigos.
Hay algo en su manera de caminar
o... en su forma de mirar,
la suavidad de su mano,
o su brillante sonrisa que nunca acaba.

Parece reavivarse
de lo profundo, una alegría floreciente...
surgiendo de tu pecho,
como si una sorpresa llegara,
un regalo del Universo.

Quizás desees abrazar a esta persona,
besarla en la mejilla
o tomar su mano, estrecharla fuerte
como si la leve presión
pudiera sacar a la superficie de tu mente
los motivos de esta reunión.

Cuando sientas este brillo cálido,
sabrás entonces
que has pasado tiempo
con un amigo especial.
Sabes que han estado juntos
muchas veces antes,
encontrándose en la alegría del conocimiento,

cumplimiento del propósito,
en la continuidad de la vida.

Y aunque sus cuerpos
son templos en diferentes formas
reconoces el brillo.
Ahora puedes ver claramente,
y esto es una buena señal.

Este encuentro enciende las velas
de tu mente,
y con recuerdos claros surgen
esperanzas y promesas pasadas.
Recordándote las razones por las que has venido
y el trabajo que debes realizar.

Estás cumpliendo el propósito de la vida
con todas y cada uno
de tus amigos del alma.

Algunas veces la imagen se aclara.
Aliviado, lloras de alegría.
Después de todos esos años
el pasado llega a ser presente;

y al disfrutar los recuerdos,
puedes abrir puertas
colocando lo programado en el altar de tu luz.

No importa
si hablas fuerte;
la comunicación *ya*
se ha realizado.
Has descubierto que recodar es divertido,
es como un juego de niños.

El trabajo esta en recordar en si...
Eso es todo...
mirando las almas
en todo tipo de ropa.
Esparce la luz de tu alegría
sobre y a tu alrededor,
bendiciendo esas almas gemelas,
siempre recordando el amor y plenitud compartida.

Báñate en el brillo que en ti ha brotado.
Cubre de luz el entorno,
incluso el lugar donde está,
en el camino donde camina,
en el pasado que han compartido,
y en el presente que ahora encuentras.

Date cuenta que estás siempre compartiendo esta comunión,
y puedes simplemente recordar,
a modo de cumplir tu propósito
y ser parte de la comunión bendita.
Agradece a las almas gemelas.
Y al estar agradecido
toma en cuenta que estás despejando el camino para todos tus
amigos.

Y algún día al pararte en el bosque,
o en la playa,
en una tienda o en una calle,
y sientas un baño de amor, luz y plenitud
rodeando tu ser,
date cuenta que alguien ha abierto una puerta

y te ha visto como antes,
recordándote como amigo, como amigo del alma.

Lleva la alegría de la familia,
un emblema de que tu copa está llena
y que estás estrechando manos,
a través de las dimensiones del tiempo,
sobre las colinas donde un sol cálido sale
para encontrar y unirse con el brillo que emanas.
Cada vez que digas “¡Hola!”,
abriendo tu corazón y mente y reconociendo a un amigo

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

Nota: Este es *definitivamente* un ciclo femenino de hemisferio derecho. Por lo tanto, algunos hombres no pueden relacionarse con él del mismo modo que algunas mujeres no pueden identificarse con algunos ciclos masculinos de hemisferio izquierdo. No obstante, siento que tiene su lugar en este libro.

30. SINTONIZACIÓN DE CHAKRAS

Este ciclo está diseñado para armonizar los siete centros espirituales en tu cuerpo. En oriente, estos centros espirituales son llamados chakras y están relacionados al sistema endocrino del cuerpo físico. Estos centros de energía neurohormonal incluyen la glándula pituitaria, pineal, tiroides, timo, adrenales, células de Leydig y gónadas.

Esos centros, que se conectan con los niveles vibracionales de energía que unen lo psíquico con lo físico, son como puertas dentro de ti que se abren y se cierran. Tu vida psíquica puede fluir abundantemente o puede estancarse.

