

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 julio 2000 y actualizada para la versión en español Dic. 2003.

Traducción al español por: Angelina Ahumada
Montserrat Arcís
2003

ISBN0-9601302-2-5

Índice

| | |
|--|-----|
| Agradecimientos..... | V |
| Introducción..... | VII |
| Capítulo uno | |
| La mente interior..... | 1 |
| Capítulo dos | |
| Cambio dinámico..... | 13 |
| Capítulo tres | |
| El hipnotista oculta en tu vida..... | 22 |
| Capítulo cuatro | |
| La mente es el constructor..... | 30 |
| Capítulo cinco | |
| Sugestión positiva..... | 40 |
| Capítulo seis | |
| Visualización creativa..... | 51 |
| Capítulo siete | |
| Haciendo tus propios casetes..... | 58 |
| Capítulo ocho | |
| Ciclos para vivir y crecer | |
| 1 Preparándose para el cambio..... | 69 |
| 2 Desarrollando confianza en sí mismo..... | 72 |
| 3 Memoria y concentración..... | 75 |
| 4 Atrayendo abundancia..... | 78 |
| 5 Hablar en público..... | 82 |
| 6 Logros atléticos y deportivos..... | 85 |
| 7 Planeando la profesión..... | 88 |
| 8 Desarrollando el sentido del humor..... | 90 |
| 9 Finalizando una relación..... | 92 |
| 10 Encontrando objetos perdidos..... | 94 |
| 11 Incrementando tu creatividad..... | 96 |
| 12 Apreciación de la tormenta..... | 99 |
| Capítulo nueve | |
| Ciclos para salud y belleza | |
| 13 Auto salud..... | 102 |

| | |
|---|-----|
| 14 Manejo de estrés..... | 105 |
| 15 Plenitud sexual..... | 108 |
| 16 Triunfadores Obsesivos..... | 111 |
| 17 Tu imagen Esbelta..... | 114 |
| 18 Dejar de fumar..... | 118 |
| 19 Superando el insomnio..... | 120 |
| 20 Preparándose para una cirugía..... | 123 |
| 21 Uñas atractivas..... | 126 |
| 22 Dar a Luz | 128 |
| 23 Eliminación de verrugas..... | 131 |
| Capítulo Diez | |
| Ciclos para tener una mayor conciencia. | |
| 24 Atrayendo el amor..... | 135 |
| 25 Desarrollando habilidades psíquicas..... | 138 |
| 26 Meditación para niños..... | 142 |
| 27 Más allá del mañana..... | 146 |
| 28 Canción de vida..... | 149 |
| 29 Amigos y almas gemelas..... | 152 |
| 30 Equilibrio de Chakras | 156 |
| 31 Sonidos curativos..... | 159 |

TRES SENCILLOS PASOS PARA CREAR TU PROGRAMA PERSONAL DE AUTOHIPNOSIS

Insertar dibujo

Primer paso: Elige 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.

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 si hablamos de hipnosis clínica administrada por un profesional de la salud o auto hipnosis. 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 tu estas en control de las fuerzas de cambio estimuladas por las 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 subconsciente. 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 para tu vida.

Por mucho tiempo la hipnosis ha sido un tema rodeado de misterios que intrigan y atemorizan.

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 conciencia 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 conciencia del yo, pueden ser cambiados.

Cuando la 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 1770. Descubrió que mucho gente enferma obtenía mejora cuando se colocaba magnetos cerca de sus cuerpos. Se les indicaban a los pacientes sentarse en grupo alrededor de un contenedor abierto con agua en el cual estaban a la vista barras de metal magnetizadas. Ocasionalmente se podía ver que un paciente entraba en un estado como 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 transferido a otros se realizaba la cura. Pronto surgieron más de cien grupos en Francia que realizaban curas similares; ellos fueron llamados “ La sociedad de la armonía”.

Un protegido de Mesmer llamado Chastenet de Puységur, cayó en la cuenta de que él también tenía el poder del “Magnetismo animal” y magnetizó un árbol en su propiedad trabajadores que vivían cerca y que estuvieron en contacto con este árbol reportaron obtener alivio de una variedad enfermedades.

Sin embargo, Puységur pronto encontró que esto era innecesario que la gente que buscaba en busca de cura entraba en estado convulsivo que a menudo caracterizó el trabajo de Mesmer (y a un puede verse en la actualidad en algunos). 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 curas efectuadas por Mesmer y sus seguidores no pudieron ser negadas, el comité atribuyó las curas como “Mera imaginación”. Debido en gran medida a lo que encontró el comité, la hipnosis, cayó en mala reputación y las investigaciones científicas posteriores fueron descuidadas.

En las décadas tempranas del siglo diecinueve, “Las técnicas Mesméricas” continuaron siendo practicadas por algunos. Fue el Dr. James Braid quien nos dio el término moderno de *hipnosis* y además contribuyó con su trabajo en el hospital con el que llegó a críticas ideas acerca de la naturaleza de la técnica hipnótica. Mientras se acordaba 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 impuso que la concentración y la atención en un sólo enfoque 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 propia práctica él comenzó

A usar la hipnosis para ayudar a algunos de sus pacientes a recordar eventos molestos de su pasado. Sin embargo, como su sistema de psicoanálisis comenzaba a tomar forma, él rechazó el estado de hipnosis profunda a favor de la técnica del nivel de relajación de asociación libre. Esto pudo ser en parte por las dificultades que él encontró al hipnotizar 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 diferente de conciencia alterada; en muchas maneras similar al sueño. En este estado de alerta alterado, el sujeto responde en su mayoría a la sugestión automática y no a la crítica. El enfoque de esta teoría es el que propone una realidad alterada de los estados de conciencia.

Después están aquellos que creen que es innecesario teorizar acerca de otros estados de conciencia como forma de explicar los trabajos de la hipnosis. La gente que funciona desde ésta perspectiva usualmente explica el comportamiento de estrés durante los episodios hipnóticos en términos de dinámicas sociales o interpersonales y comportamientos aprendidos.

Como ejemplos ellos señalan el efecto placebo, el cual es demostrado cuando un paciente obtiene cura 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 lo fácil que puede -un niño o un estudiante impresionable- cambiar su forma de pensar acerca de la opinión emitida sobre un progenitor o maestro admirado. De acuerdo con ésta segunda teoría las respuestas hipnóticas son por lo tanto vistas como el mero resultado de influencias interpersonales; sutiles tipos de aprendizaje los cuales no requieren del concepto de conciencia alterada.

La perspectiva de la hipnosis, la cual encontramos en las lecturas de Edgar Cayce, están a favor de la primer teoría. Aunque hay una investigación que soporta a la segunda con clara evidencia clínica de que ocurren cambios fisiológicos en el sistema nervioso durante la hipnosis. La realidad demostrada de las sugerencias post hipnóticas (por ejemplo comportamientos de conducta cuando el hipnotista puede no conocer ni estar interesado en el comportamiento posterior del sujeto) también indica que algo alrededor de una relación meramente interpersonal influye en el trabajo de la hipnosis. Ciertamente si nosotros consideramos la posibilidad de la auto hipnosis -como en la que se centra este libro-, podremos aceptar la primer teoría. Las lecturas de Edgar Cayce pueden verse de acuerdo con la hipnosis que involucra distintos estados alterados de conciencia los cuales pueden ser inducidos en una relación interpersonal por un terapeuta entrenado o pueden ser auto administrados.

¿Qué nos dice la investigación psicológica acerca de del estado hipnótico?, un ingrediente que ayuda es que el sujeto lo crea o lo acepte. La responsabilidad se incrementa hasta cierto punto si el individuo que es hipnotizado cree que esto es posible. El efecto de hipnosis profunda es también incrementado hasta cierto punto si el paciente siente que puede transpirar durante la sesión hipnótica y es congruente con sus “deseos”. Otra manera de decir esto es usando un lenguaje más familiar de las lecturas de Edgar Cayce y que sea congruente con “Los ideales”.

Las investigaciones también muestran que la preparación apropiada es importante. La introducción del procedimiento en un casete grabado, puede ser tan efectiva como “La voz en vivo” o una experiencia con el hipnotista y es muy recomendable para los procedimientos sugeridos por este libro. El autor te anima a realizar tu propio casete grabado de auto hipnosis y usar el sonido de tu propia voz como una inducción.

Para que estés tranquilo sobre el autocontrol durante la hipnosis, es importante mencionar que los investigadores indican que el estado hipnótico no puede ser inducido en contra de los propios deseos del individuo

Como anteriormente hemos establecido la persona toma el control por sí misma al estar experimentando el estado hipnótico.

¿Qué nos muestra la investigación clínica acerca de la propia naturaleza de la sugestión hipnótica? Existen ciertas calidades de discursos que parecen ser especialmente benéficos para este proceso, la calidad de las indicaciones y la simplicidad así como una insistente intensidad son a menudo atribuidas formulación de la sugestión. El uso imaginario de imágenes visuales vivas, fotografías de palabras, las cuales sugieren imágenes específicas e invitan a la participación de fuerzas imaginativas, es especialmente bueno. Las instrucciones son más efectivas o cuidadosas, implícitas o de forma indicativa en la plática. En otras palabras, no es probable que la mejor orden de sugestión hipnótica dé resultado como por ejemplo: “crece 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 pegado un globo con helio, etc.

¿Qué resultados podemos esperar de la hipnosis, tanto de aquella conducida por un profesional entrenado tanto por aquella que es realizada por uno mismo? La investigación sugiere que las sugestiones post hipnóticas son especialmente efectivas en el tratamiento correctivo de fuertes patrones de hábitos internos. Tú encontrarás que muchos de los programas sugeridos de hipnosis o “ciclos” en este libro están de acuerdo con ese tipo de auto limitaciones de patrones de hábitos que muchos de nosotros encontramos en la vida diaria. De hecho la investigación indica que la sugestión post hipnótica es más efectiva en influenciar a este tipo de comportamiento habitual que en influenciar 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, comportamientos, actitudes o emociones- de los cuales nosotros mismos esperamos liberarnos. Esto es con esos patrones de hábitos que deseamos eliminar a través de la asistencia de las técnicas hipnóticas.

En suma 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. A pesar de la simplicidad, ellos son profundamente importantes en relación con el proceso de hipnosis. Primero en la identidad de la persona, incluyendo sus ideales y motivaciones así como las expectativas y esperanzas; en estos casos involucran tanto al hipnotista como al cliente; es el factor crucial para la interacción de la relación interpersonal entre los dos individuos.

En muchas maneras la hipnosis es vista como una herramienta poderosa y neutral y que es adecuada. Aunque son necesarias pequeñas herramientas o entrenamiento para aprender la inducción de la hipnosis, tanto por alguien más como por uno mismo, el estudiar y practicar seriamente es necesario para usar efectivamente ésta poderosa técnica. Como regla general muchos profesionales clínicos creen que nunca debe ser empleada por individuos que no tienen las herramientas y competencia para tratar con los mismos problemas sin la auto hipnosis. Asumiendo que es un principio aconsejable ¿qué importancia tiene el enfoque de la auto hipnosis en este libro? Mucho, fundamentalmente es probable decir que nosotros no deberíamos de 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 eliminar o desechar la responsabilidad personal y aplicación de los deseos. En cambio las técnicas de auto hipnosis de este libro son significativas para ayudarte a realizar esos cambios en tu propia vida en los cuales tú ya estás preparado para trabajar. En otras palabras nosotros podemos decir que ciertos “ciclos” hipnóticos de este libro pareciera que son 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 y oraciones que crearán el cambio.

Las lecturas de Edgar Cayce en hipnosis

Con una rápida lectura de las lecturas de Edgar Cayce sobre hipnosis nosotros podríamos sentir primero que parece una colección de contradicciones y de alguna manera son ejemplos donde

las lecturas fuertemente sugieren que los individuos usen hipnosis de una forma terapéutica. En otros casos los individuos son advertidos sobre su uso.

En una lectura nosotros encontramos reminiscencias de una conclusión establecida con anterioridad a la investigación clínica en hipnosis. Respondiendo la pregunta de un hombre de 46 años que 20 años antes había experimentado con sus habilidades como hipnotista, la lectura parece sugerir que la hipnosis es una técnica poderosa que es neutral y por sí misma puede ser llevada a través del desarrollo psíquico y del alma si se utiliza al servicio de los ideales y la salud de otros.

P-7 ¿Cuál es el significado en mi presente estado de desarrollo de mi poder para administrar hipnosis cuando yo era joven hace 27 años?

R-7 Como se ha indicado en esta parte del desarrollo –a través de las experiencias. Como una aplicación de ciertas cosas que son parte del desarrollo psíquico o del alma.- este estudio, no es para sí mismo sino para ayudar; ya que dirigiendo las sugerencias psicológicas permitiremos aplicarlas nosotros mismos en el presente. (no como una ventaja propia que brinda algo que es bueno para todo sino que le brinda a otros la ayuda para tener seguridad en sí mismos y mayor confianza en lo divino dentro de ellos.)

1497-1

A lo largo de una línea similar de razonamiento las lecturas hacen otra advertencia individual a un hombre de 33 años no para ser involucrado en hipnosis sino porque en el camino, su ego puede llegar a involucrarse de más y distorsionar los resultados. ¿No hemos escuchado o visto individuos que sin manejar bien todas las técnicas de hipnosis experimentan un egocentrismo relacionado a la notoriedad que genera el control sobre otros?

P-3 ¿Qué tan bueno puede ser para mí y para otros mi interés en la práctica de la hipnosis y auto hipnosis?

R-3 Esto se aleja del campo de su ser. Puede ser de interés pero puede no darse cuenta el ser en sí. Puede ayudar a otros si es el deseo de los otros, pero

Eso sería mucho egocentrismo. YO SOY – si el yo soy es recalado con el correcto énfasis- para la hipnosis puede ser aplicable en la experiencia del ser individual.

3348-1

Despeja esas dudas hay muchos ejemplos en las lecturas de Edgar Cayce que apoyan el uso de la hipnosis. Vemos primero no de los ejemplos en de las lecturas en las cuales la hipnosis fue específicamente recomendada. Cada extracto puede ser introducido como una pequeña referencia al prolema de la persona que está recibiendo ésta lectura.

Frecuentes dolores de cabeza en un hombre de 45 años (el mismo Edgar Caise). En este extracto la hipnosis no es recomendada pero las terapias sugestivas en general lo son.

P-1 ¿Señor Cayce qué podría aliviar estos dolores de cabeza y qué los causa?

R-1 La sugestión para remover las condiciones que producen el dolor de cabeza puede aliviar la condición en el cuerpo. “La circulación puede ser equilibrada para remover cualquier presión o cualquier porción del cuerpo y no sobrecargar el sistema nervioso de cualquier forma o manera.”La congestión produce el dolor de cabeza al cuerpo por ser sobrecargada a través de la sugestión en el estado normal, no en el estado espiritual o del alma. La sobresaturación viene normalmente y afecta las fuerzas que tienen que ver con el cuerpo físico, espiritual o las fuerzas del alma en el cuerpo ¿ves?

Adicción al alcohol en un hombre de 55 años. Date cuenta de la referencia en este pasaje para el propósito de la hipnosis: para ayudar a que por sí mismo crezca el deseo del individuo para ganarle a la condición.

Al conocer las necesidades de la condición en el presente, al nosotros encontrar, esto requerirá no únicamente del deseo de despertar de las fuerzas dentro del yo que pueden combatir las influencias malignas en la vida interior, pero el mantenimiento de esas condiciones en un periodo que permitirá físicamente a las fuerzas espirituales ejercer ellas mismas.

En cualquiera de los dos tanto a través de las aplicaciones para hacer que la mente inconsciente obedezca a través de hipnosis o de tratamientos que puedan estar de acuerdo en esos lugares donde tanto la bebida y los sedantes pueden ser tomados *del* cuerpo en cierta manera que puede permitir a lo físico influenciarse el mismo. Menos donde está el crecimiento bajo ciertas condiciones para el bienestar del mantenimiento del cuerpo; para ganar control *un poco* puede conseguirse.

486-1

No coordinación del sistema nervioso en una mujer de 40 años. Nota la hipnosis también fue recomendada para un segundo problema: Como parte de un tratamiento recomendado para superar ciertas alergias.

Ahora encontramos que las alergias en este cuerpo han llegado a estados y condiciones como una forma de reacciones patológicas y psicológicas. Y como ayuda para corregir esas condiciones existe la necesidad de preparar al cuerpo con los cambios químicos preparados para el cuerpo y el uso de reacciones psicológicas para crear la coordinación entre los sistemas simpático y nervioso cerebroespinal...

P-1 ¿Qué causa el temblor en mi pie izquierdo todo el tiempo?

R-1 Porque las conexiones a lo largo de los centros nerviosos pueden ser parte de las sugerencias realizadas bajo hipnosis debe haber perfecta coordinación a través de los centros del cuerpo entre el sistema simpático y cerebroespinal. Esto es particularmente indicado en los nervios sacro y lumbar.

P-2 ¿Qué causa la neuritis en el lado izquierdo de mi cuerpo siempre que utilizo un par de zapatos, sostén o lentes con partes plásticas?

R-2 Esto es una indicación de alergias a través del sistema simpático y son superadas a través de tratamientos sugestivos y de tratamientos de luz como se indicó y en el mismo periodo se realizarán cambios químicos en las reacciones del cuerpo.

3125-1

Artritis en una mujer de 26 años. En este caso la auto hipnosis es recomendada como una herramienta de auto estudio. Por ejemplo la porción mental del tratamiento holístico que también incluye procedimientos físicos particulares.

P-1 ¿Si los tratamientos son cuidadosamente seguidos en cuánto tiempo la condición normal será alcanzada?

R-1 Esto dependerá de la actitud del individuo. Como se indicó la condición psicológica debe alcanzarse a través del yo mental. Comenzando con el estudio del ser, el cual puede realizarse mejor por fuerzas sugestivas para el cuerpo a través de la hipnosis.

3483-1

Problemas de comportamiento motivacional y emocional en una adolescente. En este caso nosotros probablemente no deberíamos de interpretar algunos de los detalles de las respuestas de Cayce para ser aplicadas en general. (Por ejemplo el número de tratamientos, la duración de cada tratamiento, etc.) Sin embargo en este pasaje la fuente de las lecturas de Cayce claramente indica las posibilidades terapéuticas de la hipnosis. Tome en cuenta la sección especial en el discurso que precede a las preguntas con un fuerte énfasis en el despertar personal y la forma en la cual la hipnosis es vista únicamente como una luz en la ayuda del despertar.

Entonces es el cuerpo mental-emocional que en esas condiciones es conocido como si estuviera bajo una influencia karmática en el presente.

Mucho se ha logrado en la coordinación física del cuerpo, nosotros encontramos que esas condiciones pueden ser ayudas más materiales en el presente al inhibir las fuerzas mentales a través de la psicopatía o impresiones hipnóticas para crecer *las fuerzas mentales* para la resistencia natural en el cuerpo.

Nosotros encontramos que un poco de esas condiciones están bajo un periodo que puede tener una gran actividad en esas direcciones –como nosotros lo encontramos- puede brindar mejores reacciones *ahora* o bajo las condiciones actuales.

Esto debería de ser realizado por aquellos quienes pueden permitirle al cuerpo el darle una mayor expresión de su propio bienestar influenciado por las actividades de fuerzas de coordinación entre los impulsos simpático y cerebroespinal reflejado en las actividades vocales del cuerpo.

Al nosotros encontrarlo sólo se requerirán de ocho a diez tratamientos para inducir el cuerpo –tan largo como la salud *física* en el presente- para superar la condición.

Listo para las preguntas.

P-1 ¿Pueden las sugerencias hipnóticas ser proporcionadas por aquellos a cargo ahora?

R-1 Nosotros hemos encontrado que pueden ser impuestas por las reacciones espirituales pero esto es necesario como muchas de las reacciones mentales y físicas como una importación sobre el cuerpo.

P-2 ¿Qué hipnoterapeuta sugiere usted que es el adecuado para dar tratamiento a este cuerpo?

R-2 Taylor –Chas Taylor, Nueva York, 54thSt-57th-54St..

P-3 ¿Si la decisión es dar las sugerencias por quien está a cargo, qué sugerencias deben darse?

R-3 Serán aquellas a través de las fuerzas vitales del ser, el crecimiento de la vibración necesaria para coordinar las actividades de respuesta en el habla a través de los poderes de la actividad espiritual en el cuerpo. ¡En su nombre!

P-4 Si se decide por un hipnoterapeuta ¿Por cuánto tiempo debe darse el tratamiento y que tan a menudo?

R-4 Diariamente por los primeros tres o cuatro días y después cada tercer día por el resto del tratamiento. De diez a doce tratamientos deben eliminar la mayor causa de las condiciones.

P-5 ¿Cuánto tiempo debe permanecer el cuerpo bajo hipnosis para su tratamiento?

R-5 De una a dos horas.

P-6 ¿Debe el hipnoterapeuta ser capaz de sugerir el tono de voz?

R-7 Esto debe ser muy poderoso y fuerte. Cada uno utiliza diferentes fórmulas.

P-8 ¿Pueden darse otras sugerencias al cuerpo en ese momento?

R-8 Nosotros debemos mantener las importaciones espirituales en las actividades del cuerpo para balancear las actividades físicas y mentales.