Este ciclo utiliza la vibración de la luz blanca para ayudar a abrir y sintonizar tus centros de energía. Investigadores en fotobiología (el estudio de cómo la luz influencia a los animales y plantas) están descubriendo nuevas conexiones entre la luz, color y salud.

Originalmente desarrollado como un ejercicio de interpretación y auto exploración, este es un ciclo encantador de auto descubrimiento. De ninguna manera debe ser considerado en forma definitiva o como la última palabra para el sistema endocrino. Este es un ciclo para simplemente disfrutarlo.

Ciclo para sintonizar los chakras

(Continúa tu casete aquí)

Quizás te des cuenta de que estás llegando a estar profundamente centrado. En algunos momentos podrás comenzar una serie de ejercicios para entender mejor tus centros de energía interna, el sistema endocrino de tu cuerpo. Puedes sintonizarte mentalmente con este sistema glandular, el sistema más protegido de tu cuerpo. Si tomas una respiración profunda y miras hacia dentro, profundo en tu interior puedes imaginar a tu consciencia entrando a ti. Ve hacia dentro y mentalmente observa a tu alrededor. Realiza una aventura al interior de tu propio cuerpo. (Pausa)

Al comenzar este ejercicio de conscientización puedes sentir o ver o escuchar o tener otras habilidades intuitivas. Puedes percibir tus centros de energía neurohormonal en el centro de tu cuerpo físico. La razón de que ellos estén tan protegidos es porque este es el núcleo de tu esencia real, el centro de tu ser, la fuente de tu eterno yo. Date cuenta de que el campo de energía de cada chakra está vivo, pulsando y en movimiento.

Y ahora cerca del centro de tu cabeza visualiza o siente una luz blanca transparente. Imagina esta luz como tu glándula pituitaria, ésta es tu supraconsciencia. Su vibración es como Júpiter, una influencia benéfica expansiva que da vida. Percibe esta luz como un pequeño foco de luz con energía radiante. Esta es la puerta sagrada a la fuerza espiritual al idealismo y perfección. (Pausa)

Ahora, atrás, en lo más alto de tu cabeza siente una pequeña glándula casi del tamaño de la punta del dedo meñique. Imagina como un pequeño bulbo brillando con una luz vívida percibe esta luz blanca como tu glándula pineal. Esta es comunmente llamada el tercer ojo o el ojo de la sabiduría. Conforme envías sanación de sintonización a esta área, obsérvala la luz hacerse más brillante. Su vibración energética es como Mercurio; controla la intuición, la reflexión y tu entendimiento espiritual. (Pausa)

Al acercarte al área del cuello y garganta, puedes sentir una luz blanca muy fuerte emanando de ahí. Esta es tu tiroides, regida por Urano, con la vibración del cambio, de saber e inspiración. Al sintonizar

tu tiroides y paratiroides, la luz se hace más brillante. Esta es la luz receptiva de la fe, adaptabilidad y libertad y un punto de balance especial para tu ser. (Pausa)

Ahora yendo hacia el timo en medio de tu pecho siente una vibrante luz blanca que está viva con energía, ya que éste es el centro de tu sistema nervioso. Esta es una luz para ir y crecer – es el constructor del orden y la regeneración. El timo es comúnmente llamado el chakra del corazón y estás abriendo esta puerta al amor incondicional y sin juicios. Siendo influenciado por Venus, su vibración es sensible, hermosa y amorosa. Agradece al timo por establecer la energía para tu cuerpo y deja que la luz brille más intensa. (Pausa)

Puedes continuar moviéndote hacia la parte superior del abdomen junto al estómago, en el chakra del plexo solar, las adrenales. Visualiza una brillante luz blanca de optimismo inspiración. Este es el centro del despertar de la creatividad y como es influenciado por Marte, es también llamado la puerta de tu fortaleza. Las adrenales son tu protección e impulso. De aquí provienen los estallidos de adrenalina de alta energía. Sintoniza a este centro y siente su fuerte vibración. (Pausa)

Ahora ve al siguiente chakra o centro de energía localizado en la parte baja del abdomen. Este es llamado las células de Leydig. Visualiza esta área brillando con energía blanca brillante. Aquí esta la luz de la sabiduría con vitalidad, dando y creciendo. Las células de Leydig son

también llamadas el asiento del alma porque es aquí donde tu memoria sellada se almacena. Neptuno –imaginativo y misterioso- cuida esta área. La luz blanca llega a ser como una flama brillante, una flama eterna de vida, guiando la expresión personal y la sensualidad positiva. (Pausa)

Ahora puedes continuar hacia tu centro reproductor las gónadas, los órganos generadores de vida. Siente la fuerte luz blanca de alta energía y pasión positiva. Esta es la fuente –el inicio, pasión y acción . Este centro es regido por Saturno- ego y uniones terrenas. Éste es el chakra de la nueva vida y la continuidad de la vida. Aquí yace la fuerza de vida y el fuego creativo. (Pausa)

Permite a la luz blanca universal inundar intensamente tu alma en máxima vibración. Disfruta esta sintonización, esta unión, este equilibrio. Entre más lo experimentes, más lo entenderás; y al entenderlo más, más te será revelado. Y al pedir se te dará. Y se te da la oportunidad de dar gracias, de agradecerle a tu cuerpo, agradecer a tu mente y agradecer a tu espíritu por esta armonización.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

31. SONIDO CURATIVO

El último ciclo es presentado completamente; combinado con “Entrando en auto hipnosis I” y el “Procedimiento de despertar.”

El propósito de esta presentación en particular es clarificar el proceso para realizar tu propio casete. Los pasos son divididos por tres asteriscos (***). Al estar leyendo el material en tu grabadora, no necesitas forzosamente hacer una pausa, cada paso debe llevarte automáticamente al siguiente.

El Ciclo de Sonido Curativo es similar en muchas formas al Ciclo de la Canción de la Vida, ambos fueron diseñados por mujeres músicos concedoras también de los aspectos curativos del sonido. La sanación llega de muchas maneras y formas. Una de las más innovadoras es el sonido. Puedes disfrutar el sonido curativo, no solo por los patrones de armonía o canciones sino también por los sonidos de la naturaleza. Al fluir en la plenitud de la vida, escucha todas las cosas que están sucediendo.

Aunque todavía en desarrollo, la terapia con sonido puede llegar a ser un gran arte curativo del futuro. Tal como afinas un instrumento musical, así puedes también afinarte con el principio curativo de la vida. Sí tocas un instrumento musical, puedes tocar una pieza como sonido de fondo para ese casete. Después de haber leído estos ciclos se espera que estés inspirado para *escribir el tuyo*.

Ciclo para Sonidos curativos. (Completo)

(Comienza a grabar tu casete)

Respira lenta y profundamente por algunos minutos.
(Pausa) Puedes mantener tus ojos abiertos por un minuto y también puedes mirar arriba o hacia delante. No tienes que mirar nada específico, sólo mira arriba o hacia delante. Contaré de manera descendente

del diez al uno y con cada número parpadea lentamente. Cierra despacio tus ojos y abre tus ojos con cada número como en cámara lenta. Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno. Ahora puedes cerrar tus ojos y mantenerlos cerrados. Te explicare para qué y por qué hiciste esto.

Esto fue sólo para relajar tus párpados. Y ahora en tus párpados hay probablemente una sensación de relajación, quizás una agradable sensación de cansancio o una placentera sensación de pesadez. Cualquiera que sea la sensación en tus párpados deja que se multiplique y se magnifique, se haga más intensa. Permite que tus párpados lleguen a estar total y agradablemente relajados. Esto es algo que tú haces y nadie más puede hacerlo por ti. Tú eres el único lo hace.