146-10

Problema de comportamiento en un niño. En este caso el problema de comportamiento es manejado levantando la mano, pero nosotros encontramos procedimientos de tratamiento similares recomendados en otras lecturas para problemas con niños. Tome nota que en el periodo de tiempo para una sesión de hipnosis se está “como si el cuerpo estuviera dormido” aunque para ser consistente con la forma en que este procedimiento es presentado en otras lecturas para niños esto puede significar más que en este estado en el cuerpo *cae dormido*. Un terapeuta calificado –o un hipnoterapeuta en este caso- es algo altamente comprensivo para las necesidades del niño, así como los padres.

P-3 ¿Hay algo que podamos hacer para que ella deje de retorcer sus manos?

R-3 Únicamente aplicando aquellas cosas que pueden alterar las reacciones actuales del sistema nervioso se podrá cambiar el mismo. Este cuerpo puede estar bien para las sugerencias realizadas bajo la influencia de la hipnosis o autosugestión del cuerpo al dormir. Esto debe ser realizado por alguien que esté familiarizado con las actividades del cuerpo y esto puede aliviar el estrés del sistema en general.

2253-3

Epilepsia en una mujer de 34 años y en un hombre de 31 años. En el primer ejemplo la auto hipnosis es claramente recomendada como un procedimiento para cambiar ciertas actitudes mentales que pueden de otra forma bloquear la curación. En el segundo caso la hipnosis fue animada como una herramienta donde por sugestión post hipnótica se puede ayudar a estabilizar los cambios benéficos previamente efectuados por manipulaciones osteopáticas.

Nosotros encontramos que un gran trato para mejorar la condición puede ser dado por el cuerpo si la habilidad y la capacidad para permitir cambiar las actitudes mentales existe. Y nosotros encontramos que la autosugestión puede ser la forma a través de la cual puede conseguirse combinado con las aplicaciones para los desordenes físicos que podrían darse.

1699-1

Entonces después de diez tratamientos o diez semanas de haber tenido la corrección por sugestión en conjunto con la mente conciente así que las reacciones pueden ser corregidas por postsugestiones en ese estado en el que la respuesta del cuerpo puede ser mayor que en las manipulaciones osteopáticas proporcionadas.

3133-1

Problemas en los recuerdos de una vida pasada en un hombre de 28 años. En este caso las lecturas describen la influencia de vidas pasadas las cuales han dejado una tendencia psicológica de “conseguir siempre” con otros como un impulso de mostrar el poder. La hipnosis es sugerida como un procedimiento para sanar ésta condición. Nosotros podríamos esperar que otros patrones y actitudes emocionales tengan su origen en el pasado distante o reciente que puede ser transformado de forma similar mediante hipnosis.

Y puede ser aplicado de manera psicológica en aquello que puede ayudar al ser interior a colocar su determinación de “conseguirlo siempre” con otros en tanto como ese sentimiento o necesidad de expresión para mostrar el poder de la personalidad.

Hemos encontrado que se consigue mejor al subjugar la conciencia física y utilizar la conciencia interior o del alma para describir condiciones que

tienen que ser eliminadas del consciente por medio de la hipnosis.

1978-1

El anterior ejemplo mostró una impresionante variedad de achaques y dificultades para las cuales las lecturas de Cayce, al menos en algún momento, recomiendan hipnosis. Sin embargo, hay algunas otras historias en las cuales la hipnosis no fue recomendada. Cualquier estudio honesto y sistemático de este tema puede mirarse por ejemplo con igual cuidado.

Perdida de la voz en una mujer de 31 años. Irónicamente como un hombre joven Edgar Cayce recibió él mismo ayuda a través de la hipnosis para la misma dificultad. Sin embargo, para la recepción individual de esta lectura, la hipnosis es mencionada únicamente como el último recurso. Otros procedimientos físicos son descritos en las lecturas para animar a trabajar con estos otros tratamientos o modalidades primero.

Una es la conquista de la conciencia del cuerpo por una que pueda sobreponer el cuerpo mental, por sugerencias para las fuerzas físicas. Pero esto no debemos sugerirlo como última opción.

2996-1

Problemas de comportamiento en una adolescente. Este caso no es mencionado mucho porque la hipnosis es directamente desalentada pero porque incluye un tipo particular de precaución. Este mismo tipo de precaución se encuentra en numerosos casos. Lo importante aquí es que el hipnotista debe ser cuidadosamente seleccionado. Implícito en la respuesta de la pregunta es la recomendación de que la hipnosis sea empleada únicamente si la confianza y los altos ideales del individuo pueden ser localizados para administrar la inducción hipnótica. El segundo extracto de otro caso toma el mismo punto y es aun más directo con lo dicho. Por supuesto la necesidad de elegir un hipnotista externo es automáticamente eliminada cuando la gente hace sus propios casetes de auto hipnosis.

P-13 ¿Puede ser el hipnotismo empleado en este caso?

R-13 Puede ser usado pero se cuidadoso con quien puede utilizar lo mismo.

146-3

Es también peligroso el enviar a sumergirse en el ser a través de hipnosis a menos que el cuerpo-mente, como un operador, esté de acuerdo con las fuerzas constructivas en el cuerpo.

458-1

Epilepsia en una mujer de 21 años. En tanto vimos ejemplos previos en los cuales la hipnoterapia fue recomendada para la epilepsia en otros casos se desalienta. Esta aparente contradicción toca un punto importante acerca de la forma en la cual nosotros intentamos poner conclusiones acerca de nuestro estudio de las lecturas de Cayce dadas por varias personas. Particularmente en el caso de las lecturas de salud las recomendaciones a menudo son un poco especializadas. La condición completa para la cual Cayce intenta el diagnóstico y prescribe un procedimiento de tratamiento es no solo un conjunto de síntomas físicos, también incluye un estado psicológico y espiritual. Aun para dos personas con los mismos síntomas físicos y dificultades; condiciones un poco diferentes pueden existir en la mente o el alma. Para extender que Cayce fue exitoso en leer al individuo holísticamente tiene sentido que las diferencias en los procedimientos de tratamiento pueden surgir de la misma enfermedad en personas diferentes. Por cualquier razón dijo que para este individuo la hipnoterapia puede no ser apropiada en este momento de su vida para este padecimiento en particular.

P-2 ¿Podría la influencia hipnótica ser aplicada al cuerpo a través de materia médica o a través de hipnoterapia?

R-2 A través de materia médica por aquello que puede venir a través del sistema imaginativo –o hipnoterapia o influencia hipnótica- es muy peligroso en condiciones de esta naturaleza.

543-3

Aclare esos casos en los que los individuos fueron precavidos en el uso de hipnosis o en aquellos donde fueron alertados de ser muy cautelosos, hasta hay casos en los que la hipnosis es fuertemente recomendada para indicar que nosotros podemos concluir que este procedimiento es digno de nuestro estudio. Y para este libro de Henry Bolduc que se enfoca principalmente en la auto hipnosis, la precaución que encontramos 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) después de todo parece ser que las lecturas de Cayce generalmente apoyan el uso de terapias sugestivas en el cambio de problemas, hábitos y patrones. Así nosotros

podemos concluir que los ciclos de sugestión en este libro los cuales tienen un convenio con los hábitos y puede ser bastante consistente con la filosofía de las lecturas.

Desde que las lecturas también mencionan frecuentemente la hipnosis como una adición a otras tratamientos físicos y médicos, nosotros podemos concluir que la auto hipnosis puede a menudo ser útil aunada a los procedimientos de tratamiento los cuales ya se están 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. (Ese procedimiento paso a paso de guía interior es descrito en un número de A.R.E. Press publications como "Entendiendo y desarrollando tu ESP.")

El camino en que las lecturas de Cayce describen lo que pasa en hipnosis nos provee de ideas útiles acerca de su uso adecuado. Las lecturas hablan del estado hipnótico como un genuino estado alterado de conciencia en el cual nosotros experimentamos un estado de calma u obediencia de la "mente normal" del cuerpo, algunas veces referido como personalidad. El propósito de la obediencia de la mente personal es el permitir mente llegue a ser un profunda y fuerte más influenciada. En algunos casos las lecturas se refieren a esta mente 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 el cambio o la cura. A través de la hipnosis es posible el lograr que el estado mental temporalmente sea más pasivo (por ejemplo menos controlador) y permitiendo a un nivel profundo de la mente imponer su influencia.

Como vimos en el primer extracto (dado por una mujer de 50 años con "la enfermedad del sueño" o narcolepsia) la hipnosis puede ser vista como un proceso en el cual el fuerte propósito de la mente conciente del hipnotista temporalmente juega el papel de la propia mente–alma, del paciente dando

sugestiones para el cambio. Nosotros podemos ver bien porque es crucial el elegir un hipnotista en quien uno sienta afinidad en ideales y dirección de vida. Al progresar el trabajo del hipnotista esto no debe hacer al paciente incrementar la dependencia exterior de él o ella, pero sirve bastante para despertar el ser interior y el juicio del paciente de su propia mente-alma. Mira cuidadosamente esos extractos en los cuales los trabajos internos del hipnotista son descritos.

Ahora la represión o acción sobre ellos puede únicamente ser removida por una mente activa, tomando la mente-alma de su cuerpo a través de la supresión de la mente normal de su cuerpo por la mente fuerte –o una mente igual- para remover desde esa condición el pensamiento o la acción dada a la fuerza del nervio para en este tiempo hacer adecuada la vibración en el cuerpo y recibir el principio activo de esa u otra mente que de esta.

En otras palabras poner el cuerpo bajo lo que es una condición común de la mente llamada influencia hipnótica para acercar la condición normal de la acción del cuerpo en sí mismo. Esto puede realizarse. Entonces encontraremos que el cuerpo estará trayendo el estado normal. Esto será a través de tres o cuatro meses de tratamiento. Si se siguió el tratamiento como se dijo aquí aun así puede regresar a la condición si se le permite al cuerpo pensar en esas cosas.

4506-1

Desde este momento se hace obediente a través de aquello de naturaleza subliminal y se consigue el yo interior a través de sugestión ¿ves? Una sugestión es para la mente el constructor; entonces encontraremos, por logro personal, la personalidad en la condición presente y nosotros podemos producir a través de sugestiones adecuadas aquello que podríamos construir en una forma normal. .. algunas, 6 a 10 terapias de sugestión hipnótica deben ser suficientes cuando son dadas adecuadamente... actualmente nosotros encontramos que cuando las sugestiones son dadas por el beneficio físico, el cuerpo lucha en contra. Esto debe ser roto a través de conquistar lo subliminal o el ser interior, prestando el control a la personalidad aunque actúe para aquello construyendo desde dentro –el constructor mental.

186-2

Las ideas en estas dos lecturas son especialmente instructivas considerando la tarea a que te invita Henry Bolduc en este libro. Siguiendo su exhortación a trabajar con auto hipnosis y haciendo tus propios casetes de auto sugestión, tú actúas como tu propio hipnotista. Al trabajar con esas frases sugestivas para los ciclos de auto hipnosis pon tú mismo un marco especial en tu mente mientras tú haces tus propias grabaciones para su uso posterior. Llega a ser tu propio ser interior. Llega a esta mente profunda con sus altos ideales, fuerza y deseo de crecer, cambiar y cura. Entonces al emplear estos casetes tú puedes reivindicar lo mejor que las lecturas de Edgar Cayce prometen: ser disponibles para nosotros como una herramienta para la transformación y el crecimiento a través las técnicas de 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. Lo niños habían dejado esa mañana sus casas como de costumbre pero nunca, ni ellos ni el autobús, llegaron a la escuela.

Por varios agonizantes días en Chowchilla, California, no hubo pistas de este misterio. Después, tan rápido como habían desaparecido, fueron encontrados 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.

Todas las víctimas sabían que habían sido secuestrados pero debido al estrés ellos no podían recordar ningún detalle. Incluso el F.B.I. tuvo paso al 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, usos hipnosis para ayudar a las víctimas a desbloquear los recuerdos dolorosos inconscientes del evento. En su estado se 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 pudo de recordar información valiosa para llevar a la policía a los secuestradores.

Ray recordó como los secuestradores habían aprovechado y enterrado el autobús y llevado bajo tierra, atrapándola a él y a los 26 niños en un túnel de gravilla a 2 MTS bajo tierra, -Estábamos asustados y enloquecidos admitió. Usando sus manos, peines , lápices como 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 todos excepto uno de los números de las placas. Con ésta información, la policía pudo de 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 en el uso de la hipnosis y otros contratan hipnotistas. Se ha adiestrado a más de 1000 detectives en 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.

Pasos agigantados se han tomado en el área de la salud desde 1958 en que 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 más se explora el potencial de la mente, la hipnosis surge como una valiosa y novedosa herramienta para la humanidad.

Los deportes es otro nuevo campo para la hipnosis. Los equipos deportivos usan como el “Cuarto del estado de animo ” 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 fuerza. Mucha gente creativa como los escritores, artistas, músicos, bailarines y estrellas de cine le dan crédito a la hipnosis por haberles ayudado en sus carreras.

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, entrar en un estado de auto hipnosis en el que podría diagnosticar enfermedades y dar guía física, mental y espiritual que ayudó a mucha gente; muchos de los cuales nunca conoció. Solo 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 estenograficos” de las lecturas que en el estado clarividente y telepático había dado a más de 6000 personas en un periodo de 43 años. La Asociación para la Investigación e Iluminación Inc, 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 IsaRiver” que la historia de Edgar Cayce propiamente pertenece a la historia de la hipnosis. En numerosas lecturas el “*El durmiente*” de Cayce (se veía dormido en el 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 o 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 de 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 espectáculo, la realidad es que esta 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 consciencia llamado “*alfa*” se refiere a un estado de actividad eléctrica en el cerebro. Todos experimentamos esta actividad conforme entramos 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, técnicos de bioretroalimentación y médicos practicantes ven al cerebro humano compuesto por 4 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 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 e inconciencia.

La mayoría de la gente experimenta el estado hipnótico cuando están en *alfa*, cuando la atención es centrada en su objetivo, pero que 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 de una sugestión contraria y sea aceptada. Como es una sensación tan familiar, (las personas lo 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 consciencia es llamado “*Trance*” por algunos y “*Relajación controlada*” por otros.

La bioretroalimentación 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 llegar 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.

El estado de la hipnosis es intrigar 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 estar 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 más su mente de una forma más dinámica y efectiva. La hipnosis es receptividad permite tranquilamente relajada con incremento de la percepción, un estado de relajación profunda, que cual 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, 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 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 deseas que sea. Son 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 alijas 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 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 ellos 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 entretejidas y ahora Joe las extraerá sin dolor sesión tras sesión, sembrando algo mejor en su lugar. Tan pronto como las uñas desgarradas sanen, Joe se siente orgulloso del éxito logrado.

Tú puedes eliminar la mala hierba de tu vida o tu mente 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 conseguirlo. Una comunicación significativa.

Con tu requiere de tu completo comportamiento y cooperación. La hipnosis no puede hacer que hagas algo que tú no quieras hacer pero puede ayudarte a conocer 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 pensar 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 como 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, con forme se manifiestan ante el individuo, El principio activo que gobierna al hombre"(3744-1)

Las lecturas hablan de la mente inconsciente como: "Eso que ya se entre las fuerzas del alma y del espíritu, dentro de entidad y que se accesa mejor cuando la mente consciente está conquistada por las fuerzas del alma del individuo o del cuerpo físico o individual. Podemos ver la manifestación en personas de esas llamadas personas espirituales. La manifestación del 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 duerma y en las noches toma el 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 y 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 el cerebro, integral 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 llevarse 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 sucede”. Tu factor creativo libera un potencial ilimitado como los velas de un barco que te llevan hacia delante.

El factor crítico, 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” o “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 tener metas realistas.

Balance es el lugar entre 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 sobre explotado y un condicionamiento negativo, son ambos, anclas que dificultan tu crecimiento. Con tiempo y jalando bastante, el ancla, puede ser liberada, pero los cambios son como las raíces de un viejo hábito y tú encontrarás que el ancla draga sólo la superficie de la mala hierba, abriendo a poca profundidad en tu mente. Creciendo, con ayuda y con las herramientas apropiadas podrás zarpar hacia tu propio destino.

¿Si tú piensas que nunca aprenderás cómo navegar tu barco? Entonces probablemente nunca podrás. Poca gente ha logrado aquello que piensa que es imposible. ¡Pero espera un minuto! Detente y piensa ¿Quién dijo que tu no puedes navegar alrededor del mundo o subir a la gran muralla china? ¿Cómo le haces para llegar a salvo en el primer intento? 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 esto es posible. Este tipo de pensamientos es el material del que están hechas las anclas. Las anclas tienen su lugar pero deben ser detenidas cuando tú deseas ir a iniciar el crecimiento.

La hipnosis no hace milagros en una noche, pero te puede ayudar a tirar de las 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. Este puede ser un lenguaje que la maquina entienda. Similarmente en el área de la mente un programa es un grupo organizado de instrucciones verbales y visuales que le dicen al subconsciente que hacer. Es también, de forma más clara y simple, un lenguaje que la mente entiende.

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 llegar a lograr un cambio después de toda una vida de grandes esfuerzos. Alcanzar la transformación a menudo parece ser milagroso, el milagro real que trabaja en tus ideales, deseo sincero, sugestión correcta e imaginación creativa. Por el uso de sugerencias positivas y verte como confidente, tu semilla de nueva programación germina en tu mente interna. La idea no es nueva es como el viejo libro de Proverbios de la Biblia.

Para enseñarte a golpear ligeramente la energía de tu imaginación creativa, la hipnosis te abre panoramas de excitantes posibilidades. La imaginación es la esquina de piedra de la realidad. Desde la invención de la rueda hasta la llegada de los satélites al espacio, cada gran idea e invento proviene de algún lugar en la imaginación. Cree en ti mismo y en lo que puedes lograr, es todo lo que necesitas para cambiar tus sueños en realidad.

Tan pronto como veas lo que los ciclos de auto hipnosis pueden hacer por ti en el uso del vasto potencial de tu mente para transformar tu realidad. Tú puedes desarrollar tu memoria, creatividad y habilidad de hablar en público. Tú puedes transformar el nerviosismo en ayuda y energía productiva. Los miedos pueden ser reducidos o eliminados y cultivar una imagen positiva de ti mismo. Tú puedes recordar donde perdiste un objeto o conciliar el sueño más fácilmente. Te puedes preparar para una cirugía o un parto. Puedes atraer más amor y satisfacciones a tu vida. Puedes desarrollar tu habilidad psíquica y llegar a la 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 un lugar común. En un corto periodo de tiempo se han dado grandes pasos ¡De Kitty Hawk a la luna! Así que hubo un tiempo en que el hombre pensaba que no podía volar. Hoy hasta podemos volar en un avión impulsado por energía solar. Tu mente es tu recurso más valioso. ¡Tú futuro está en tu mente hoy! Abriendo tu mente puedes alcanzar los sueños o el futuro inalcanzable, terminar las aventuras de exploración y hacer nuevos descubrimientos.

Capítulo dos

Cambio dinámico

Dentro de cada persona se encuentra el deseo de salir lentamente del pasado, trabajar duro más allá del presente y llegar al mañana. El cambio dinámico es activo y potente, posicionando una nueva dirección que está llena de fuerza y energía. Está lejos y más que romper superficialmente patrones de los hábitos está construyendo un mejor futuro.

“Rut- busting” es una palabra que vividamente describe este cambio y proceso de crecimiento. –el acto de liberarte a ti mismo de patrones rígidos, adicciones negativas y hábitos no deseados-. “Busting out” las viejas raíces es romper o crecer sobre lo que tú percibes que es un pasado muerto o un presente no exitoso. Esto puede pasar en un nivel físico, mental o espiritual, o puede pasar en todos esos niveles al mismo tiempo.

Hellen Keller que experimentó muchos cambios dinámicos en su vida y dijo: “La vida es tanto una aventura divertida como todo de nada”. Pero cambio y crecimiento tienen sus momentos de miedo. Hoffer en “The ordeal of change” – El calvario del cambio-(Harper & Row 1963) escribió: Es mi impresión que nadie quiere realmente lo nuevo. Nosotros estamos temerosos de él. Esto no es únicamente como Dostoevski lo puso “tomando un nuevo paso, completando un nuevo mundo es que la gente teme más” aun en las cosas leves la experiencia de lo nuevo es raramente libre de algunas perturbaciones y el sentimiento de que algo malo pasará.”

Si tú estás listo para cambiar, tú puedes encontrar la palanca para llevarte a ti mismo fuera de la vieja ruta.

De acuerdo con las leyes de la física la palanca necesita un punto de apoyo para trabajar. Siguiendo “Las leyes de la vida” el cambio puede ser empujado por elección o por una crisis. Una crisis es definida como un punto decisivo o condición –un punto de cambio.- Tu casete de auto hipnosis es tu apoyo o tu 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 ministro para pedirle consejo. Ella estaba preocupada y molesta acerca de su hermano menor que había tenido problemas matrimoniales. En su desesperada condición él se había refugiado en el alcohol y las drogas, y hasta había perdido su empleo. La hermana esperaba que el ministro lo ayudara a salir de esto. El ministro le dijo a ella que su hermano era el que debía acudir a pedir ayuda. El ministro se había dado cuenta de que a menudo la gente quiere cambiar a los demás. También predijo que su hermano debería experimentar un punto de crisis el cual podría demandar mejor es cambios en su vida. Y lo más importante que los cambios serían de su propia elección. Con los años de práctica y la experiencia, él pensaba que algunas veces los individuos deben caer hasta el fondo antes de pedir ayuda y comenzar a subir.