Ahora toma tu tiempo y completa y totalmente relaja tus párpados. Y al relajar tus párpados, dejas que esa sensación de relajación que está ahora en tus párpados fluya en todas direcciones como olas imaginarias u ondas. Permite que la sensación de relajación vaya a toda el área facial. Sólo piensa en relajar la cara. Permite que la relajación vaya al área de la cabeza. Sólo piensa en relajar la cabeza. Disfruta la relajación esparciéndose al cuello y a los hombros, a los brazos a las manos. Da la bienvenida a la maravillosa sensación de relajación que baja por todo el cuerpo hasta las piernas, a los pies hasta la punta de los dedos de los pies. Completa y placenteramente relajando todo el cuerpo. Y disminuyes tu ritmo. Permítete bajar al ritmo sólo un poco más. Después,

conforme continuamos podrás bajar tu ritmo un poco más.

Despreocúpate de cualquier pequeño movimiento en tus párpados. A esto se le llama movimiento ocular rápido y es normal y natural en esta experiencia.

Esto pasará muy rápido. Y, en un momento contaré en forma descendente una vez más de diez al uno.

Esta vez cuando escuches cada número descendente sólo siente como relajas poco más con cada

número. Al llegar al número uno, puedes entrar en tu propio nivel natural de relajación. Voy a contar rápidamente ahora: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Estás ahora en tu propio nivel natural de relajación.

Y a partir de este nivel puedes moverte a cualquier otro nivel en completa conciencia y funcionando a voluntad. Estás completamente consciente en cada nivel de tu mente aunque tu cuerpo se sienta dormido. Puedes aceptar o rehusar cualquier cosa que se te dé. Estás en completo control.

En este nivel o en cualquier otro nivel, puedes darte sugerencias mentales positivas – sugerencias que tu mente interior pueda aceptar y actuar de una manera positiva- sugerencias diseñadas para tu éxito- para lograr tus metas e ideales.

Obsérvate relajado en mente y cuerpo. Esto es algo que tú deseas, es aquí y ahora.

Al tomar una respiración profunda, puedes entrar a un nivel mental más profundo y saludable—más en perfecta armonía,

más centrado y equilibrado- con cada respiración que tomes.

Ahora que estás en
tu lugar favorito de relajación
sólo imagina que puedes comenzar
a escuchar la música de fondo,
tal vez de una orquesta
o de una banda
o un solo instrumento.

Simplemente permite que la música,
-cualquier tipo de música- formarse
en el interior de tu mente.

Posiblemente sin siquiera elegir
una canción particular o tono,
sólo permítete tener la idea
de música.

Entonces en tu generosa imaginación creativa,
escucha un confortante
y placentero sonido
-flotando a lo largo-
encontrando su camino hacia ti;
música suave haciéndose más plena y más completa.

Simplemente imagina que este sonido placentero y relajante
esta llenando el lugar que tú has creado.

Y conforme tu lugar se llena, este sonido de música
flota alrededor de tu ser.

Te acaricia y te conforta,
como un suave masaje;
que te sana y calma.

El sonido de la música te da alegría.

Dale la bienvenida a las ondas de la música con los brazos
abiertos,

listo para recibir el confort y la ligereza que brinda.

Y al flotar en tu alrededor

acariciándose y confortándose,
te sientes más ligero, más feliz, más pleno, más íntegro.
Dale la bienvenida a la música curativa flotando a través de las
puertas
abiertas de tu mente, llenando todas las partes-
dentro, alrededor y a través-
ondas de suave sonido, sonido universal,
una caricia sanadora.

Puedes continuar flotando en esas ondas y apenas
darte cuenta del sonido de la orquesta
o la banda que está a lo lejos,
tal vez en otro tiempo o lugar,
pero ese tono de la música
ha permanecido contigo.