Fue muy difícil para esta mujer el aceptar el consejo del ministro pero los años probaron que su intuición era correcta. La vida del hermano menor fue de manera segura a estrellarse con el fondo de las rocas; 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 crisis parecen ser tiempos de cambio, porque la gente les teme y les rehuye “diente

y uña” tu tenacidad puede empujar y abrazar la condición –la que están usando para- si piensas solicitar el confort y la seguridad de tus viejos hábitos, tú necesitas no acrecentar tu necesidad por ellos. Pero eventualmente la disminución de la necesidad comenzará a atemorizarte.

Este sentimiento de miedo te deja saber que un punto de cambio está llegando a tu vida y entonces –todo es rápido- tú puedes sentir el miedo como una completa crisis. Contrario a lo que puede verse es un tiempo positivo y muy importante para que tú puedas cambiar, durante este periodo tu ser interior -esa pequeña voz dentro- te guía. Tú puedes reevaluar tu vida con rezos y meditación y entonces comenzar a cambiarla con programación positiva de auto hipnosis. Ahora es tiempo de que las cosas se hagan. Esta es tu palanca para el cambio, crecimiento, logros y auto transformación- el nacimiento del nuevo yo.

Para el feto humano, a salvo en el útero de su madre, el día del nacimiento es un día de crisis. Este es un “Rut-busting” ¡Y es temprano! Así es, ese día especial e importante no fue elegido. –o forzado- ¿quién podría siempre estar naciendo? Parece que uno necesita cambiar tanto como necesita el oxígeno. Cambio es crecimiento y crecimiento es el tiempo para trabajar duro en la vida; es como entender que el final no es la preparatoria o la universidad. Tú aprendes a cambiar el mañana cambiando primero tus pensamientos y entonces tus acciones.

Si tú ahora no estás haciendo el trabajo de la forma que deseas entonces elige hacer las cosas de forma diferente. Si el camino por el que vas no te está llevando a resultados positivos entonces ve por diferente camino. Tú puedes comenzar el cambio dinámico haciendo algo que no has hecho antes. Cuando vengas de un camino cruzado, tú puedes elegir una nueva dirección. Puedes seleccionar nuevas metas, tomar decisiones diferentes, tener un trabajo distinto o encontrar amigos. Puedes cambiar la manera de hacer las cosas, puedes formar patrones específicos de pensamiento de una forma realista.

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

Carlos, quien recientemente se graduó de la preparatoria no sabía qué dirección tomar en su vida. Esperanzadoramente inseguro acerca de su futuro, él decidió acampar solo por una semana en un lago protegido en los frescos bosques verdes de Nueva Inglaterra. Mirando al interior del propósito de su alma, él fue determinado a encontrar una dirección real. Carlos examinó sus ideales estableciendo metas prácticas y realistas y subsecuentemente desempeñó estas. El cambio dinámico en su vida fue una semana de aislamiento, introspección e intimidad con su propia mente.

Deborah tenía problemas de peso. No sabía nada acerca de la auto hipnosis. Ella había tratado todas las clases de dietas disponibles. La oportunidad llegó a casa como una mansión remota llena de antigüedades valiosas. -¡Qué gran trabajo!- pensó -podré tener dinero, estar sola para leer y estudiar, y no podré llevar comida excepto fruta y vegetales- Se miraba como un paso drástico pero -“Pavo frío” (¡No emparedados de pavo frío!)- aplicado a su situación de cambio dinámico, funcionaba bien para Deborah. Pensando en su enfoque inusual ella ganó una mejor salud y una recompensa financiera.

Carmen estaba metida en ambiente negativo y represivo, esto le causaba que fuera tímida, retirada e introvertida. Cuando ella creció ella eligió cuidadosamente vivir en un pequeño grupo informal. A través del diario dar y tomar, la interacción social con personas más positivas y una atmósfera de cuidado familiar. Carmen rápidamente supero su timidez. Colocarla en un mejor ambiente familiar fue el cambio dinámico en relaciones humanas, entendimiento y aceptación. Carmen es hoy más segura de sí misma, fuerte y es considerada alguien con “estilo”

Patrick siempre tenía un centavo para viajar. Pero con su trabajo casi muerto nunca tenía dinero. Un día después de leer un libro de Henry David Thoreau, él empacó su ropa y su bolsa de dormir, y comenzó sus preguntas para el crecimiento personal y descubrimiento 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 el cambio creativo hace 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 interrumpir sin anunciarse o ser invitada. Cuando estudias una crisis objetivamente, puedes obtener e interiorizar en cómo puede ser un trampolín a una nueva vida y oportunidades.

Para algunas personas el cambio dinámico –rompiendo en libertad- es verdaderamente lo mejor para conseguirlo. Es una completa remodelación, un proceso completo, una nueva vida. Para otros puede ser notablemente más complicado, como borrar un viejo hábito y crear uno positivo en vez de. Para algunos el éxito se logra a través de una serie de pequeños y callados actos, para otros el sólo valor heroico levanta. Si tú deseas conseguir sólo un poco haz un poco. Pero si tú deseas conseguirlo todo hazlo todo.

Edgar Cayce lo explicó de esta manera “¡Se razonable contigo, se razonable con aquello que intenta ser hecho! Considera esto: compárate como fuiste (y esto es dentro mucho más que la misma condición) ¡Un automóvil que ha estado atascado en el barro! Ahí estará endureciéndose y sin darse cuenta de que se fue profundo y más profundo– pero si te detienes o si estás completamente muerto ¿ahí podría estar cualquier arrastre fuera? Pon más fuerza, más poder dentro de ti– ¡y te moverás fuera! (911-4)”

Cuando estás listo para moverte fuera –jalando fuera- algunas de tus formas arregladas de comportamiento. Aquí hay algunas preguntas que puedes responderte:

¿Dónde estoy atascado?

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

¿Estoy en un hoyo de preocupación espiritual, emocional o financiera?

¿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?

Si es una ventana, una espera a que vuelas, tú estás dentro. Tu programa diario de auto hipnosis puede crear el cambio dinámico, 25 o 30 minutos de programa diario pueden mejorar significativamente tu vida. El secreto real es que los pensamientos envuelven lo que haces día a día. Un moderno filósofo dijo “Dime lo que 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. ¡Aplicalo bien!

Todo lo que logres será resultado directo del nivel de tus deseos, tu tiempo, tus pensamientos, tus propósitos, tus ideales y tus necesidades. Solamente tú sabes que necesitas o que no necesitas. Como un escultor tú decides que esquinas puntiagudas tú deseas cincelar fuera y que elegantes rasgos deseas dejar intactos. Selecciona tu paso, se amable con tu mente. Puedes cincelar lenta y metódicamente o golpear grandes trozos con rayos voladores. Trabaja a tu mejor paso y se amoroso contigo.

Al hacer tu casete personal de auto hipnosis, tú darás ayuda 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 mucha gente, tú 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 tú lo deseas (tu ideal) (en las lecturas de Cayce el ideal es considerado como un estándar o un criterio por el cual tú mides tu vida) La parte más dura es decidir qué realmente deseas y por qué.

Escribir todas tus metas (qué es lo que quieres) en orden de importancia puede ayudarte a aclararlas. Entonces ve dentro y ve qué es lo que deseas. Primero puedes pensar que deseas algo, después, únicamente tú te das cuenta de que puede no interesarte. Tú puedes pensar por ejemplo:

“Yo quiero montones de dinero” si no tengo disciplina o responsabilidad personal para manejar adecuadamente “montones de dinero”, todavía no tienes disciplina o responsabilidad personal para manejar adecuadamente “montones de dinero”. Después de una consideración cuidadosa dispón el cumplimiento de tus propósitos sensatamente, usando sensatamente tu tiempo libre para programar tus mayores ideales.

Con auto hipnosis tú puedes aprender a programar casi todo carrera, casa, seguridad financiera o una relación de amor. Tú puedes también planear placer, un viaje, habilidades creativas o desarrollo espiritual. Las metas no siempre están orientadas al mundo de los negocios o para la gente que vive el camino rápido.

(si tú 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. Como tu mente subconsciente estará trabajando activamente a través del cumplimiento de ellas, este proceso está pasando, pensando constantemente cuando tu mente consciente no lo está pensando activamente. Sin embargo por programar tus metas tú tienes un borde añadido de ingenuidad y determinación cuando las oportunidades lleguen.

La selección de tu meta requiere una actitud positiva acerca de su eventual cumplimiento. Nuevamente del ejemplo anterior, la gente establece a menudo esta meta: “Yo quiero montones de dinero”, pero pueden gastar infinidad de horas en quejarse acerca de su falta de dinero, su horrible trabajo, sus deudas y la inflación. Todos esos pensamientos negativos y frases no llevan a nadie a nada – excepto más adentro de las deudas. Ellos están girando en sus deudas llevándolas a atascarse profundamente y más profundamente en el lodo-.

Una mejor manera de maniobrar fuera de la ruta del dinero es crear una actitud positiva acerca del dinero –una cura financiera: piensa en dinero, pero piensa en 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 este es el significado final. Invierte en ti mismo y recuerda el dinero es sólo un papel.

¿Qué puede hacer el dinero por ti?, puede ayudarte a ser mejor persona; esto es importante.

Una idea errónea muy frecuente es que teniendo dinero es la única manera de tener cosas (es un buen camino pero no es la única manera) a menudo es un camino rápido, un acceso directo 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 excitantes y en un exótico lugar. Ella las quería porque había trabajado por varios años sin tener unas vacaciones reales y necesitaba salir fuera por un tiempo. Ella trató de guardar dinero para ese viaje pero sin saber cómo el dinero parecía no acumularse. Después de escribir su meta, ella trató un nuevo enfoque. Ella dio a conocer su meta a los amigos que tenían perspectivas positivas. Pronto ella tuvo la oferta de ir con una familia a Hawai y ayudar como niñera a cambio de los gastos pagados del viaje.

Una vez que conduzcas fuera de la ruta cambia tu vida pasando la marcha e iniciando la obtención de tus objetivos y hay dos cosas que recordar, la primera: se agradecido por tu continuo éxito. Es importante psicológicamente. Tu mente aprecia el valor de pequeños golpes o unas cuantas palabras. Segundo: evita regresar al pasado que no deseas, esta advertencia parece obvia pero es muy importante y no una transparencia posterior. Durante mis años como director del centro de hipnosis Providence advertía a los clientes fumadores de que no recayeran por jugar a "Probaré sólo uno". Pienso que no fue una compulsión la necesidad de fumar después de la terapia, ellos fueron precavidos al tratar el cigarro sólo para saber cómo sabe. Algunos juegos no son inocentes, son auto defensivos e inmaduros.

Esto quiere decir que el cambio es la única cosa segura en la vida. Cuando nosotros crecemos como individuos nosotros cambiamos de dos maneras: por circunstancia y por elección. Nosotros en turno cambiamos nuestro ambiente. Cambio es aquello que permite

Nuestra vida es para moverse y crecer. La vida no es estática, ésta declina y fluye como marea. El cambio ocurre en individuos, estados, naciones y mundialmente. Toda la vida es un ciclo constante de nacimiento, muerte, y renacimiento dentro de nuevas formas. Lo viejo muere. Lo nuevo es nacimiento.

Los cambios nacionales y mundiales toman muchas formas. Los cambios dinámicos están pasando en algunas áreas como las estructuras familiares, la educación, rehabilitación, religión, gobierno, comunicaciones, vivienda, fuentes de energía, transporte y programas espaciales.

Por ejemplo el programa espacial ha capturado nuestro interés en las décadas pasadas. Y ni hablar de los millones de dólares que fueron gastados lanzando cohetes fuera del espacio con resultados espectaculares e importantes. Porque la economía y el cambio consciente; la investigación en nuestro espacio interior es lanzada ahora. Haciendo del comienzo una excitante exploración del yo interno. La realidad interior escogió nuestro interés por la mente llegando a ser enfocada hoy y siendo mañana el constructor de nuestro mayor recurso natural.

El año 2000 llegó rápidamente con sus grandes expectativas. La mente, una de las cajas guardadas con secretos, nos está ahora revelando sus regalos. Lo mejor de todo la exploración de la mente y el desarrollo personal son virtualmente libres. Con la pequeña inversión de una grabadora de casetes tú puedes comenzar tu propio crecimiento mental y reprogramar con ejercicios. Ciertamente se ha dicho que las mejores cosas de la vida son gratuitas. Solamente tú tienes la oportunidad de crear tu propio destino.

Antes de que comiences a diseñar tu programa personal de auto hipnosis echemos una mirada a los caminos en que la hipnosis ya ha afectado tu vida. "Esconder" las influencias de la hipnosis en tu vida diaria es más de lo que tú puedes darte cuenta.

Capítulo tres

Esconder el hipnotista en tu vida

Tanto si estás alerta o si no, tú vives aspectos de la hipnosis casi todos los días de tu vida. La hipnosis llega empaquetada en muchas formas y tamaños que son raramente llamados hipnosis. Hay un hipnotista a tu derecha y otro a tu izquierda. Pero ellos no son como esos estereotipos de las películas mudas. Ellos 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, una sugestión elegida o dos pueden fácilmente filtrarse en tu mente interior. Aunque no estés en trance para que la sugestión se instale. Tú 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 sugestiones sutiles. Es cierto que plantar semillas en tu subconsciente puede ser de utilidad pero la mala hierba puede crecer tanto como la buena.

Por ejemplo la televisión puede ser una niñera, un entretenimiento, tranquilizante, compañía o puede acallar tu

cerebro después de un día duro. Alguna gente sólo la prende para acompañarse cuando están solos. Otros la miran cuando ellos están sin nada mejor que hacer. Sin saber cómo siempre se enciende y parece ser en cualquier lugar. Por lo tanto la televisión es la perfecta salida para los comerciantes que pueden llegar a millones en segundos. No hay ningún plan acerca de ella. La típica agencia de publicidad gasta miles de dólares movilizand o una pequeña colección de especialistas y enlista a cualquiera, desde psicólogos a artistas para producir sólo un anuncio de televisión.

Un montón de dinero es gastado en descubrir qué motiva al consumidor a comprar un producto. Un tipo de especialista va a trabajar en eslóganes y canciones, otro diseña un atractivo empaque para el producto (posiblemente con mensajes sexuales subliminales) mientras otros continúan reclutando y ensayando con los actores que son la fuerza que te atrapar á.

Gran cuidado se da a la imagen que los anunciantes quieren transmitir. Cuando descubrimos el ejecutivo con su traje gris marino a rayas pidiendo por el amor de Dios que te suscribas a su periódico financiero favorito por el bien de tu carrera, un mensaje subliminal se está enviando a tu subconsciente. Enfocándonos en otra imagen, otro comercial presenta a una hermosa mujer joven (que puede ser cualquiera que consuela o guía) explicando las ventajas de sus maravillosas medias.

El comercial terminado tiene un pequeño examen en áreas selectas como viajes actuados a 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 pasará rápidamente a tu sala de estar y a tu subconsciente.

Los comerciales se muestran más que nunca. De hecho pasan interminablemente –una y otra vez, la misma escena, los mismos actores, la misma terca mancha de grasa, hasta un tipo de metal “Novocaina”, está ahí.- Durante los primeros instantes puedes mirar el comercial, pero tan pronto como te cansas de él, puedes tratar de escaparte al baño

o leer el periódico cuando los comerciales llegan. Tú piensas que les pagas con tu indiferencia.

Para tu mente exterior ese comercial es aburrido, un fondo estático. Pero la antena de tu mente interior está atrapando cada palabra y sin saberlo estás aprendiendo cosas y guardándolas en tu memoria. Los comerciales de televisión como la hipnosis usan tanto la sugestión visual como verbal para desear seguir cooperando, una recompensa frente a ti. Conscientemente puedes no tener noción de que la golondrina en la nueva pasta dental puede adicionar éxito a tu vida amorosa. Pero tu mente interior ve y escucha la programación una y otra vez, aun cuando tú piensas que no le estás poniendo atención. Una vez que tu mente interior lo acepta se inserta como verdad y 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, él se meterá en tu mente. Aun los antiguos romanos se dieron cuenta de que no importa que tan falso sea el mensaje “Algo siempre entra”.

Un comercial puede sugerirte que compres un producto por ciertas razones. Ahora, lógicamente, puedes rechazarlo. Puedes estar fastidiado de la repetición y los actores. Pero si estás en la sección del producto en el supermercado puedes llegar inconscientemente al producto antes que a otro. Tu mente subconsciente ha recibido el mensaje y has respondido. Las lecturas de Cayce preguntan: ¿Qué podría tener tu mente-cuerpo para llegar a ser? Para que ciertas semillas lleguen a ser, también por pensar, por asimilación, por actividad...”(262-78)

Es también interesante escuchar hablar a los profesionales acerca de “venta dura” o “venta blanda”. En una venta dura se llama al producto por su nombre y es a menudo directa, definida y de demanda desconocida. En sugestión hipnótica este planteamiento es llamado sugestión directa y trabaja bien con un grupo de personas. Otra gente responde mejor a la sugestión directa, la cual puede ser relacionada con una venta blanda. La venta blanda es sutil y de planteamiento cuidadoso, algunas veces usa el humor para calmar tus defensas. Ellos 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 muy potente. Algunos comerciales incorporan ambos planteamientos.

Los compradores usualmente no compran un producto basándose en la información de la etiqueta o el precio. Ellos a menudo compran un producto porque el nombre les es familiar o pueden identificarse 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 entregada en la frontera del consciente. Puede ser llamada "Entrega por sugestión post-hipnótica". Algunos televidentes creen que los programas diarios de televisión tienen constantemente más mensajes escondidos que los comerciales.

Hay formas de hacer tratos con ese constante bombardeo de programas y comerciales que moldean tus pensamientos con hipnosis electrónica. Las lecturas de Cayce advierten: "Para los pensamientos están las cosas, justo como la mente es tan concreta como el correo o el árbol, aquello que ha sido moldeado en cosas de cualquier forma"(1581-1) Primero estará en contacto con tu ser interior y tus ideales. Entonces incrementa tu alerta de lo que te rodea y construye una personalidad más positiva. Obviamente la mejor solución puede ser limitar tu tiempo diario de televisión y otros medios donde pasen comerciales. También puede ser especialmente importante el hecho de quedarse dormido con la televisión encendida porque entonces no tendrás defensa 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 usar para tu ventaja así como lo es para los anunciantes que lo usan en su beneficio. Además en las aplicaciones de este libro de auto hipnosis puedes experimentar otra forma de trabajar para utilizar 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 y los rezos constantes.

Orar puede ser llamada una forma de autosugestión. A través de esperar algo positivo y de la actitud de la persona que ora, se crea una herramienta poderosa de programación. Este es un concepto probado que es creído por millones que hacen oración y el sólo mencionarlo hace que trabaje muy bien.

Rezar es una forma de hablar con Dios y puede ayudarte a acostumbrarte a tu patrimonio espiritual. Hay oraciones para el día de gracias y para reparar, pero las oraciones que comúnmente se dicen con más fervor son aquellas para pedir. La gente ora por cosas que desea, por la paz de la mente, un nuevo trabajo, un carro o la felicidad. Algunos oradores son idealistas, otros materialistas, pero todos dan voz a lo que sienten necesitar profundamente. Hay una gran variedad de gente que ora.

Los oradores se dirigen generalmente a recompensas celestiales. Este enfoque no se detiene en la mente interior por sintonizarlo dentro. Nuestra mente consciente y subconsciente se casa con el poder de creer. Algunas personas mientras oran pueden separarse a sí mismas de lo que les rodea y llegar a ser totalmente absorbidas por las palabras que le están diciendo a Dios. Sus oraciones dan una voz a la esperanza o a las necesidades con la convicción de que la esperanza puede ser satisfecha o la necesidad encontrada únicamente si la plegaria es repetida a menudo y con fe.

Orar es similar a la auto hipnosis en que la persona que ora cambia sus deseos en realidad y desarrolla una nueva fe en si misma, mientras que la auto hipnosis fortalece la mente subconsciente, orar actúa en la mente consciente.

Esto es simplemente establecido en las lecturas de Cayce: "...la oración es el *hacedor* de un yo consciente más a tono 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. Tú sabes que Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos. Así que trabajas el doble y muy duro para ver que tus deseos sean concedidos. Si verlo es creerlo, creerlo es conseguirlo.

Tanto si la oración es consciente o inconsciente o como los comerciales de televisión, hay otras formas de que la hipnosis se oculte a tu alrededor. Todos esos "Hipnotistas ocultos" en tu vida, en tus amigos, parientes y vecinos llevan

la mayoría del poder. Las palabras pueden cortar el camino rápidamente hacia tu mente, no porque sean maestros mesméricos, sino porque tus defensas están bajas en su presencia. Usualmente estás relajado alrededor de tus amigos y abierto a sus sugerencias tanto si son buenas o malas. Porque todos somos vulnerables en ese sentido, es mejor elegir estar rodeado de gente positiva. Tú confías en tus amigos sabiendo que ellos nunca te golpearán intencionalmente pero un amigo bien intencionado que desanima tus esperanzas “¡Por tu propio bien!” está abusando de tu confianza.

Yo encontré un ejemplo triste de ésta dulce sabiduría protectora trabajando con una mujer tremendamente obesa que estaba en una clínica para perder peso. Ella había estado hablando con su familia una y otra vez, y ellos le puntualizaban que la querían tal y como era. Ellos no solamente la tentaban a comer de más diciendo cosas como -¡Vamos ma, come sólo una, sabes que te gusta comerlas!-, también reforzaban su baja auto imagen diciéndole *que a su edad* no importa que tan gorda esté. 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 dependiente te pregunta si has estado enfermo; o de otra manera, si alguien te dice que te ves terrible ¿cómo te sientes? Constantemente el guiño de un ojo o el movimiento de un brazo puede enviarle señales a tu mente interior.

En cualquier lugar la gente está en constante comunicación no verbal con otros, a través de movimientos llamados “Lenguaje del cuerpo” envían y reciben señales sin estar conscientes de ellas. Si estás alerta de las insinuaciones de una postura o un gesto puedes encontrar lo que la otra persona realmente quiere decir (que puede ser muy distinto de sus palabras)

El conductor atrapado en el tráfico ha llegado a un punto de ebullición cuando le lanzan las luces altas sobre su cuello. El agitar los brazos para que dejen de molestarle es un gesto inconsciente que muestra que quiere que todos se vayan

aunque su mente racional no le deje hacerlo. Sentimientos de confianza pueden ser exhibidos por una persona que gesticula mientras da una conferencia. O tal vez él ha estudiado el lenguaje del cuerpo y usa las gesticulaciones para indicar que está a cargo de la situación.

En un nivel intuitivo los amantes y los jugadores de póquer son particularmente adeptos a leer los mensajes subliminales. Actores, policías y vendedores son también lingüistas del cuerpo proyectando mensajes no verbales que crean una aceptación subconsciente a lo que ellos dicen. Algunas veces lo que se dice es menos importante de cómo se dice. Tú puedes abandonar una conferencia sintiendo afecto por el conferencista aunque no recuerdes lo que dijo.

Tal vez en algún punto sientas que puedes enfrentarte con 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 de un armario. 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. Las lecturas de Cayce dicen: No es del todo cierto que el conocimiento es poder pero la aplicación del conocimiento en la experiencia propia es poder. (1908-1)

Usa lo que tú estás aprendiendo y cambia tus pensamientos en avance positivo. Cuidadosamente detecta el tipo de programación que tu mente recibe. ¡Desarrolla 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 remplazar palabras como “problema” con su contraparte positiva “desafío” “proyecto” u “oportunidad”. Para ayudarte a crecer mejor fuera de esas actitudes Edgar Cayce a menudo aconsejó: cambia los obstáculos por paredes.

La programación positiva es la forma más segura de librarte de la negatividad. No hay nada complicado acerca de programar tu mente en forma constructiva. La gente que

todo el tiempo piensa que puede sujetar otra etiqueta como “mente sobre materia” o como el atleta que se sugestiona para un juego. Bobby Orr la superestrella del jockey se sugestiona antes de un partido ensayando en su mente el futuro juego del mismo modo tu imaginación y tus pensamientos positivos literalmente construyen tu futuro y los casetes de auto hipnosis puede llevarte a dirigir tu programación como pronto lo verás.

Capitulo cuatro

La mente es el constructor

Has aprendido que la hipnosis escondida puede trabajar 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. Tú puedes estar usando tu mente para construir tu futuro. Las lecturas de Cayce advierten planear cuidadosamente tu proyecto de construcción mental "...crea esperanza a través de esas fuerzas sugestivas. Para la mente, el constructor puede traer crímenes o milagros en la experiencia del yo tanto como otras, dependiendo de la aplicación de lo mismo en la experiencia." (1908-1) La mente puede ser bien o mal usada. Ofreciendo más guía en esto las lecturas dicen: "...aquello que usas... aquello que llega a ser constructivo en tu pensamiento, que siempre es constructivo en sus mentes, en sus descansos, cuando están pensando, en su meditación y actúa de la misma manera para construir a través de aquello que hace, que crea..."(262-78) La auto hipnosis significa que tú haces por ti mismo este proceso de construcción. No es un mediador porque el cliente y el hipnotista son el mismo. Con auto hipnosis siempre tienes el control porque tú eres el que da las sugerencias y controla el proceso completo. Utilizas 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 luego disfrutar los frutos de tu trabajo.

El primer paso en auto hipnosis es descubrir cómo se siente. Los sentimientos de auto hipnosis pueden ser comparados con la experiencia que tienes cuando haces yoga o meditación. Aunque la meditación y la auto hipnosis utilizan los mismos niveles básicos de la mente, y el sentimiento es similar, el propósito de cada una es diferente. La meditación es receptividad relajada entre el ser interior “Es la conexión del cuerpo mental y del cuerpo físico con su fuente espiritual” de acuerdo con las lecturas (281-41) la auto hipnosis conlleva activamente trabajando a través de seleccionar un propósito, este es tu trampolín para el cambio constructivo.

Otra gente relaciona ese estado con estar profundamente involucrado en un programa de televisión, una siesta o leyendo. Similarmente músicos, bailarines, artistas y otra gente creativa a menudo llega a ser absorbida en su trabajo y ellos experimentan este alejamiento de la realidad. Así que empieza con la actitud correcta. Simplemente deja que la experiencia pase. Relájate pero necesitas trabajar con el relajamiento.

A algunas personas les gusta comenzar la auto hipnosis acompañados de una música tranquila de fondo –como sonidos de ballenas, lluvia o los sonidos de la primavera- estos discos están disponibles. A otros les gusta el sonido de un reloj o el reloj de los pianistas. Para adicionar latidos y medir la experiencia.

Puedes comenzar por sentarte en una silla confortable, un sofá, o un sofá reclinable. Puedes desear taparte con una mullida cobija para prevenir que tiembles de frío, porque el metabolismo de tu cuerpo puede bajar. Tómate unos minutos para calmarte y ajustar tu respiración más lentamente a un ritmo relajado. Cuando exhales imagina que te estás liberando de todas las tensiones acumuladas del día. Cuando inhalas la respiración continúa a tu alrededor. Acalla tu

mente y permite que tu cuerpo se relaje. Si hay pensamientos que te distraen sólo deshazte de ellos.

El proceso toma tiempo pero es un tiempo importante y especial para ti. Cuando relajas tu cuerpo puedes darte cuenta de que tu alerta se incrementa. Encontrarás que tus sentidos crecen, son nítidos y más precisos. 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 puede reducir la oportunidad de distracciones.

Antes de aprender a correr tienes que aprender a caminar. Y antes de aprender a caminar tienes que dar pasos pequeños e inseguros. Así que resígnate a ir despacio al principio y no esperes milagros instantáneos en tus primeras sesiones. Usar la auto hipnosis es como ejercitar los músculos. Entre más trabajos, más fuerte serás y llegarás a tu meta con el tiempo.

La auto hipnosis inicia relajando tu cuerpo, ajustando tu ritmo de respiración y permitiendo simplemente dejarte ir. Una vez que te dejes ir puedes comenzar a guiarte dentro de un estado profundo de relajación altamente receptivo.

En este callado, tiempo inmóvil, tómate un momento y llega a estar alerta de tu cuerpo. ¿Muestran tus dedos señales de estar chuecos? ¿Están tus manos apretadas? ¿Están cerradas? Sí es así deja que tus dedos se enderecen y relaja tus manos. ¿Están cruzadas tus piernas? Descrúzalas y permite una mejor circulación ¿Te aprieta la ropa o los zapatos? Libérate de ellos. Permite dejarte ir 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 a uno tú puedes cerrar tus ojos y mantenerlos cerrados.

Permite ese sentimiento de relajación que está en tus ojos –ese cansancio, ese sentimiento de pesadez- para extender hacia fuera de las lágrimas y las olas en toda tu cara. Luego continúa imaginando que este sentimiento de relajación llega a todo tu cuerpo. Piensa que va primero a la cabeza... 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 que relajés completamente un área puedes continuar con la otra.

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 caliente y escuchando el murmullo de las olas Si te gustan más las montañas imagínate en lo alto de una. Escucha el viento y siéntelo frío y refrescante. Ve las nubes blancas mecidas por la brisa. Sal de las preocupaciones diarias.

En este punto puedes encontrar que tu cuerpo comienza a sentirse pesado o ligero. Diferentes personas tienen diferentes sensaciones, mientras que otros no experimentan sentimientos del todo inusuales. Algunas personas se dan cuenta de un pequeño golpeteo en los párpados Este rápido movimiento de los ojos (REM) puede también ocurrir con el sueño nocturno o diurno. Otros pueden experimentar un cuidadoso endurecimiento o movimientos de un lado a otro. Como el REM es una experiencia normal y natural. Otra gente puede experimentar distorsión del tiempo. En hipnosis pareciera que el tiempo se alarga o se acorta. Treinta minutos pueden parecer cinco o viceversa. Y ocasionalmente algunas personas tienen comezón la cual no pueden ignorar o rascar.

Con tus ojos cerrados contarás en forma descendente una vez más desde diez a uno. Este tiempo te dirá que con cada numero descendente podrás llegar a estar más y más profundamente relajado y en perfecta armonía. Con el tiempo tú podrás encontrar tu ritmo, paz y cadencia.

Dite a ti mismo que tu mente subconsciente puede aceptar ya actuar sobre la sugerencias que le diste.

A lo largo de la experiencia y con la información presentada en el siguiente capítulo te enseñarán que sugerencias son las mejores para ti. Entonces procede tú mismo con una sugestión mental positiva que afirme tus ideales y propósitos. Con el tiempo y la práctica conseguirás tu nivel profundo óptimo y mejorarás la técnica para darte autosugestión. Mantente positivo en todo momento. Usa tus ejercicios de visualización creativa para ver obtenidas tus metas e ideales. 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 abras lentamente los ojos y despiertes. O cuenta de forma ascendente, esta vez de uno a diez. Dite que te sentirás completamente despierto, tu mente clara, refrescado y feliz.

Si encuentras difícil de recordar estos pasos y hacerlos al mismo tiempo puedes ahora darte cuenta del valor de una grabadora. Tan pronto como veas que es más fácil recordar esos pasos por medio de un casete grabado con ellos estarás haciendo tu casete antes de tenerlo.

Veinticinco o treinta minutos es el tiempo promedio que muchas personas le dedican a su sesión de auto hipnosis pero únicamente tú puedes decidir que tanto tiempo es lo mejor para ti. No importa cuanto tiempo dediques a cada sesión sino *cuantas sesiones* realizas. Repetición es la llave. Entre más lo hagas, más fácilmente estarás reforzando a que el éxito llegue.

Algunas 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 reloj biológico? Las personas alcanzan picos de niveles de energía-y niveles de baja energía- a diferentes horas del día y de la noche. Hay gente nocturna y diurna, gente de la mañana y gente de la tarde. Se atento a tu propio ritmo personal diario. El tiempo ideal para la auto hipnosis es el pico en el periodo de energía cuando todos tus sistemas están trabajando al máximo de su capacidad. Pero tú también puedes usar auto hipnosis a tu más bajo nivel de energía perdida.

Disfruta tu sesión diaria de auto hipnosis que es una forma de construir una determinación. Las lecturas de Cayce dicen: “Para cuando el lo haré, es siempre presente y no tropiece con dudas y miedos y sea la fuerza en la experiencia constructiva de todo.” (416-2)

Pensamos que estamos constantemente descubriendo nuevos caminos y rutas en la mente, algunas auto hipnosis presentadas en este libro son llamadas “Tradicionales”. Esta es la de mayor aprobación por la hipnosis, bien probada y con una fórmula fácil de seguir.

Otra forma de hipnosis que se ha desarrollado recientemente es llamada “Naturalística” Los campos de la salud médica y mental están comenzando a usar ésta nueva técnica porque fácilmente se adapta para usarla individualmente y en terapia.

Aprender más acerca de estos dos campos te ayudará después cuando diseñes y escribas tus propios ciclos. El método tradicional usa procedimientos estándar y sugerencias que han sido probadas y trabajan bien. El camino 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. Por medio de crear un mejor entendimiento entre el hipnotista y el sujeto. Este camino está ganando popularidad con 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.

Los hipnotistas naturalísticos aseguran que una relación más armoniosa se desarrolla por la aceptación del paciente de donde está y la aceptación de sus sistemas de creencia. La simpatía se incrementa porque el terapeuta escucha y observa cuidadosamente. Por ejemplo: si el sujeto 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 sentir la arena caliente 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 –las historias de enseñanza de Milton H. Erickson* – autor Médico Sydney Rosen escribe “En historias contadas Erickson fue por supuesto siguiendo una tradición antigua. Desde tiempos inmemoriales los cuentos han sido usados como una forma de transmitir valores culturales, ética y moralidad. Una píldora amarga puede tragarse fácilmente cuando se cubre con una matriz dulce. Un sermón de moral rígida puede ser disimulado, pero la guía y la dirección llega a ser aceptable cuando se le introduce en una historia intrigante, divertida y contada de forma interesante. (W.W Norton & Company , 1982, Pág. 26).

Es importante notar como el Dr. Roter escribió después en el mismo libro que: “Trance, de acuerdo con Erickson, es el estado en el cual aprendizaje y apertura al cambio con más gusto ocurren. Esto no se refiere a un estado de somnolencia inducido. Los pacientes “No son puestos bajo” por el terapeuta tampoco ellos están fuera de control y dirigidos por el sentir de otra persona. Trance en realidad es un estado natural experimentado por cualquiera. Nuestras experiencias más familiares tienen lugar cuando dormimos. Pero otros estados de trance ocurren cuando meditamos, rezamos o ejecutamos ejercicios como correr, el cual 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 en la realidad del cliente. El hipnotista pregunta acerca de los hábitos, pasatiempos e intereses del individuo y observa las palabras del paciente, la forman en que hablan y el lenguaje del cuerpo.

En orden de romper los patrones obsoletos el terapeuta se comunica con el cliente. Él escucha

Observa y entonces usa lo que aprende y también observa como opera el sujeto. Él escucha el lenguaje –no la historia- y lo más importante los verbos que usa. El hipnoterapeuta puede hablar con el cliente a un nivel en el cual él o ella puedan relatar. Exitosos vendedores, políticos y predicadores instintivamente usan las técnicas de la hipnosis naturalística.

La gente es visual, auditiva o kinestetic en su acceso a la vida. Todos tenemos un sistema favorito de hacer tratos 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 uno un sistema menos usado.

A través de observación los hipnotistas naturalísticos determinan el sistema favorito del sujeto y comienzan la sesión específica. Por ejemplo si la persona es visual y disfruta vacaciones en el mar, el hipnotista puede comenzar: “Vete a ti mismo en el mar, mira las olas como se rizan y los colores brillantes de la orilla.”

Después de series de sugerencias visuales el terapeuta usa el segundo sistema favorito como puente. Para continuar con este ejemplo asume que el sistema secundario del sujeto es kinesthetic. El hipnotista ahora usa algunas sugerencias kinesthetic. “Mírate corriendo libre en la playa y al correr tu respiración será profunda y con un ritmo más perfecto.”

Ahora el terapeuta gentilmente guía al sujeto en el sistema *menos usado* el cual automáticamente causa que el paciente llegue a conseguir rápidamente una hipnosis más profunda. Para mantener a la persona en el modo menos usado el hipnotista guía al cliente a permanecer a este nivel profundo. Esto pasa naturalmente porque la mente ha trasladado la información dentro del subconsciente dentro del terreno menos familiar y ha de trabajar muy duro.

En el ejemplo el hipnoterapeuta comienza con el sistema favorito del sujeto el visual: entonces salta al segundo sistema el kinesthetic y finalmente dentro del

sistema menos usado, el auditivo. Un ejemplo de una sugestión auditiva puede ser: “¿Puedes ahora escuchar el ritmo de las olas diciéndote que puedes quedarte quieto y escuchando?”, mucho de la sesión puede continuar de forma auditiva.

Por momentos el hipnotista puede regresar a otros sistemas. Pero esta es la fórmula básica: comienza con el sistema favorito, pasa al sistema secundario y trabaja más desde el modo menos usado por el sujeto.

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 en la persona visual. Aquí hay algunos ejemplos de cómo una persona visual puede hablar: Yo “veo” que tú estás “mostrándome”. Eso “parece” bien. “dibújame” 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.

De otra manera los verbos para una persona *auditiva* pueden ser diferentes. Yo “escucho” que lo que estás “diciendo”. Esos buenos “sonidos”. “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 tener su atención es el usar ruidos fuertes para romper su barrera del sonido.

El hipnoterapeuta tiene el sentimiento de que los verbos de la persona kinestetica que se revela a sí mismo en diferentes formas: “Yo estoy “en contacto” con eso. Entonces “los ponemos todos juntos” y “trabajamos con ellos”. La persona kinestetica está en movimiento. Cada persona opera desde su nivel de sentimientos dando las manos movimientos 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 un grupo de reglas. Tú puedes utilizar algunos de estas ideas y técnicas posteriormente o cuando escribas y diseñes tus sesiones personales. Al escucharte y observarte cuidadosamente ganarás ideas en tus diferentes

sistemas y cómo aplicarlo en tus ciclos personales para crear 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 conseguir 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 hubiera un ciclo de sugestión positiva y una marcha de imaginación constructiva para conseguir tu proyecto. En el siguiente capítulo aprenderás cómo diseñar y hablar 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 hablando tan atractivo como sea posible para el sujeto. Las sugerencias bien diseñadas son una manera dinámica de conseguir que tu subconsciente trabaje eficientemente para ti. Tú puedes regular o eliminar hábitos e instalar los pensamientos de personalidad positiva y ayudar a reordenar tu mundo.

La sugestión efectiva como la hipnosis son una arte y una ciencia. La ciencia de la sugestión es la fórmula actual –que es dicho al sujeto por el hipnotista o por él mismo. El arte de la sugestión es el camino en el cual las sugerencias son dadas.- el ritmo, 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 si el “Sueño” de Cayce: En el entrenamiento de la mente subconsciente, ¿qué es más efectiva la palabra pensada o hablada y por qué? La respuesta fue:

En el entrenamiento de la mente subconsciente primero se consideró dejarlo ser como lo que está siendo actuado sobre. Entonces la pregunta puede responderse por sí misma. La mente subconsciente es ambas conciencia y pensamiento o espíritu consciente. A partir de este momento puede ser mejor clasificado en el sentido físico como un hábito. Podría tal uno ser actuado sobre ser uno que piensa (aquello) pensamiento que puede actuar rápidamente

más que la palabra hablada, entonces tal como uno podría! Cuando es necesario llegar al subconsciente como individuo a través de los sentidos del cuerpo físico antes de que pueda ser visualizado por aquel entonces la palabra hablada puede ser más efectiva. –Y tú puedes ver por qué. A partir de este punto eso que es hablado... un crecimiento, el cuerpo en la forma oral para que la mente durmiendo semiconsciente pueda actual mejor todavía! 262-10

La efectividad de la sugestión depende de la técnica que es usada. La sugestión positiva induce más que demandar, persuade más que ordenar, Y encima de todo ellos deberían demostrar los beneficios que se disfrutan por seguirlos. Siempre en hipnosis profunda tu conciencia es siempre tu guía y tú puedes rrehusarte a la sugestión que quieras. Tú siempre serás libre de aceptarlas o rechazarlas.

Algunas personas piensan erróneamente que la sugestión hipnótica puede hacer que tú hagas cosas que ordinariamente no haces. Las demostraciones del estado hipnótico dan esta confusión desde que la audiencia piensa que el hipnotista a forzado o truqueado a los voluntarios a hacer cosas extrañas e inusuales. La hipnosis no puede hacer que cualquiera haga cualquier cosa. La gente que es voluntaria para un estado hipnótico son del tipo que son muy cooperativos para hacer las cosas que se les piden.

Aunque no hay nada inherentemente erróneo, o no ético acerca de usar la hipnosis para entretenimiento esta ayuda a perpetuar algunos de los malos entendidos que le rodean. En el estado hipnótico el entrenador pregunta por voluntarios sabiendo que “El espectáculo termina” sin un grupo que lo acompañe cuando los reflectores apuntan. Los voluntarios para el estado hipnótico por lo general son extrovertidos y personas sin inhibiciones y a algunos les gusta responder a las sugerencias llamados por un inusual sentido de llamar la atención. El entretenedor del escenario es adepto a preguntar a los voluntarios que tan rápido ellos responden a la sugestión consciente. El entretenedor utiliza su instinto, experiencia y la ley de los promedios para encontrar algunos excelentes sujetos para cada acto.

Los mejores sujetos se quedan en el escenario los otros vuelven a sus asientos. La confusión puede ocurrir cuando el hipnotista desecha 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 sujetos pero todos pueden hacer y conseguir trance contadas veces en sus vidas pero ellos a menudo pueden no reconocerlo. Por ejemplo algunos reconocen el estado de alfa hipnosis, otros no. Todos sueñan en la noche unos recuerdan sus sueños otros no.

Concluyendo la demostración los hipnotistas de escenario cuidadosamente sugestionan a los voluntarios para que no recuerden lo que ellos hicieron. 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 dio y aceptaron la sugestión de que ellos podrían no recordar lo que hicieron en el escenario. Para salvarlos de la vergüenza, el entretenedor de escenario ayuda al voluntario a olvidar.