Esta suave y baja vibración
es algo como un sonido ligero
que puedes encontrarte haciendo en un momento
o en otro;
tal vez lo hiciste esto cuando eres niño.
Este es el tono que ha permanecido contigo.
No importa exactamente qué tono o nota seas;
lo único importante es que es tu vibración especial.
Le has dado la bienvenida a este sonido, esta onda de sonido,
dentro de tu ser.
Lo estás haciendo muy bien.
El tono es parte de ti.
La vibración es la misma que tu vibración;
el mismo pulso, la misma onda fluyendo,
porque la música y tú son uno mismo.
Tú eres el pulso,
tú eres el sonido.
Tú estás en armonía.

Date cuenta que cada uno de nosotros,
cada ser en cada dimensión,
tiene un ritmo o vibración.
Cada uno y todo tiene su propio pulso,
su propia vibración
su propia onda de sonido,
su propia nota musical.
Y conforme tu onda o tono llega a ti,
así –en sólo ser-
envía ese tono u onda de regreso
para conocer y saludar a otros.
Esas ondas, nuestras ondas
viajan alrededor de nosotros y vibran al exterior,
con ritmo.
Esto está sucediendo incluso ahora.
Esta es la música de las esferas.

Cada ser en cada dimensión
es parte de este río de sonido.
Tonos de vibraciones curativas emergen.
Unen mano y siguen el flujo.
Siente esta unión con júbilo y date cuenta de que,
al estrechar manos,
el amor y la curación
se incrementan
en todo y cada momento
y mientras flotas
puedes reconocer como en un patrón
un lugar eventual de reunión,
donde todos los tonos fluyen y las vibraciones se encuentran.
Con cada nota individual,
tu nota especial,
tu tono especial,
sigues este flujo para retornar al centro.
Tu sonido ha viajado por este camino antes,

llegando a ti, enseñándote, sanándote, armonizándote.

Reconoce tu melodía
en la luz del amanecer.

Recibe la armonía en el despertar de la mañana.

Acepta el sonido de cada fuente-
flotando en las hojas de los árboles,

en el viento sobre tu mejilla,

en los alegres sonidos y símbolos de la primavera,
o en la paz meditativa.

Date cuenta de tu tono en todo lo que veas, escuches y hagas.

Regresa el amor y la fuerza curativa,
sabiendo que esos maravillosos beneficios
pueden ser compartidos por todos,

Por todos los que puedan encontrarte y tocarte
a lo largo del camino.

Siente alegría al compartir los regalos del universo
con toda la vida en cada dimensión.

Siente el rejuvenecimiento al saber
que esos sonidos curativos,

esas vibraciones que acarician
están disponibles siempre.

Todo lo que tienes que hacer es simplemente aceptarlas.

Agradece tu lugar en el Plan
del gran universo, del cosmos viviente.

Date cuenta de que tu tono, tu sonido, tu sintonización,
son siempre claros y verdaderos.

Tu mente consciente puede olvidar recordar todo lo que has
logrado

aquí hoy. Pero tu mente

inconsciente siempre recuerda. Ya esta actuando en relación a

estas sugerencias e imágenes visualizadas de una manera positiva. Beneficio –éxito- pueden llegar en cualquier momento. Puede regresar contigo ahora o puedes experimentarlo a su tiempo. Y, en un momento, cuando regreses, te sentirás de maravilla. Pero antes de que regreses aquí, se consciente de que puedes regresar con tu mente clara que estarás aquí bien despierto, refrescado y feliz.

Voy a contar del uno al diez; al llegar a diez, abrirás tus ojos, estarás alerta, energizado y sintiéndote bien –sintiéndote mejor que antes. Contaré ahora: Uno... dos..regresando poco a poco... tres... cuatro... cinco... seis... siente la circulación regresando y equilibrándose... siete... ocho... despertándose todo tu potencial en perfecto equilibrio a través de tu ser y normalizando todo tu ser... nueve... diez. Abre tus ojos... completamente despierto y sintiéndote maravillosamente.

(Tu casete está completo y listo para disfrutarse)