Otros malentendidos inician en los antiguos días de los espectáculos en carpas móviles. Imagínate por un momento en esa era. 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 lanza el cigarro al piso. La audiencia está sorprendida, ellos 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 de fumar.

Las antiguas demostraciones también trajeron resultados inesperados de control de peso. La manera antigua de conseguirlo fue leer una lista de comidas engordan te a la persona hipnotizada con la orden estricta de no comerlos. Pero con el tiempo la persona desarrolla gusto por otras comidas que no están en la lista y tendrá que regresar por más sesiones. La hipnosis moderna es efectiva en muchas maneras, ahora se remueve el gusto, la compulsión y la adicción a comer en exceso.

¿Cuál piensas que es la parte más importante de una sesión hipnótica: la hipnosis profunda o la sugestión específica? Por supuesto ambas son importantes pero mucha gente piensa que la hipnosis profunda es más importante. Algunas personas hasta pueden decir –Ponme bajo un estado profundo real- esperando un mayor éxito a un nivel profundo. Actualmente la sugestión efectiva es tan importante como la hipnosis profunda. Lo profundo tiene poco que hacer en que tan bien tú puedes tener éxito en tu proyecto.

Ciertas personas piensan que únicamente con niveles ligeros son capaces de conseguir dejar de fumar completamente en sólo una sesión o dos. Tu actitud, tus ideales y tus deseos para conseguir resultados –combinados con sugerencias adecuadas y visualización- son más importantes que un nivel profundo. Lo profundo puede variar de persona a persona e incluso de sesión a sesión. De hecho puedes lograr un nivel profundo en una sesión y un ligero en la siguiente.

Hace algunos años una cliente de control de peso fue a casa convencida de que ella 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 aun cuando ella reportaba la pérdida de peso en cada visita. Confía sinceramente, abre tu mente y la ingenuidad de las sugerencias

más que lo profundo de un trance son llaves importantes para sesiones exitosas. La primera regla para formular la sugestión hipnótica es *hacer campaña*. Ofrecerte un incentivo lo más encantador es mejor.

Si tu objetivo es perder peso puedes quedar frío con frases como: "Tú no debes comer de más" Para tu mente esta frase puede ser aburrida. Es una orden conocida. De otra forma una sugestión como: "Si comes menos 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" no deben de ser usadas aparentemente pero pueden ser ocasionalmente útiles cuando el completo 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 proporciona resultados positivos. Hazlo es opuesto a no lo hagas. Las lecturas de Cayce están de acuerdo con entusiasmo y a menudo enfatizan este punto importante: *¡Las sugerencias deben ser siempre constructivas y nunca negativas!* (1163-2)

El cambio en el diseño adecuado de las sugerencias recae en el hecho de que hay muchas palabras indeseables que podrían mostrarse como frases de una canción que se repiten por su uso. Por ejemplo la gente habla acerca de "perder" peso o "bajar" kilos. ¿Pero qué pasa cuando tú pierdes algo o bajas algo? Un efecto de liga es creado. Tú deseas ir fuera y encontrar lo que perdiste, tú deseas recoger lo que perdiste. 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 En vez de negarte tu comida favorita tú puedes comer lo que deseas pero en cantidades razonables. En vez de "Pelear una batalla con el bulto" tú puedes "Estar a la moda con un cuerpo delgado" En vez de pasivamente contar calorías tú puedes incrementar tu actividad física a quince minutos al día. (Si tú ya te estás ejercitando agrega quince minutos a lo que estés haciendo). Balancea lo que tomas

Con tu actividad. Las mal 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 preparadas. Come comida saludable y en cantidades adecuadas y toma grandes cantidades de jugos.

Aquí hay una sugestión que te ayudará a regular tu metabolismo ideal:

Mientras tú te ejercites y comas cantidades razonables de comida sanas, tu cuerpo regulará el balance ideal para que tú llegues a ser delgado como lo deseas ser.

La gente desea cambiar sus malos hábitos así que habrá al menos una resistencia inicial a vencer 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 vendedor desea comprarlo y sin saber cómo al mismo tiempo el cliente desea venderlo. La sugestión hipnótica no es un juego de ventas pero un método efectivo para traspasar la resistencia mental a las ventas y congelar las defensas de la gente.

Aun cuando la gente realmente desea cambiar un sentido de pérdida es sentido por algunos cuando un hábito viejo y familiar es borrado de sus vidas. Esta resistencia puede ser redirigida por sugestión hacia algo positivo en el lugar de los hábitos. Por ejemplo:

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

Las sugestiones eliminan el nombre del sustituto dejándote inventar el propio.

Han sido desarrollados muchos estilos de sugestiones. Algunos son directos y otros indirectos. Hay sugestiones de doble nudo, sugestiones profundas, sugestiones contradictorias, sugestiones agradables, sugestiones de aversión y más. Esas sugestiones pueden sonar complicadas

Al principio pero actualmente ellas son sólo diferentes formas para que tú expreses comunicación con tu mente interior. Al leer, estudiar, y experimentar esos diferentes estilos tú puedes decidir que es lo mejor para ti.

Si tú estás completamente dudoso, analítico o estás usando ordenes dadas, una sutil sugestión indirecta puede probablemente trabajar mejor. Algunos hipnotistas profesionales afirman que la ocupación de un sujeto puede ser 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 ordenes directas puede serles más efectiva.

Los diferentes accesos pueden ser mostrados junto con ejemplos. La primera es una *sugestión directa* que permite la relajación:

Haz una respiración profunda y deja que todos los músculos en tu cuerpo se relajen. Baja lentamente tu respiración... respira lentamente y constantemente... relaja tu mente.

Con una *sugestión indirecta* el mismo pensamiento es expresado con la consecuencia posible de que algo en ti te alienta, no te dirige, a hacerlo:

Si tomas una respiración profunda sentirás tu cuerpo relajado. Y si bajas el ritmo de tu respiración permitirás que tu mente se relaje.

En algunos casos una sugestión indirecta puede usar frases negativas para permitir el resultado deseado (Frases negativas no son sugerencias negativas) decirte que no hagas ha hecho camino en la dirección correcta. Por ejemplo: si estuviste descansando en tu silla tú puedes decir:

Puedes hacer cualquier cosa que desees. Tú no tienes que hacer cualquier cosa que no desees hacer. Tú no tienes que hacer cualquier tipo de esfuerzo. Tú no tienes que preocuparte constantemente de moverte alrededor de tu silla.

Aquí hay una sugestión directa usada como *implicación* para dejar una idea bajo el umbral de advertencia consciente. Inconscientemente tú estás persuadido a

aceptar la noción de moverse alrededor es más que un problema lejano que su valor. Es un esfuerzo que tú debes “Preocuparte tratando” de hacer. Palabras como “Trata” el mensaje codificado que implica falla o dificultad para la mente interior. Tu mente interior lo interpreta como una señal de que “Es muy duro de mover” y entonces no puedes.

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

Tú no tienes que preocuparte tratando de tomar una comida extra o tratando constantemente de masticarla.

Tu mente exterior puede estar de acuerdo fácilmente Tú no “Tienes que” hacer esas cosas. Mientras tanto tu mente interior decodifica el mensaje y te programa para considerar el comer de más como tarea. Con ese y otro tipo de sugerencias tu puedes ayudarte a estabilizar tus hábitos alimenticios.

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

La *sugestión de doble nudo* es otra herramienta útil en el taller de la mente. Y ofrece elecciones alternativas en orden de contar una respuesta negativa. Es fácil decir “no” a una persona que te pregunta si se puede sentar ¿pero como lo contestas a una persona que te ofrece elegir entre la silla azul o la roja? No importa cual elijas tú te sentarás tanto si lo deseas como si no. En hipnosis el doble nudo te concede la libre elección pero te ofrece todos los tipos de respuestas posibles:

Tu cuerpo puede sentirse pesado o ligero. O puede sentirse sin sueño así que no puede sentir nada del todo. Puede flotar o puede hundirse. O puede placenteramente dejarse llevar. Puede hacer cualquier cosa que desees.

Ofreciendo una variedad de opciones esta sugestión es ingeniosa e indirectamente estrecha el intervalo de reacciones.

Dime *cómo* respondes a la sugestión es otra parte importante del proceso psicológico. Tu mente necesita razonar cualquier razonamiento antes de estar de acuerdo. Así

Utilizar *sugestiones dependientes* como un ejemplo no es bastante para decirte que vayas más profundo. Tú debes decir cómo:

Tú puedes ir más profundo al contar de diez a uno por imaginarte volando las escaleras... o una escalera eléctrica... o un elevador.

El objetivo es envolverte en la elección de tu fantasía mientras se distrae tu mente consciente. Con tu mente exterior pasando tu mente interior, la mente incuestionable puede estar lista a aceptar la primicia.

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

Tu cuerpo puede sentirse sin sueño siempre que piense que tu mente parece estar despierta.

Otra técnica es el *disfrutar* de la sugestión con otra de quien la respuesta es asegurada. Un ejemplo:

Si tomas una respiración profunda, tú puedes sentir tu cuerpo relajado.

La respiración profunda tiende a promover de cualquier manera la relajación y sugiriendo algo que es seguro que pase como perder peso o cualquier cosa que se sugiera. Pensar constantemente en la sugestión simplemente especifica claramente lo inevitable; tu mente interior asume que asume el resultado justo como una compulsión.

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* un comando con una actividad inevitable, como si abriendo tus ojos pudieras hacer cumplir una sugestión post-hipnótica.

**En corto tiempo tus ojos se abrirán. Cuando tus ojos se abran tu mente interior se dará cuenta de que tú has terminado con el uso de los cigarros.*

O una sugestión puede ser *unida* a algo que sucede cuando tu regresas a tu conciencia beta de cada día.

En algunos minutos tus ojos se abrirán y tú estarás completamente despierto y confortable. 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. Es creado un clima de acuerdo con frases que puedes fácilmente aceptar. Aunque tu mente consciente diga “Sí” tú dices indirectamente que tú no has fumado tanto y que te sentirás bien. 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 el fumar no es nada glamoroso.

Mirar todo de forma negativa, incluso las sugerencias positivas, son las viejas aversiones a la sugestión. La aversión es un acceso negativo para la sugestión el propósito de cambiar un vicio que se tiene en el corazón en un objeto detestable. Mucha gente piensa que sólo los medicamentos fuertes trabajan, preguntan a su terapeuta “cómo hacer” para que odien su hábito favorito por inducir repulsión siempre que ellos se sienten que ceden a la tentación. Pero si las sugerencias de aversión fueran realmente la respuesta mucha gente podría ser ayudada por ellas. Ellas son tan efectivas como tomar dos aspirinas para curar una pierna rota.

Sin embargo para algunas personas las sugerencias de aversión pueden producir dramáticos resultados en corto plazo pero los beneficios son muy a menudo teatrales mas que terapéuticos -como subirse a una escalera que se balancea en una mecedora.- Es realmente una pregunta de credibilidad como tu mente interior encuentra fácil el creer que te sientes mejor cuando comes menos. Para que la aversión pueda tomar su lugar debe ser inducida sutilmente y en formas que puedas fácilmente relacionar. Sentimientos vagos de desaprobación pueden ser insinuados

Indirectamente; por ejemplo se te pregunta que te imagines a ti mismo en tu peso ideal. Dibuja la fantasía vividamente e incrementando el interés en que esto puede ser posible. Lo siguiente es visualizar toda la comida que te has permitido. Entonces te preguntas:

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

El exceso de comida parece hacerlo distante. Si estás corrigiendo un problema de peso “cientos de calorías engordantes” pueden sonar muy repugnantes.

Tú ahora has aprendido algo acerca de las sugestiones y la auto sugestión. Esta información puede ayudarte 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 en crear tu propio destino.

Capítulo seis

Visualización creativa

La visualización creativa también llamada imaginación creativa, imaginación guiada o mirar con los ojos de la mente, es otra herramienta para programar la mente interior. La visualización es plantar otra semilla –y mirarla 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 suma una nueva dimensión del pensamiento por usar 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 reclamo para manipular la vida a modo de satisfacer fines 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 como por el uso de los ciclos sugeridos en este libro. Mucha gente tiene buenas habilidades de visualización

y como un músculo llegan a ser más fuertes con el uso. Aun cuando no todos puedan inmediatamente “Ver”

La visualización cubre un ancho espectro que va desde imágenes vagas a vívidas, coloridas películas mentales, películas en blanco y negro, películas en blanco y algunas que no son tan tangibles. Para algunos puede ser como una película mental en la que ellos son las estrellas del espectáculo: la persona dirige las escenas, acciones y diálogos. Para otros las impresiones pueden venir como sentimientos o vibraciones. En su libro de comprensión *“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 pintura en la mente, viendo con los ojos 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 sus retinas. Dentro, las imágenes mentales les recuerdan más a pensamientos e ideas que a imágenes. Muchos de ellos de ellos piensan que “están maquillando” las imágenes mas que verlas. Esto es natural. El sentimiento de crearlas es el camino para comenzar a sentir la visualización. Las imágenes mentales iniciales parecen ser menos vívidas que las imágenes externas. De hecho algunos sienten más sus 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 caducar dentro de lo que es llamado soñar despierto y ahí es cuando se le da la fórmula a la mente para los propios ideales y siempre (ser) capaz o en otras palabras algo de naturaleza poética.” (1664-2)

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

pero no se deja de lado la actitud mental en las meditaciones que se ve, el sentir que el cuerpo es corregido en alguna medida como para llenar y satisfacer un gran servicio para las fuerzas creativas y las influencias.

¡Entonces espiritualiza y visualiza los propósitos de la forma en la cual la existencia desea que las cosas se hagan y tú habrás de hacerlas!

Tus pensamientos e imágenes hacen el cambio de tu realidad. Las lecturas están de acuerdo en 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 los ojos 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 adentrarse en la hipnosis como se muestra en esta sugestión:

Imagínate mentalmente a ti mismo en tu lugar ideal para disfrutar de la relajación... en cualquier lugar en el que te gustaría estar...

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

Los pensamientos... vienen y van adelante... como las olas del océano. Entonces todos tus pensamientos vinieron a descansar en la parte posterior de tu mente como las olas que se acomodan en la arena.

Usando la imaginación indirectamente se sugiere la relajación indicándole a tu mente interior de que es tiempo de calmarse. El uso de frases en pasado permite asumir que la respuesta se ha dado. Desde que tú recibes la sugestión en el contexto de que ya ha sido completada, 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 borrar 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 más, que con una visión del sueño de los adictos a la dieta ¡la imagen de una persona delgada!

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

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

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

La visualización puede ser usada post hipnóticamente al traspasar los viejos impulsos como se muestra en la siguiente sugestión:

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

Indirectamente tú eres guiado de una u otra forma a mirar esa hamburguesa de queso extra con papas fritas así como todo aquello que engorda.

Tú 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 que puede adicionar fuerza y enfocar tu visualización creativa.

Las lecturas de Cayce a menudo recomiendan usar símbolos (¡Los comerciales los usan todo el tiempo!) para aclarar la imagen y el propósito: Guiar así como indicar en emblemas eso que llega a significar mucho 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: “Pero aquellas que son como símbolos o signos o condiciones que pueden ser usadas constructivamente, usar las mismas, no abusar de las mismas. Para aquello que es bueno, para estar seguro puede ser usado para arruinar lo que uno propiamente es. “(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 tratando de ganar injustamente ventaja sobre otros o “Haciendo” que alguien te ame.

En tu imaginación creativa tú puedes imaginar que tus metas logran *nacer* así como las imaginas ya *listas* para lograr nacer. Las lecturas de Cayce a menudo recomiendan mirar que las sugerencias logran nacer como la siguiente:

Mira en la estructura física que está logrando nacer para el cuerpo...

¡Busca y encontrarás, toca y podrá abrirse! Mira lo que ha logrado nacer y te ayudará más.

5576-1

Un ejemplo de mirar como una meta logra *nacer* puede ser mostrado en este ejemplo para hablar en público:

En mi mente yo puedo verme parado al frente de la audiencia, preparando mi conferencia. Yo tomo una respiración profunda y siento como continuo respirando fácilmente. Sonriendo, yo tomo un momento para mirar al grupo. Yo me veo calmado y vividamente enfoco esta imagen positiva y segura en mi mente.

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

hueco es el puente entre la realidad de tu mundo interior y la realidad de tu mundo exterior. Referente a la salud las lecturas de Cayce establecen:

...bien aquello que debe mantenerse para continuar la actitud de mirar el cuerpo lleno nuevamente, reconstruido, en mente, espíritu y un camino material y manera. Esto sujeta la conciencia del cuerpo como se ve en esas cosas logradas que pueden ayudar también a corregir en 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.

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

Ver lo que se ha 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 tú eres un estudiante estudiando 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 en esos resultados positivos por algunos minutos. Disfruta en gran medida de ese momento. Goza y disfruta el cumplir, y la satisfacción de conseguirlo.

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

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 conseguido. Tú realmente estás orgulloso de los resultados, de la forma en que luces y te sientes.

Guiado por tus ideales, selecciona tus metas de cambio que son tanto realistas como alcanzables. Planta las semillas y alimenta tu mente con la visión de la realidad de tus metas cumplidas. Ve en tu imaginación y siéntela -colócate dentro de la imagen- llega a vivir parte de tu realidad interna. Imagina que un resultado final positivo puede ser la parte más excitante y satisfactoria de tu sesión.

Pronto tú puedes desarrollar tu propio programa de desarrollo personal usando los diferentes programas de este libro. Con la práctica y la experiencia esto puede ser posible-y fácil- para que realices 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 se muy específico en lo que deseas conseguir y haz campaña

2) Haz tus sugerencias atractivas. Acentúa los beneficios que puedes lograr si las sugerencias son seguidas. Las sugerencias no necesitan ser rígidas tú puedes moldearlas a tus necesidades y temperamento. Usa sugerencias positivas e imaginación para construir, para utilizar y balancear tus dos hemisferios cerebrales.

3) Ensaya tu nueva realidad. Pinta vividamente las imágenes de palabras que muestran como disfrutar y como completar tus metas. Enfocándote en imágenes mentales claras, símbolos vividos e imágenes emblemáticas. Que tú relaciones con personalidad y fortaleza. Escucha tu voz interna, visualiza y ve emocionalmente tus metas como si ya se hubieran completado. Esa actitud positiva es un puente que se abre entre tu realidad interna y externa. El éxito llega cuando tú combinas pensamientos, imágenes y acción. Para crear tu 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 a través de tu propio bienestar. Tú has aprendido acerca de la auto hipnosis, de sicología aplicada, sugestión positiva y visualización creativa. Ahora, en tres pasos fáciles tú puedes combinar este conocimiento y comenzar a aplicarlo al hacer tu autoayuda personal y tus casetes personales de auto hipnosis.

Tal vez tú ya estás familiarizado con lo comercialmente producido y los casetes de auto ayuda¹ 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 excelentes al principio, pero una mucho mejor forma es que tú hagas tu propio casete personal. Tú puedes tener mayor éxito al hacer esto y las ventajas de aprender el proceso pueden definitivamente superar a los ofrecidos comercialmente. El grabar tu propio casete toma menos de una hora y es más efectivo porque tú lo programas para tus necesidades específicas. Por hacer tus propios casetes tú aprenderás también más acerca del arte y la ciencia de la auto hipnosis.

¹ 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 preocupa por el ritmo, el tono y la entrega. – yendo muy rápido o muy lento, siendo muy poderoso o muy paciente. 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 aprenderás como hacer, como entender mejor la auto hipnosis y como practicarla. Después de todo tú únicamente aprenderás verdaderamente al hacerlo, la experiencia es el mejor maestro. Tú 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. Tú tienes que entrar en él, mover la llave, poner la marcha y entonces 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 guíen en la auto hipnosis. Algunas personas llaman a este estado “consiguiendo alfa” otros lo llaman “centrando”. Este capítulo contiene dos métodos separados “Entrando en auto hipnosis”: (1) el tradicional, acceso directo (2) estilo naturalístico de acceso. Con el tiempo tú puedes diseñar tu propio método. –o combinar las partes favoritas de ambos accesos- para entrar en la 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 construirás 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 conciencia del día a día*” o “*regresando al nivel beta*”. En este punto tú puedes insertar sugerencias para automáticamente regresar al sueño regular de la noche.

Ahora veamos cada paso individualmente.

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

Lee acerca de una tercera parte de tu paz interna y graba tanto el I como el II en tu grabadora de casetes. Tú puedes desear reproducirlo suavemente, con música tranquila al mismo tiempo que grabas tu casete. De esta forma tanto los sonidos tranquilizantes como las sugerencias irán en el mismo casete. El sonido del reloj del abuelo o el metrónomo de un músico también pueden ser relajantes y agradables.

ENTRANDO EN LA AUTO HIPNOSIS I

(Empieza a grabar tu casete aquí)

Respira lenta y profundamente por algunos minutos. (Pausa)

Placenteramente tú reduces la velocidad sólo un poco. Luego cuando vayamos adelante tú puedes disminuir la velocidad sólo un poco más.

Tú puedes mantener tus ojos abiertos por un minuto y también puedes mirar arriba y hacia delante. Tú no tienes que mirar nada específico, sólo mirar tanto arriba como hacia delante. Yo voy a contar de forma descendente de diez a uno y con cada número sólo parpadea lentamente. Cierra lentamente y entonces con cada número abre tus ojos con un movimiento. Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno. Ahora puedes cerrar tus ojos y puedes mantenerlos cerrados. Yo te explicaré para qué y por qué hiciste esto.

Esto fue sólo para relajar tus párpados. Y ahora en tus párpados tú probablemente estás sintiendo la relajación, tal vez con un sentimiento confortable de cansancio o con una sensación placentera de pesadez. Cualquier sentimiento es correcto, ahora sólo permite que en tus párpados ese sentimiento se multiplique para magnificarlo y que llegue a ser mayor. Permite que tus párpados lleguen a estar total y plenamente relajados. Esto es algo que tú harás y nadie puede hacerlo por ti. Tú eres el único que puede hacerlo.

Sólo toma tu tiempo y relaja completa y totalmente tus párpados. Y en tanto tú relajas tus párpados, tú

puedes permitir que el sentimiento de relajación que está ahora en tus párpados fluya en todas direcciones como olas imaginarias u oleaje. Permite que el sentimiento de relajación vaya fuera del área facial. Sólo piensa acerca de relajar la cara. Permite que la relajación vaya fuera del área de la cabeza. Sólo piensa acerca de relajar la cabeza. Disfruta que la relajación vaya del cuello a los hombros, baje a los brazos y vaya dentro de las manos. Bienvenido al maravilloso sentimiento de relajación que baja por todo el cuerpo hasta las piernas, a los pies y por todos los dedos de los pies, relajando el cuerpo completamente.

No te preocupes acerca de cualquier pequeño movimiento en tus párpados. A esto se le llama movimiento rápido del ojo y es perfectamente normal y parte natural de esta experiencia. Esto pasará muy rápido. Y en un momento yo voy a contar en forma descendente una vez más de diez a uno. Esta vez cuando tú escuches cada número descendente sólo siente como tú disminuyes la velocidad sólo un poco más con cada número. En el número uno tú puedes entrar en tu propio nivel natural de relajación. Yo voy a contar rápidamente ahora: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Tú estás ahora en tu propio nivel natural de relajación. Y desde este nivel tú puedes moverte a cualquier otro nivel con completa conciencia y funciones. Tú estás completamente consciente a cada nivel de tu mente hasta piensas que tu cuerpo puede sentirse como si quedara dormido. Tú puedes rehusar o aceptar cualquier cosa que se te dé. Tú estás en completo control. En este nivel o en cualquier otro nivel tú puedes darte sugerencias mentales positivas –sugerencias que tu mente interior pueda aceptar y actuarlas de una manera positiva- las sugerencias son diseñadas para u éxito- para conseguir tus metas e ideales.

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

Al tú tomar una respiración profunda tú puedes entrar en un novel profundo y saludable para tu mente –con más armonía perfecta, más centrado y balanceado- 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 tú estés listo, tú puedes preguntarte a ti mismo cuándo tú vas a cerrar tus ojos. Y si tú tomas una respiración profunda, tú puedes sentir tu cuerpo relajado y al disminuir tu respiración, tú puedes permitir que tu mente se relaje.

Ahora comencemos por comparar 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, las constantes ideas de cosas van debajo de la superficie inmóvil. Tú puedes ver claramente ésta imagen con los ojos cerrados.

Ahora es fácil disolver esa imagen y formar otra –tal vez unas escaleras que bajan- y te miras bajando libremente. Las escaleras pueden estar cubiertas con una lujosa y gruesa alfombra, la alfombra 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 habitación confortable con libros y con troncos ardiendo en la chimenea. Y mientras tú estés ahí, el mundo exterior permanecerá fuera. Tú puedes tomarte unos minutos y sentir lo bien que se está aquí.

(Pausa)

Tú puedes hacer todo lo que desees hacer. Tú no tienes que continuar escuchando mi voz. Tu mente subconsciente puede hacer todo lo que desee pero tu mente consciente no está haciendo nada realmente importante. Tú no tienes que preocuparte tratando de escucharme porque

subconsciente escucha con nueva conciencia y responde a todo por él mismo.

Tú puedes estar aprendiendo a reconocer los sentimientos que acompañan la relajación interior. Tú puedes experimentar un nivel ligero, medio o profundo de relajación; tú eliges que es lo mejor para ti. Tú cuerpo puede sentirse pesado o ligero, o puede sentirse dormido o no puede sentir nada. Puede flotar o hundirse o dejarse llevar placenteramente. Puede hacer cualquier cosa que desees: Tal vez tu cuerpo se sienta como si hubiera estado despierto aunque los pensamientos constantes de tu mente hagan parecer que estás despierto. Por supuesto tú no tienes que preocuparte de ello.

Esta es una experiencia de crecimiento y aprendizaje. Por supuesto tu puedes ir muy profundo y a salvo. Tu mente interior está alerta y puede escuchar lo que necesite ser respondido en la forma correcta, ella está ya más alerta.

Si yo cuento de diez a uno tú puedes ir más profundo -más en perfecta armonía- imaginándote a ti mismo yendo abajo, volando las escaleras o el elevador o las escaleras eléctricas- cualquier imagen placentera que tú desees.

Y si yo cuento de veinte a uno, tú puedes ir dos veces más profundo, con un sentimiento confortable y placentero –cualquier tipo de sentimiento que desees. Veinte, diecinueve, dieciocho, diecisiete, dieciséis, quince, catorce, trece, doce, once... diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Cuando te relajes toma una respiración profunda y lentamente baja, tú puedes ir más profundo. Como tú disfrutes el confort tú puedes darte cuenta de que es menos importante mi voz. Tú puedes encontrarte a ti mismo dejándote 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 ambas sugerencias positivas (Hemisferio izquierdo del cerebro)

Y ejercicios de imaginación creativa (Hemisferio derecho del cerebro). Después de leer los ejercicios decide con cual de ellos deseas 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 aproximadamente durar media hora. Usa este casete una o dos veces al día por un mes.

Conseguir que pase toma tiempo. Puede pasar inmediatamente o puedes experimentarlo después. Sutiles cambios pueden experimentarse en unos días y cambios sustanciales pueden sentirse 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 a día.

Tú desarrollarás y obtendrás éxito al hacer tu casete y usarlo diariamente. Atrévete a creer en tu nueva realidad. Vívela, llega profundo dentro de ti mismo y tócalo. Actúa de formas que sean consistentes con tu nuevo llegar a ser. Muéstrale al mundo el nuevo tú por pensando, hablando, actuando y viviendo tu nueva realidad.

Sí tú estudias los ciclos en los siguientes capítulos, tú te darás cuenta de que algunas palabras están en primera persona (“Yo me doy cuenta de eso”) 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 que enfoque es el mejor para ti y adapta el ciclo de acuerdo a esto. Y por supuesto tú puedes cambiar o adaptar cualquier parte o cualquier ciclo con tus preferencias personales o específicas necesidades. Si adiciones sugerencias recuerda mantenerlas positivas y en el punto. 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 conciencia beta del día a día. Como tú estás completamente alerta en la sesión de auto hipnosis automáticamente podrás despertarte en una emergencia que necesite tu atención. Pero el proceso lento de contar hacia arriba combinado con sugerencias adecuadas le da a tu mente amplio tiempo para ajustar y orientarte a ti en el mundo del día a día.

PROEDIMIENTO DE DESPERTAR

(Después del ciclo continúa tu casete aquí)

Tu mente consciente puede olvidar recordar todo lo que has logrado aquí hoy. Pero tu mente subconsciente siempre recuerda. Ella ya está actuando en una forma positiva sobre esas sugerencias y esas imágenes visualizadas. Beneficio – éxito- puede llegar a cualquier tiempo. Puede regresar contigo ahora o tú puedes experimentarlo en algún tiempo. Y en un tiempo cuando tú regresas, tú te sentirás de maravilla. Pero antes de que tú regreses aquí se cuidadoso de que puedes dejarte llevar atrás. Así que con la cabeza clara estarás ampliamente despierto, refrescado y feliz.

Yo voy a contar de uno a diez y al llegar a diez tú abrirás tus ojos, estarás alerta, energizado y sintiéndote bien, sintiéndote mejor que antes. Yo 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 normalizado a través de todo tu ser... nueve... diez... abre tus ojos... despierta completamente sintiéndote de maravilla.

(Tu casete está completo y listo para usarse)

Debido a que la auto hipnosis es muy relajante, si tocas tu casete en la noche, tú puedes encontrarte a ti mismo dejándote llevar por el sueño de la noche antes de que tu casete termine. Eso está bien. La

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

Tú puedes encontrar también a tu mente consciente vagando mientras que tú escuchas tu casete. Esto 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 no usar tu casete mientras manejas un auto o trabajas con un equipo peligroso.

Si tú estás planeando específicamente el usar tu casete a *la hora de dormir* tú puedes preferir no incluir el procedimiento de despertar, pero incluye sugerencias para que regreses automáticamente a tu sueño regular nocturno. Mucha gente encuentra 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)

Si tú has comenzado a pensar en qué fue lo que dije hace unos momentos, tu mente comienza a dejarse llevar placenteramente. Tú puedes sentirte a ti mismo -o mirarte a ti mismo- comenzando a dejarte llevar tranquilamente a un sueño regular, descansado, normal y natural. El dejarte llevar puede venir como en las olas y con su propia paz –brindando un sentido de bienestar y armonía en la mente, cuerpo y espíritu. Tú puedes escuchar tu voz interna recordándote el despertar por la mañana a la hora habitual, refrescado y feliz. Tú estás en calma, quieto y en perfecto balance como en un sueño, soñando tú mismo que sueñas.

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

Tú puedes grabar un lado del casete finalizando con un “procedimiento de despertar” para usarlo durante el día. Y grabar el reverso con lo mismo pero sustituyendo

por “El procedimiento para ir en el 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 mandíbula al oído. Tú nunca escucharás tu voz como otros la escuchan excepto en un casete. Tú puedes mejorar la calidad, la proyección y la cadencia de tu voz a través de la práctica al hablar en 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. Todo esto es posible pero trata de comprar o pedir prestada una grabadora. Una vez que has experimentado el realizar casetes de programación positiva para ti tú puedes considerar mostrarle a los miembros de tu familia como *hacer sus propios casetes* y esto realmente “ayuda a la gente a ayudarse a sí mismos”.

Te han dicho que “Es mejor una luz o una vela para atravesar la oscuridad”. Los siguientes tres capítulos contienen 31 ciclos que son como 31 velas para iluminar tu vida. Lee los ciclos y entonces decide qué proyecto tú deseas para comenzar. Por ejemplo si tu médico te ha dicho que debes dejar de fumar pero tú realmente no lo deseas entonces detente en un proyecto para el presente. 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. Ellos varían en estilo, planteamiento y formato. Muchos fueron originalmente diseñados por profesionales, algunos fueron ideas de gente ordinaria que los ha desarrollado para ser de uso general. Muchos están en forma de párrafo otros de poesía. (La mente subconsciente responde bien a la cadencia del verso, por ejemplo versos y símbolos parecen ser el lenguaje del subconsciente) La gran variedad de ciclos presentados te da numerosos

ejemplos y modelos a partir de los cuales tú 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 del día a día.

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

Los ciclos en el capítulo diez son para tocar una larga conciencia. Esos ciclos especiales fueron desarrollados específicamente para el crecimiento espiritual y el entendimiento. Explorando los secretos más internos de la vida tú puedes expandir las fronteras de tu mente y fluir con el ritmo de la vida. Este no es un atajo a la perfección, pero puede ayudarte en tu camino para experimentar completamente la aventura humana.

Capítulo ocho

Ciclos para vivir y crecer

1 PREPARANDOSE 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 - consiguiendo despegarse- y la programación positiva es todo acerca de. 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 estás mucho más adelante en el juego de la vida. Por una vez la gente acepta que el cambio venga –no importa de qué forma- y sus actitudes envuelvan completa y definitivamente sus vidas. Esto es ciertamente darse cuenta del estrés. En realidad el único valor verdadero 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.²

Ciclo preparándose para el cambio

(Continúa tu casete aquí)

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

Y en el trato con las emociones humanas, yo me doy cuenta de que en el pasado yo pude haber caído, yo fui la víctima del cambio. Pero ahora yo soy el alentador del cambio. Ahora más que esperar pacientemente el cambio, yo puedo e iniciaré el cambio que es necesario y bueno que experimente.

Yo entiendo la necesidad del cambio constante y el auto mejoramiento. Yo puedo visualizar esto como una casa la cual no ha sido aseada, reparada o remodelada pero se ha dejado que se deteriore. Así yo podré mirar sobre

² 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.

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 Yo 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. Yo me doy cuenta y pongo fuera la carga de las emociones negativas. Tanto si son auto influenciadas o no. Lo que yo he sentido de personas o eventos en mi pasado. Yo me doy cuenta de los sentimientos que he impuesto y tomado sobre mí mismo. Al perdonar y bendecir a otras personas –y darme cuenta de sus emociones- yo me siento mejor y más positivo acerca de mí mismo. Yo estoy seguro de mí mismo en el futuro que estoy plantando. Las semillas de mi mañana están en mis pensamientos, mis planes, mis palabras, mi tacto y mis acciones.

Yo estoy entusiasmado de abrazar la alegre responsabilidad del cambio en mi vida por vincularme con mí mismo, por tomar cuidado de mi cuerpo, por dejar que mis emociones crezcan constructivamente y por compartir amorosamente mi alegría con otros. En el eterno ahora yo estoy haciéndome una persona más positiva, yo bendigo a aquellos que han cuidado de mí en el pasado y aquellos con los que compartiré mi vida en el futuro. Yo daré y recibiré 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.

Yo desarrollaré mi cambio y mi éxito. Yo he creado un nuevo hábito para alegremente darle la bienvenida al cambio en todos los niveles de mi vida. Yo aprecio el cambio porque me da una nueva oportunidad de acciones positivas. Yo estoy agradecido de los muchos cambios positivos que ya han pasado en mi, alrededor de mí, y a través de mi. Yo estoy agradecido de los cambios excitantes que vendrán. Les doy la bienvenida sabiendo que continuamente la vida está cambiando. Yo estoy llevando a todos, yo 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 parece 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 simplística. 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

florecer y dar frutos. No solamente a través de la timidez y la duda, también tú puedes aprender de las señales de tu cuerpo en reacción al estrés, a la ansiedad y nerviosismo. Lo más importante es que tú puedes aprender 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 tú 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. Tú puedes encontrar tu propio camino para descubrir tus habilidades.

Por supuesto esta es una pregunta posible tanto si te gusta como si no, tú puedes hacer algo pensando constantemente que tu mente subconsciente sabe que tú puedes hacerlo.

Es posible descubrir tus habilidades para contar contigo.

Para dejar que tu subconsciente te dé la positiva y correcta información que te permita hacer lo correcto en el tiempo correcto.

Esto es posible para que aprendas que lo que parece nerviosismo es en realidad adrenalina.

La adrenalina es una sustancia producida por tu cuerpo durante el estrés y que te ayuda a encontrar los cambios en cualquier situación de estrés en la que te encuentres. La adrenalina controlada es energía positiva para tu cuerpo.

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

Tú puedes reconocer y aprender las señales de tu cuerpo.
Y cuando tú aprendas el lenguaje de tu cuerpo,
tú comenzarás conscientemente a usar tu habilidad
para experimentarla tú mismo ante cualquier sentimiento seguramente positivo
que tú desees.

Al reconocer tu habilidad de ser asertivo
tú escucharás y verás la palabra “Confianza en ti mismo” tan a menudo como tú
quieras, tu mente te ayudará a hacer todas las cosas que tú tienes que hacer.

Si tú haces una respiración profunda, tú puedes tener
una siesta placentera
-relajado, compuesto y alerta-
hablando y actuando con auto confianza
seguro de tus conocimientos
y compartiendo este conocimiento
posiblemente sientas una energía eléctrica que te rodea,
tú puedes reconocer esta energía como adrenalina controlada,
recordándote tu habilidad para usar todas las herramientas
para conseguir cualquier cosa que desees.

En esta siesta tu puedes ver y escuchar a tu mente que repite y hace eco de estas
palabras:

“Yo soy un ganador, seguro de sí mismo, exitoso, un ganador con objetivos
orientados.

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

Yo puedo imaginarme vividamente con confianza en mi mismo y ordenando.

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

Yo recuerdo que mi mente crea mi realidad,
y esta es la realidad que mi mente ahora está creando. *(Pausa)*

Yo siento y veo que esto ya se ha conseguido
e imagino que esto ya está sucediendo.

Yo tengo éxito cuando espero tener éxito.

Yo tengo salud cuando yo espero ser saludable.

Yo soy seguro de mí mismo al hacer el hábito de pensar y hablar y actuar en una forma confiada.
Yo activamente busco maneras de ser útil.
Para ser constructivo en palabra y acción.
Yo encuentro razones para elogiar honestamente e inteligentemente, para dar crédito donde hay duda, por mirar lo bueno y positivo yo animo y elogio a otros y especialmente a mí mismo.

Yo escribo mis metas e ideales claramente en una pieza de papel y la llevo conmigo. Las metas claramente definidas son herramientas con las cuales yo puedo construir una nueva vida. Las metas son como un mapa que te da las indicaciones hacia donde yo voy y me muestra como yo puedo llegar ahí.
Mis metas e ideales son mi borde ganador.

Con un hábito diario, yo reafirmo mis objetivos y trataré de trabajar duro para ellos en una forma positiva. Con ese trabajo persistente, yo tomo un renovado orgullo y alegría en mi crecimiento y éxito. Mis logros son tanto excitantes y gratificantes.

(completa tu casete aquí con el procedimiento de despertar)

3 MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

¿Hacer cosas parece de alguna manera distraer a tu mente? ¿Tus pensamientos divagan y tú fácilmente te distraes? ¿Es difícil para ti concentrarte completamente en lo que estás haciendo? Algunas personas encuentran difícil el tratar de concentrarse y lo más difícil y frustrante para ellos llega. Este ciclo puede ayudarte a cambiar ese patrón para enfocar tu atención en donde tú lo desees.

La auto hipnosis para mejorar la memoria y concentración es especialmente útil para estudiantes. Ellos pueden aprender más, en menor cantidad de tiempo. (Esto que parece encoger o disminuir el tiempo se llama técnicamente *distorsión del tiempo*) ellos mejoran sus calificaciones al aumentar la velocidad con la que ellos aprenden y al mismo tiempo retienen mejor el material. Aun las lenguas extranjeras son fáciles de aprender con la ayuda de este método el cual no es únicamente

para los estudiantes pues la gente del mundo de los viajes y los negocios usa la auto hipnosis como una herramienta de estudio en el aprendizaje de otros idiomas. Tú puedes hacerlo también. Aquí está como:

Los discos y casetes para aprender lenguas extranjeras están disponibles comercialmente o tú puedes pedirlos prestados de la biblioteca. Tú adicionas las instrucciones que serán tocadas algunas veces en el casete mientras tú estás en auto hipnosis. Dale a tu mente interior la instrucción de grabar y retener la información hasta que tú necesites recuperarla. Y aunque pienses que pueden ser muchos años después cuando tú estés en algún país, las palabras que aprendiste estarán ahí cuando las necesites.

Este ciclo puede ayudarte a mejorar tanto tu memoria como tu concentración. Tú disfrutarás utilizando tu mente para incrementar tu confianza y tú pensarás más clara y creativamente con menos 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 tú gastas aprendiendo y estudiando
puede ser disminuido
o puede ser ampliado.

Tú puedes aprender un gran tratado en algunos segundos
o tú puedes gastar horas aprendiendo sólo un poco.

Todo lo que es importante para ti es decidir
qué tanto tú 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 tú 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 “imaginar” las cosas que tú lees.
Tú puedes “escuchar” las cosas que tú ves.
Tú puedes “sentir” las cosas que tú escuchas.
Tú puedes “experimentar” todo lo que tú estudias.

No es importante que tú las recuerdes ahora
pero sí es importante que tú las recuerdes cuando tú las necesites.

Todo está grabado en tu mente interior.
Tú puedes tranquilamente recordarle a tu mente interior:
“Siempre que yo estudie mi mente interior será como una cámara”
todo lo que yo veo, yo lo recuerdo.
Siempre que yo lea, yo mentalmente grabaré lo que yo lea
yo siento, escucho y veo como yo leo.
Mi mente es como un casete para grabar;
todo lo que escucho lo grabo.
Mi mente también es como una video cámara
todo lo que veo y escucho lo programo en un casete.
Mi mente interior graba y almacena
todas las imágenes y sonidos para su proyección posterior.
Yo experimento todo lo que pasa y grabo una impresión de él.
Yo lo recuerdo y lo recupero como yo lo deseo.

Yo tengo una excelente memoria,
es fácil para mí el aprender y recordar
porque yo puedo enfocar mi mente en cualquier cosa que yo quiera,
por el tiempo que yo quiera.
La concentración sostenida fortalece mi mente;
cuando yo ejercito mi memoria, esta se fortalece
cada vez que yo la uso, cada vez que yo estudio
yo tengo pensamientos claros y rápidos
y retención específica de la información;
yo tengo repetición instantánea y retención a largo plazo de la información.
La memoria y concentración aumenta mi capacidad
para una vida más exitosa, creativa y productiva,
yo puedo programar mis pensamientos, datos e información en mi mente interior.

Y dejo que mi mente almacene y registre ésta información para mi futuro uso.

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

Al relajarme yo puedo recuperar ese material a la mente exterior.

La información ha sido procesada.

(completa tu casete con el procedimiento de despertar)

4 ATRAYENDO ABUNDANCIA

Cada uno desea algo –puede ser algo físico, emocional, mental o espiritual, pero no todos queremos las mismas cosas. Algunos pueden querer ser aceptados, otros lo quieren todo. Un feliz término medio entre los extremos puede ser llamado “abundancia”. Tú puedes decidir lo que abundancia significa exactamente para ti. Y tú puedes desarrollar un opulente estado mental de abundancia “set de la mente”

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. Tú necesitas hacer el trabajo a forma de obtener esa meta. Este ciclo es una excelente forma de comenzar el trabajo. Úsalo a diario y entonces ve afuera a hacer algo sobre esto.

La prosperidad comienza en tu mente y este ciclo es tú oportunidad para usar tu mente interior creativamente para producir abundancia. Alguna gente puede decir “en mi situación financiera

lo que yo necesito es un milagro”, sí tú crees en los milagros la programación positiva es comenzar a hacer que eso pase.

La abundancia puede venir de muchas formas. El dinero no es lo único. Tú vida puede ser ya más abundante de lo que tú crees. No puedes incrementar únicamente tu abundancia, pero puedes llegar a estar más alerta de la abundancia en tu vida.

Ciclo para atraer la abundancia

(continúa tu casete aquí)

¿Qué es la abundancia para mí? Al yo evaluar el material del éxito yo me doy cuenta de que la abundancia es una cosa buena y de que yo soy digno de ella. Yo percibo que yo tengo derecho a las muchas 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, una casa llena de música, el trabajo creativo, una relación significativa, la quietud de la paz interior con fuerza y crecimiento espiritual. Yo entraré en una nueva edad, y para mí esta nueva edad es la edad de la abundancia.

Yo veo toda la abundancia a mí alrededor. En la naturaleza -en los campos y en los bosques, en los ríos, los mares, profundo dentro de la tierra y en lo alto del cielo- ahí está la abundancia para todo.

Yo siento la abundancia dentro y alrededor mío. Está aquí y está ahora, yo le doy la bienvenida a la abundancia con alegría y gozo.

En mi imaginación creativa yo veo salud económica. ¿Qué pasa? ¡Parece un milagro! Yo he sido bendecido con abundancia. Yo he abierto una puerta interior y he avanzado a la luz del sol de la abundancia en todas sus manifestaciones. Y yo digo “gracias” por este gran regalo. Por saber que viene, no de mí, pero a través de mí. Y con esta nueva abundancia yo puedo crecer y servir, que yo puedo ser un canal de bendiciones

para otros, para la abundancia que es una expresión del amor.

Yo me he sintonizado en el aura de la abundancia que me rodea. Como el campo electromagnético de un magneto el cual se extiende más allá del magneto mismo, así es con mi campo de energía, llegando lejos, más allá del yo físico actual. Y, como un magneto, este dibuja abundancia para mí. Él atrae y me guía hacia la abundancia. Y eso es lo que yo hago ahora:

Para atraer abundancia yo ahora actúo y pienso como alguien que ya tiene abundancia. Fácilmente y a menudo yo sonrío. Yo disfruto tomar tiempo para las pequeñas cosas y las tranquilas cosas en la vida. Yo camino erguido y orgulloso y tal vez un poco rápido ahora. Yo tengo muchos nuevos hábitos emocionantes que reflejan ésta abundancia.

Para atraer la abundancia yo tengo mucho cuidado de mi apariencia física. Pero constantemente tengo más cuidado del balance de mi apariencia interior. Yo estoy ahora alerta de elegir mis palabras cuidadosamente, pero yo siempre soy más considerado con las palabras que no digo. Yo uso positivas y alegres palabras fácilmente y a menudo, para que ellas reflejen el sentimiento profundo, positivo y alegre, profundamente dentro de mí

Para atraer la abundancia yo elogio a otros para el bien en lo que hagan. Yo felicito honesta y sinceramente a otros Yo agradezco profundamente a otros. Yo felicito 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 el servicio a otros. El trabajo es amor en acción así que yo con gusto hago más de lo que me pagan por él. Mi trabajo creativo es un placer y me satisface. Pero sí mi actual trabajo es carente de creatividad y futuro, entonces yo puedo analizar las alternativas y tomar los pasos necesarios para una recompensante nueva carrera en cualquier campo que yo elija.

Para atraer la abundancia yo cuidadosamente hago listas de mis metas, mis ideales y mis planes —especialmente mi plan de

acción. Yo escribo en detalle lo que yo conseguiré, cómo lo conseguiré y cuándo lo conseguiré. Yo hago metas realistas a corto plazo y yo hago metas razonables a largo plazo. Y entonces yo simplemente voy y lo hago. Yo a menudo creo que voy más adelante de mis metas.

Para atraer abundancia yo hago amigos y me asocio con gente positiva, activa y creativa. Para darme cuenta de que yo estoy siempre influenciado por la gente que me rodea y que está conmigo. Así que es vital que yo elija cuidadosamente a aquellos con quienes yo 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 yo saco fuera todos los excesos confusos en mi vida. Yo elimino toda la basura. Yo regalo mis cosas innecesarias que otros pueden usar. Yo hago espacio para las muchas bendiciones que vendrán a mi camino. Yo doy alegremente mis bendiciones al compartir el exceso de abundancia con otros. Y como usualmente en una salida no deseada, yo experimento la libertad y la ligereza de una vida sin cargas. Que entonces vendrá para llenar los espacios vacíos que se llenarán con alegría y placer. Para atraer abundancia yo me permito reír a menudo y riendo a carcajadas. Mi sentido del humor se ha expandido en el hábito de reír. Con alegría y risas disfruto la vida conmigo. Con regocijo y risas, yo mejoro mi salud y apariencia. Yo río y el mundo ríe conmigo. Yo hago que la gente se ría todos y cada uno de los días. Porque la risa es como un masaje interno.

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

Yo abro la puerta a la alegre discusión de la abundancia.

Yo les abro la puerta a mis pensamientos y acciones de abundancia.

Yo abro cuidadosamente la puerta a mi apariencia exterior e interior.

Yo abro la puerta para elogiar a otros y a mí mismo.

Yo abro la puerta con renovada alegría a mi trabajo creativo.

Yo abro la puerta a la lista de mis metas, ideales y mis planes por hacer.

Yo abro la puerta para expandir mi mundo de mis amigos.

Yo abro la puerta para darme cuenta de los excesos en mi vida.

Yo abro la puerta al júbilo y la risa.

Yo abro la puerta al nuevo yo –hoy- ¡Ahora y aquí!

En mi imaginación creativa yo puedo ver una imagen clara y nítida de mí mismo atrayendo la abundancia. Yo me tomo el tiempo para revisar mis ideales y metas. (Pausa) Yo escucho a los amigos felicitándome por mis éxitos. (Pausa) Yo siento un total enriquecimiento que ya ha logrado conseguirse.

Ahora yo me doy cuenta del gran secreto de la abundancia:
La abundancia no es un final en sí pero un proceso de crecimiento, el resultado de mis esfuerzos y trabajo creativo. Yo he aprendido del pasado. Hacer planes para el futuro. Pero vivir en el eterno ahora. Yo ya tengo abundancia y jubilosamente doy la bienvenida y comparto la abundancia con otros. Yo incremento mi abundancia en cientos.

(Completa tu casete aquí)

5 HABLANDO EN PÚBLICO

Si tú has estado antes frente a un grupo o has ejecutado una obra escolar, tú ya sabes que no es un sentimiento fácil. Casi todos han experimentado “mariposas en el estómago” que describe un poco lo que se siente cuando la adrenalina es liberada y bombeada a través del cuerpo para lidiar con una situación de estrés.

Este ciclo ha ayudado a las personas a darles un empujón para que lleguen a ser excelentes oradores. Esto te puede ayudar a tener confianza en ti mismo, ser un orador efectivo –tal vez un transformador verbal continuo.- Cuando te den la oportunidad de hablar en público, usa este ciclo unas semanas antes de la fecha acordada para el evento.

Ciclo para hablar en público

(Continúa tu casete aquí)

Yo puedo ser cualquier cosa que desee ser.
Yo puedo entender realmente como sentirme bien hablando con otras personas.
Yo estoy llegando a ser un orador efectivo.
La emoción es una cosa buena;
es un elemento del ser humano
yo disfruto ese elemento, pero la emoción no es agradable
si ella me previene de expresarme abiertamente
en una manera clara y lógica.
Si ha habido veces en el pasado
cuando a través del estrés emocional, yo podía haber sido
incapaz de comunicarme fácilmente,
yo me doy cuenta de que todo esto *fue* en el pasado.

Ahora que yo estoy llegando a ser un orador efectivo,
yo entiendo que los sentimientos interiores
que yo puedo experimentar son simplemente adrenalina –mi propia energía
corporal natural y abundante,
disponible para mi uso,
disponible para mí, para controlar y arrear
en el tiempo correcto.
Para lograr una meta impuesta por mí.

La adrenalina controlada puede mantenerme claro y alerta;
yo me puedo dirigir al canal del entusiasmo y la vitalidad.
Yo puedo llegar a ser cualquier cosa que yo quiera llegar a ser,
y con esta realización,
yo estoy llegando a ser un exitoso orador en público.
Yo permito a mi mecanismo innato

dejarme hacer lo correcto en el tiempo correcto,
dejarme decir lo correcto en el tiempo correcto,
yo hablo claramente, precisamente, tranquilamente y efectivamente
de forma que la gente pueda disfrutar y fácilmente relacionarlo.
En mi mente yo puedo visualizarme a mí mismo
parado enfrente de la audiencia,
preparado para hablar,
yo tomo una respiración profunda.
Yo siento como continuo respirando fácilmente.
Sonriendo yo tomo un momento para mirar al grupo de personas.

Mis pensamientos vienen y se enfocan,
ellos son notables y bien organizados,
porque yo estoy consciente de lo que voy a decir
para dar mi opinión a través.

Yo soy un orador efectivo.
Yo estoy seguro de mí mismo.
Porque yo tengo preparado mi material y estoy familiarizado con él.
Yo me veo a mí mismo en calma
y yo vividamente me enfoco en esta vivida imagen positiva y segura en mi mente.
(Pausa)

Yo soy un experimentado orador, expresando yo mismo,
gozando en cada situación.
Esta es una experiencia agradable y excitante
porque yo me concentro en lo que yo estoy dando al grupo.
Yo claramente entrego cada punto importante a mi audiencia.
Yo soy simple, directo.
Como yo estoy hablando con la gente,
yo estoy amándolos y sirviéndoles a ellos-
Dándoles mis regalos-
Alerta de lo que yo estoy compartiendo,
ayudándolos a aprender y crecer.
Expresando el completo y profundo magnetismo de mi alma.
Yo siento esto como si ya se hubiera realizado.
Yo agradezco a la audiencia por la oportunidad de compartir
y estar con ellos. (Pausa)

Yo ahora me imagino después de la conferencia.

Gente sonriente se me acerca y agradece,
diciéndome como ellos disfrutaron y aprendieron de la plática.
Al ellos estrechar mi mano,
yo me doy cuenta de que verdaderamente lo hice bien.
Yo hice un buen trabajo y yo estoy agradecido por la experiencia
de ayudar a otros y hablar con ellos.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

6 CONSEGUIR ATLETISMO Y DEPORTES

Recrear mentalmente las jugadas antes de un partido no es una idea nueva pero subconscientemente jugar el juego y verlo ya ganado –bajo hipnosis- es original y profundo. Muchos atletas de punta han usado la auto hipnosis. Una lectura casual 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 cabinas del humor no usan únicamente la hipnosis para motivación, también para revitalizar sus cuerpos físicos. Los casetes son una ayuda fácil a su dolor físico así como instan también al bienestar psicológico y entusiasmo.

El mayor enemigo de cualquier atleta es el miedo. Miedo de perder, miedo de ganar. miedo del dolor y lastimarse o miedo de 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 ejecución.

Para ejecutar bien un atleta debe estar completamente 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 saltada para permitir al atleta la experiencia del potencial completo. Por encima de todo una completa actitud deportiva ayuda a los participantes a darse cuenta de que el deporte debe disfrutarse.

Este ciclo está diseñado tanto para deportes competitivos como no competitivos; las sugerencias separadas son marcadas claramente. Usar una combinación de la primer y segunda sugerencia personal te ayudará a afinar la sintonía de tu concentración y te ayudará a utilizar la adrenalina natural de tu cuerpo. Este es un ciclo de alto nivel de ejecución.

Ciclo para conseguir atletismo y deportes.

(Continúa tu casete aquí)

Tú puedes afinar el tono de tu concentración así como tú puedes afinar la sintonía de tu automóvil para que pueda subir una pendiente. Tú estás aprendiendo al nivel de tu mente interior, Para ajustar tu atención al objetivo deseado. Al poner en marcha tu energía, tú puedes moverte dentro de la potencia cuando la necesites crecer. Y tú estás aprendiendo también a regresar atrás y bajar la velocidad máxima cuando el evento ha terminado.

El secreto de todos los atletas es la práctica, práctica y más práctica. En adición a la práctica en el campo, tú puedes practicar jugando en tu mente. Mentalmente ensayando en tu mente interior el nivel que te dé a ti un nivel añadido, el nivel del ganador. Tú puedes cuidadosamente pensar que es mejor *hacerlo* antes que en el juego actual. Justo como tú piensas durante el juego. Y tú puedes pensar después en el evento, no como una autocrítica pero planeando como tú puedes hacerlo mejor la próxima vez. Al centrar tus pensamientos, tú automáticamente centras tus acciones.

Tú estás aprendiendo a utilizar la adrenalina natural de tu cuerpo para alerta y control. La adrenalina es producida por tu cuerpo para darte fuerza extra en tiempos de necesidad o cuando tú deseas alto desempeño. Tú puedes usarla. Ella es energía grande, natural y tú puedes apagarla después de una gran ejecución.

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

Yo me concentro en como yo estoy jugando y yo ensayo mentalmente entre juegos.

Mi cuerpo se da cuenta de lo que es mejor para mí, así que yo uso mis energías naturalmente, con mi mente en control.

Por relajarme antes de un evento yo puedo enfocarme en la meta. Yo estoy afinando el tono de mi concentración mental y habilidades físicas.

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

Ahora tómate unos minutos y sólo imagínate a ti mismo excelentemente en este duro deporte. Crea en tu mente un símbolo positivo para el éxito. (Pausa)

Tú eres lo que tú piensas que eres. Tú llegas a ser lo que tú ves que tu mismo llegarás a ser. Sólo imagina que esto ya ha pasado, que tú ya eres un ejecutante de alta energía.

(Para deportes competitivos)

Mírate a ti mismo simplemente disfrutando tu deporte como una experiencia vigorizante. Es placentero el estar haciéndolo y tú disfrutas del ejercicio y de la renovada salud física.

Escucha como el ritmo de tu cuerpo se mantiene en paz con tus movimientos y tu respiración profunda.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

7 PLANEANDO LA PROFESIÓN

¿Te sientes siempre insatisfecho con tu trabajo? ¿Desearías poder cambiar tu carrera? Te has preguntado ¿qué podrías hacer en vez de? Muchas veces tus actitudes pueden hacer la diferencia entre sólo un trabajo y una profesión satisfactoria.

Este ciclo puede ayudarte a encontrar la mejor dirección frente a ti. Pero no te sorprendas si tú encuentras más de una oportunidad esperándote. Alguna gente puede, y lo hace, tener unas cuantas –incluso varias- carreras al mismo tiempo.

Al aprender como hacer el máximo uso de tu tiempo libre, tú puedes abrirte a las muchas oportunidades de la vida. Algunas personas desarrollan pasatiempos que pueden llegar a ser excelentes negocios como la construcción de muebles antiguos y las plantas.

Tú edad no es un factor limitante. La gente joven tiene buenos negocios en marcha y algunas personas mayores consiguen su gran ideal. Recuerda a la abuelita Moses, la famosa artista estadounidense quien comenzó su carrera cuando tenía 78 años.

Tu futuro es amplio. Tú puedes ser cualquier cosa que desees ser.

Ciclo de planeación de carrera

(Continúa tu casete aquí)

Tú puedes ser cualquier cosa que desees ser.
Pero tú no tienes que ser cualquier cosa que no quieras ser.
Tú puedes conscientemente elegir el hacer cualquier cosa que desees hacer.
O a su debido tiempo tu mente subconsciente puede guiarte al camino que utilice 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 regalos internos

otra gente tiene diversos talentos naturales y ellos

necesitan tiempo para decidir cual de ellos desean continuar activamente.

Algunas personas están apuradas en perseguir una carrera cuando a menudo ellos la necesitan pero sin embargo primero hay que escuchar.

Y abrirse a las oportunidades de la vida.

Al elegir cuidadosamente bajar lentamente tu mente exterior,

tú ganas nuevas recompensas y guía en tú

mente interior.

Algunas personas escriben una lista de las cosas que ellos planean hacer

y una lista de las cosas que ellos no desean hacer.

Como un paciente pescador ellos lanzan su caña

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

Este sensato pescador sabe que lo que pensó puede no ser

la respuesta de un día, el mismo lugar puede no estar bien

al siguiente día.

La vida es como pescar con persistencia y paciencia, todas las cosas se consiguen.

Lo que tú estás haciendo ahora en tu tiempo libre te lleva dentro

de lo que tú podrás hacer después.

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

Al entrar, tu respiración tranquiliza tus pensamientos,

un nuevo interior, nuevas direcciones formándose profundamente dentro de ti,

símbolos de tu nuevo yo.

Y no importa sí esto lo percibes ahora

o no.

Todo lo que importa ahora es que tienes un profundo

deseo de aplicarlo tú mismo en una forma valiente para que tú

salgas de las viejas rutas y patrones gastados. Al atreverte a creer, al tú confiar en la vida,

Al tú escuchar a tu subconsciente,

tú te das cuenta de que tu futuro está determinado,

por el cuidado y las decisiones sensatas que tú hagas ahora.

En tu imaginación creativa mira adelante y mírate

a ti mismo cerca del otoño de tu vida. Tú eres viejo

y muy sabio, más experimentado y puedes revisar

toda tu vida desde esta perspectiva. Al mirar mentalmente

atrás en tu vida, mentalmente pregúntate “¿En qué forma

me gustaría ser recordado?” ”¿Yo he ayudado y servido a otros?” ”¿He sido honesto en mis tratos?” Y especialmente pregunta: “¿Cómo he usado mi vida?” y “¿He estado a gusto conmigo?”

Tu alto yo verdaderamente conoce las mejores respuestas.
Tú puedes seguir el camino y actuar de acuerdo a tus sentimientos Internos.
Tu ser interior llega a ser la mejor autoridad. Tan pronto como tú entiendas 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 la levedad de nuestras vidas.

El humor es diversión.-y puede ser saludable. Un conocido autor Norman Cousins usó el humor como terapia y mejor salida de las enfermedades. Desde su cama de enfermo él vio horas de comedia de bofetadas, esta fue su forma de hacer un trato con el dolor como una 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 advierte: ” Al menos has reír a carcajadas a tres personas cada día ¡Por algo el cuerpo dice, yo no ayudaré únicamente al cuerpo, yo ayudaré a otros!” (798-1)

El sentido del humor puede ayudarte a encontrar alegría y satisfacción en tu vida. No importa donde tú vivas o en que circunstancias estés. No es únicamente humor es la reflexión de un alma feliz, es un camino, es el sentido de compartir las alegrías de la vida con otros.

El humor es una fuerza profunda y creativa. Este ciclo puede animarte más para la alegría y el humor que ya está dentro de ti. Permite alegremente y felizmente el llegar a un hábito agradable y una forma de vida.

Ciclo Desarrollando el sentido del humor

(Continúa tu casete aquí)

A veces yo he tomado al mundo y a mí muy en serio.
Y en otros tiempos yo he roto el fuerte con alegría y risas.
Que especiales eran los tiempos en los que dejaba ir
una ruidosa carcajada.
¡Que gran liberación y expresión!
Algunas veces yo me he reído tanto
que pareciera que voy a morirme de la risa,
y esto causa más risa
y yo sólo dejo que mi cuerpo continúe riendo cuando eso pasa.

Yo me siento mejor después de una buena carcajada.
La risa es buena para mi cuerpo-
Es como un masaje interno.
Hoy yo me expreso con un poco de brillo,
un pedazo de levedad, una sonrisa, una palabra entusiasta,
una esperanza, una canción alegre-
Y esto llega a ser un hábito placentero,
una forma positiva de vida.

Algunas veces yo debo ser cómico
cuando yo me tomo muy en serio.
El humor balancea los extremos de mi vida
y pone las cosas en la perspectiva adecuada.
Cuando el ego llega a pinchar el orgullo,
si yo chapoteo en una baja deprimente
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 verme como un humano ridículo.

Mis ojos y mi boca expresan mi humor,
y mi cara irradia con alegría-pero mi cara solamente refleja
lo que está entre mi mente y mi corazón.
El humor y la alegría llegan dentro
y se expresan visiblemente
yo miro hacia lo divertido, lo tonto,
e incluso lo ridículo.

Sonreír es uno de los mayores valores de la vida,
puede hacer milagros
al transformarme, al aliviar tensiones,
fortaleciendo lazos y abriéndome nuevas perspectivas.
Yo estoy formando un hábito positivo
al 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.
Alegría es mi expresión de aprecio y agradecimiento.
Mi alegría es vivir con una profunda fuerza creativa,
en mi imaginación creativa yo veo como positivamente
el mundo responde a mi sonrisa y a mi buen sentido del humor,
yo visualizo lo bien que me veo y siento
cuando yo sonrío y río.
Mi risa es un símbolo positivo de mi felicidad...
La alegría es un emblema de mi vida;
las risas construyen amor, y el humor afirma mi humanidad.
La imagen ya está completada y es muy clara.

(Completa tu casete con el procedimiento despertar)

9 FINALIZANDO UNA RELACIÓN

Nosotros aprendemos y crecemos a través de las relaciones con otros. Cuando nosotros amamos y confiamos esperamos que la relación dure para siempre. Pero puede existir un tiempo en que ciertas relaciones deban terminar. Los tiempos cambian y la gente cambia. Aquellos que han conocido nuestras necesidades en el pasado ahora pueden no saberlo más. Nada dura para siempre. Nosotros aprendemos a fluir con los inicios y finales de la vida.

Los finales algunas veces no son placenteros. Ellos pueden ser tristes y difíciles, y continuamente pensamos qué es lo mejor para todos. Después, tú serás fuerte y una persona sensata para la experiencia.

Este ciclo está diseñado para facilitar el dolor de la separación pero también abre la puerta a nuevas oportunidades positivas. Pero hay algo nuevo y excitante esperándote; hay lugares para ir, gente

que conocer y diferentes cosas que hacer. Tú puedes aprender 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 actúan.
Ellos tienen sus salidas y sus entradas...”³
Algunas personas visitan nuestras vidas
y, mientras ellos estén aquí, nosotros podemos darles la bienvenida
y disfrutar su compañía
y tener recuerdos felices de ellos cuando es tiempo para
que se vayan –aun cuando pareciera que puede haber ciertos
desacuerdos sujetos a ellos.
Tú estás comenzando a aprender que la vida
es como un drama.

Al subir las cortinas para abrir un acto-
Las cortinas bajan para cerrar un acto-
pero la obra continúa,
con nuevos actores y nuevas emociones,
y todos los tipos de experiencias maravillosas para disfrutar,
lugares para ir, gente que conocer y diferentes cosas que hacer.

Yo me pregunto sí tú puedes imaginar una cortina que está creciendo
y todo cambia.

Ahora el escenario es diferente, una nueva escena está comenzando-
Con un posible y agradable sentido de lo emocionante y
con anticipación- al tú descubrir todas las cosas que están
esperando por ti.

Tal vez tú puedas pretender que tú has venido solo 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, aunque tú pienses a veces que pareciera que tú puedes
olvidarlos.

³ Como tú lo quieras, Acto II, escena 7, 1.139.

Tú sabes como recordar.

Ahora tú puedes comenzar a descubrir que en algún tiempo, tú pensarás menos en (él / ella) pero siempre con agradables recuerdos de los momentos felices que compartiste- bendiciendo el paso de esta relación y todo lo que tú aprendiste de ella.

Muy pronto algo nuevo pasará.

Tú podrás conocer a alguien,
Y día a día (él / ella) estarán menos en tus pensamientos.
Algunas veces tú puedes continuar tratando de pensar en tu relación pasada y descubriendo que tus pensamientos van hacia alguien nuevo y especial, alguien que incluso es más agradable, que te dé sentimientos de alegría; quien tú realmente te mereces.
Y tú aprenderás nuevamente lo excitante que un nuevo descubrimiento puede ser

El viejo acto ha terminado,
y en turnos la cortina sube nuevamente,
para que tú ganes la correcta experiencia y disfrutes mejor la relación,
imagínate tú vida completamente fresca y nueva.
Vive cada día plenamente,
aprendiendo del paso sin lamentarlo,
como tú disfrutas hoy,
mirando hacia el mañana con feliz expectativa.

La cortina se abre, tú tomas tu lugar y la acción comienza.
En realidad esto ya comenzó.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

10 ENCONTRANDO OBJETOS PERDIDOS

Tal vez tú has perdido cosas alguna vez u otra. Tal vez tú te has preocupado por días u horas y

tal vez tú finalmente lo encontraste, tal vez no. Este ciclo presenta una nueva forma de plantear un viejo problema. Este ciclo en particular puede no ser “Tú mayor prioridad” categóricamente, pero es presentado para darte ideas acerca del uso original de tu mente y de otros caminos interesantes.

La auto hipnosis puede ayudar en tu velocidad en 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 una forma segura y en un tiempo seguro. Esto elimina toda la presión y agiliza la recuperación del objeto. Usa este ciclo si tú perdiste algo especial.

Ciclo para encontrar objetos perdidos

(Continúa tu casete aquí)

Antes de volver atrás el tiempo y los eventos,
tú puedes permitirte el comenzar completamente relajado
en tu imaginación creativa, mentalmente visualizando el objeto perdido
y mirándote como si ya lo hubieras encontrado-
tal vez justo donde originalmente lo dejaste,
o donde alguien después lo puso.
Todo lo que ahora es importante es que tú “sientas” te reúnas
mentalmente con el artículo.

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

Simplemente siéntelo.

Siéntelo como si ya estuviera aquí.

(Pausa)

Tómate tu tiempo.

Como un observador individual, tú puedes comenzar a ir atrás
en el tiempo antes de que el artículo se perdiera.
Tú descubres lo fácil y agradable que es hacer esto.

Revivir es siempre interesante – un placentero y agradable ejercicio.
Lentamente mira a tu alrededor y mira en lugar y tiempo.
Este es tu tiempo de realizar de nuevo tus acciones.
En este profundo nivel de relajación,
este alto nivel de alerta, es fácil para ti experimentarlo nuevamente.

Tómate tiempo, tómate todo el tiempo que quieras,
y lentamente revisa la cadena de eventos como tú la miras,
como tú lo 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 que es interesante para ti el recordar o aliviar
eventos del día, paso a paso,
o en cámara lenta,
para que los sigas y entiendas lo que hiciste,
cómo tú lo hiciste y por qué.
Cuando tú sintonices los eventos utilizando tu mente
como unos lentes mentales de acercamiento,
enfocándote en la escena exacta y la actividad.
Lo más vívido llega,
mirando las acciones pertinentes y las imágenes claras.

En un rato –cuando tú despiertes,
al levantarte-
en un tiempo tú puedes ir y recuperar el objeto.
Para tu asombro el objeto no estará
en el primer lugar que buscaste.
Pero tú puedes descubrirlo
en el segundo lugar que mires.
Tú puedes sentirte bien con el éxito
y estar agradecido por el retorno de tus cosas.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

11 INCREMENTANDO TU CREATIVIDAD.

Cada lado de tu cerebro –cada hemisferio cerebral- controla ciertas actividades o procesos. Tu hemisferio izquierdo

está relacionado a las expresiones verbales y la sugestión; él es tu lado “práctico”. Tu hemisferio derecho es el lado de la visualización creativa y la imaginación mental; es el lado de tu intuición, habilidades musicales y artísticas e incluso tu sentido del humor.

Los ciclos de auto hipnosis de este libro utilizan todos los accesos del cerebro, esto es una combinación tanto de la sugestión verbal y la imaginación creativa. Este ciclo sin embargo, está específicamente diseñado para el desarrollo del hemisferio derecho: La sugestión no es “Un corte claro” o tan específico como en los otros. Este ciclo te ayudará más a desdoblar tu potencial creativo. Tú puedes usarlo para recordar tus sueños, para escuchar tus presentimientos, para la creatividad de tus sueños, para descubrir tus talentos y habilidades ocultas, para tener más ideas en todo lo que te rodea y en ti.

El hemisferio derecho creativo es el que hace volar completamente al navegador de tu mente. El hemisferio izquierdo práctico es el timón que te ayuda directamente a mantener el curso. Un matrimonio entre tu hemisferio derecho e izquierdo es lo ideal en cualquier camino creativo. Balancea tu completo potencial al discutir verbalmente tus ideas creativas contigo o con otros.

Un buen método para desarrollar tu creatividad es el tocar tu pieza favorita de música, entonces –mientras en estado auto hipnótico o soñando despierto- verbalmente describe, utilizando tus cinco sentidos, un evento memorable o placentero o unas vacaciones que hayas tomado en tu vida. En otro momento toca diferente música e imagina una historia –haz una historia- en voz alta y siente el humor de la música. Este “río de conciencia” ejercita los puentes entre el hemisferio derecho e izquierdo.

Tú puedes también usar la creatividad del soñar despierto al tomar un corto descanso durante el día para tranquilizar tu cuerpo y mirar en tu mente tus ideales y tus metas. Thomas Edison regularmente tomó “tómame una siesta” y a menudo despertaba con nuevas ideas. Él escribió esas ideas en varios diarios y en pedazos de papel; él entonces discutía esas ideas con las personas cercanas a su trabajo.

Ciclo para incrementar la creatividad

(continúa tu casete aquí)

Sí tú tomas una respiración profunda y exhalas muy lentamente, tú puedes visualizar tu respiración como un océano con las olas que vienen y van. Y como las olas que declinan y fluyen, así tu respiración entra y sale. Permítete descansar en la orilla e imagina que dejas todo el peso de tu cuerpo físico. Imagínate

comenzando a flotar a salvo, poco a poco. Permítete flotar confortablemente un poco más encima de donde tú estás descansando. Disfruta este maravilloso sentimiento de flotar y placentemente flota en el aire.

Al tú disfrutar este sentimiento de flotación, tú llegas a estar más alerta de tu ser interior y mirando durante el descanso lo profundo de tu mente tú puedes fijarte en cosas de tu pasado y obtener conocimiento y aprender. –posiblemente. Permite a ti mismo el tocar y sentir más que sólo pensar. Tu corazón y tus emociones son puertas para tus recuerdos- y talentos escondidos, para desdoblar a través de tus sentimientos y emociones, a través de la aventura del corazón tú ganas nuevas ideas e inspiración.

Comienza a sentir la callada radiación de la luz y la vida que te rodea. Permite que tú mismo escuches la armonía que es tu inicio en la sintonía de la creación, con el espíritu dentro. Sin embargo escucha a tu voz interior; ella te dice la nueva conciencia y la nueva percepción.

Tu voz interior te insita a entrar en tu especial cuarto de la creatividad. Tú escuchas a tu voz interior que dice: “Este es mi espacio ideal para el crecimiento y desarrollo yo vengo aquí para la inspiración e ideas. Este es mi lugar interior para intimidar con mi creatividad. Yo tengo acceso a la riqueza de información y talentos. Yo me separo y redefino mis percepciones.”

En este cuarto de la creatividad tu mente interior crea imágenes mentales, claras pinturas de ideas creativas. La imagen correcta puede venir de ti. Crea un símbolo de tu éxito. Esas imágenes creativas pueden venir por sí solas –en cualquier momento, de día o de noche. Los símbolos llegan a través de sueños o imágenes fugaces y porque ellas pueden ser sutiles y fugaces, tú puedes tener una pluma y papel listos para escribirlos. Explorando el sueño tú puedes entender mejor el simbolismo y simplicidad de tu juicio interior.

Los sueños nocturnos y el soñar despierto pueden brindarte nueva inspiración y expresión más allá de tu presente entendimiento. Mirar dentro de esas ideas creativas, visiones e iluminaciones para descubrir plenamente la vida. Imagina, siente usar este proceso creativo. Saca fuera tus objetivos y entonces espera y escucha a la voz y los símbolos de tu yo interior. Permite que la mente creativa te dé la respuesta. Las respuestas pueden venir rápidamente o lentamente.

Entre más utilices este proceso creativo, más rápido y fácilmente todo llegará. Tú pensarás más allá de tu actual forma de pensar y al actuar más allá de tu modo de acción. Tú ya estás utilizando más de tu potencial creativo –esto ya está pasando.- Utiliza esta creatividad y regrésala como un símbolo, una corriente de conciencia o una nueva forma para hacer cosas.

Tú puedes regresar lentamente de tu empresa. Regresando, estando amablemente y suavemente en la playa, mirando las olas y el mar.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

12 APRECIACIÓN DE LA TORMENTA

Vencer el miedo a las tormentas puede parecer un inusual uso de la auto hipnosis. Pero este ciclo 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 consiguió. Tú puedes emplear el mismo procedimiento básico y conseguirlo a tu modo, con tu muy particular estilo. Estos procedimientos básicos pueden ser adaptados y utilizados para aliviar cualquier miedo común.

Sí tú estás 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 esperes hasta la mitad de la siguiente tempestad para comenzar a utilizarlo. La prevención es el secreto. Comienza ahora y está preparado para la siguiente tormenta.

Ciclo de apreciación de una tormenta

(Continúa tu casete aquí)

Sí, el rayo 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.

Tal vez hubo un momento mucho tiempo atrás en tu pasado,
tal vez cuando tú eras un niño muy pequeño,
donde hubo una tormenta muy fuerte.
Como tú eras joven e inexperto, fue natural para ti
el sentirte inseguro con algo que tú no podías entender.
Pero tú supiste que algo estaba pasando.

Todo lo repentino del mundo llega a ser oscuro,
y los sonidos fuertes llenan el aire.
Luces inesperadas llegan de ningún lado,
Y el viento cruje a través de los árboles.
Los niños miran a los adultos en sus vidas
para que les expliquen su mundo.
Naturalmente tú miraste a los que estaban cerca para que te aseguraran
que todo iba a estar bien.

Tal vez no había nadie que explicara este fenómeno natural a ti.

Para decirte que: “Efectivamente una tormenta es poderosa e Intensa pero hay una belleza inherente en ella.

Completa, con efectos de sonido.”

Puede ser que el adulto que estaba contigo en ese momento tenía un irrazonable sentimiento acerca de las tormentas y pudo no tranquilizar tus sentimientos.

Cualquiera que fuese la razón o situación, eso fue hace mucho tiempo y en un pasado distante.

Aquí y ahora con tu actual entendimiento

tú puedes tomar otra mirada

y sentirte mejor acerca de cambiar tus perspectivas.

Todo lo que es importante es que tú estás dispuesto a hacer algo para cambiar.

Algunas veces los viejos sentimientos crean actualmente más estrés que el miedo a eso.

El miedo puede ser bueno cuando te permite tener cuidado en tu vida así que no tomes oportunidades tontas.

Al entender y reestructurar tus patrones de pensamiento tú puedes crear sentimientos saludables respecto a la naturaleza.

Es tiempo de cambiar el patrón, Visualiza y siéntete a ti mismo disfrutando de las luces que muestra la naturaleza.

Deja que el cielo declare su majestuosidad; esto es para tu placer visual y auditivo.

Enfócate en una imagen clara, crea un símbolo vívido que le dé una nueva imagen 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 ya se ha conseguido.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

Capítulo nueve

Ciclos para salud y belleza

13 AUTO SALUD.

Las estaciones del año –primavera, verano, otoño e invierno- son también las estaciones de la vida. Todas las vidas tienen un ciclo natural para 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 declinando o muriendo, como la canción de Bob Dylan “él, quien no está naciendo está apurándose a morir...” Ese punto donde crecer y terminar es una declinación que es fuertemente notable; no hay casi un balance un irreal punto entre crecer y morir.

Tu cuerpo es como tu hogar, tú necesitas darle mantenimiento. Tú no puedes tener un hogar alegre y brillante a menos que tú le des montones de aire fresco y sol dentro. La auto salud puede resultar del permitir que los pensamientos de alegría y bienestar puedan entrar; como dice la canción “Deja que el sol entre”.

Un secreto para una larga vida es el continuar creciendo, alcanzando y cambiando. Sí tú estás débil físicamente, comienza ejercitando tu cuerpo. Sí tus pensamientos son débiles comienza a ejercitar tu mente. Una persona una vez le preguntó al Sr. Cayce en una lectura “¿Cómo puede una persona eliminar la edad

en su apariencia?” Edgar Cayce respondió simplemente “La mente”
(1947-4)

La auto hipnosis es el alimento natural y saludable para la mente. Alimenta tu mente como alimentas tu cuerpo, para eso no hay nada más saludable que los pensamientos positivos para disipar la enfermedad del cuerpo. Tu mente es la llave para la salud, regeneración y un brillo saludable. Sí tú deseas un cuerpo robusto fuerte y saludable entonces piensa en salud y te proporcionarás salud.

Ciclo para la auto salud.

(Continúa tu casete aquí)

Mírate a ti mismo flotando en la vasta e infinita orilla del mar de brillante luz blanca con las esencias suaves de la neblina matutina. Esta es tu propia conciencia, tu propia mente, y tú estarás aprendiendo a guiarlos para hacer uso de su energía curativa.

Siente esta 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 el profundo hueco de tu memoria silenciosa. Siéntelo cuidadoso, pausado. Siente su flujo que se extiende como suaves olas sobre cada parte de tu cuerpo. Siéntelas crecer brillantes, fuertes, cálidas, brindando fuerza y vitalidad, emoción y felicidad.

La auto salud es un asunto de la mente. Tú eres lo que tú piensas que eres. Y tú ahora estás aprendiendo a reestructurar viejas actitudes. Los pensamientos fuertes y felices construyen un cuerpo fuerte y feliz.

Porque la buena salud es principalmente un estado de la mente, tú puedes ahora conscientemente e inconscientemente pensar saludablemente. Al pensar saludablemente tú actúas saludablemente. Actuando saludablemente tú llegas a ser saludable. La prevención de las enfermedades suenan

la salud comienza con la actitud. Tú eres lo que comes, bebes y piensas. Elige cuidadosamente. Un cambio en la dieta puede no ayudarte si tú no cambias tus pensamientos.

Usar la mente para conscientemente controlar el cuerpo no es una nueva idea. Los Yoghis, 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, tú puedes perceptiblemente influenciar los latidos y la presión sanguínea, y reducir la tensión muscular.

Sí la preocupación, el miedo, la rabia o la depresión golpean, el cuerpo reacciona físicamente para lo que es esencialmente una reacción 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.

Y de otra manera tu cuerpo puede ahora responder positivamente con un sentimiento de paz y felicidad. Puede estar relajado, radiante y alerta. La ciencia médica sabe ahora que muchos alimentos comunes se originan en la mente y a menudo la cura más efectiva es aquella que reacondiciona las viejas actitudes. Para perfeccionar tu cuerpo comienza perfeccionando tu mente. Para embellecer tu cuerpo embellece tu mente.

Al tú programar una actitud saludable, tú 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 tu espíritu son capaces de rejuvenecer tu cuerpo.

Entre más ejercites tu cuerpo más rápidamente él rejuvenece. Tu actitud ayuda a controlar que tan viejo tu dejarás que tu cuerpo sea. Con ejercicio adecuado, dieta saludable y actitud positiva, tú puedes sentir que tu cuerpo comienza sentirse joven de nuevo. Tú tienes la habilidad de rejuvenecer tu cuerpo y curar la cicatriz dentro de ti mismo.

Espíritu, cuerpo y mente son partes de un todo. El desbalance en una parte crea bloqueos que afectan otras partes. Entonces 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 confortable. Tu cuerpo es como tu casa y puede reflejar tu deseo creativo. Construye cuidadosamente.

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

Sí tú formas una imagen mental de ti mismo como tú pretendes ser, tú sentirás salud y felicidad y será llenada con energía y estamina. Disfruta esta imagen de vibrante buena salud. Mantén en primer lugar en tu mente. Tú eres saludable, fuerte y capaz de ejecutar tus actividades físicas. Toma esta imagen o símbolo de buena Salud (Pausa) Imagina que ya se ha conseguido y experimenta el sentimiento de sentirte mejor. La información ha sido registrada.

Ahora dile a tu mente que haga esta visión realidad. Dile a tu mente que haga que esto pase; tu mente puede hacerlo. Lo que una vez fueron sólo deseos, tú puedes ahora trasladarlo a la realidad. Tú estás alerta de esto porque tú estás haciéndolo aun ahora –mantén tu mente feliz y tu cuerpo saludable.

La cura sucede en un nivel espiritual, físico, mental o emocional –o pasa en todos esos niveles al mismo tiempo.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

14 MANEJO DEL ESTRÉS.

¿Es tu vida una perpetua maquina en movimiento? ¿Sientes

estás manejando tu vida en la segunda de las tres velocidades de un automóvil lastimado y trabajando duro? Este ciclo está diseñado para ayudarte a conectarte con la máxima velocidad y hacer el camino fácil y tranquilo.

Cada uno probablemente necesita una cierta cantidad de estrés para crecer y desarrollarse pero *manejar* las muchas situaciones estresantes en la vida es la meta de este libro. Cada uno experimenta el estrés de una forma o de otra-estrés físico, estrés mental, estrés emocional e incluso estrés espiritual.

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

El tiempo de relajación es como una pausa en el camino de la vida. Un jugador de fútbol en el campo a menudo toma varios pasos hacia atrás para evitar que lo tiren y ese proceso se sigue hasta la meta. Tú puedes aprender a tomar un paso o dos hacia atrás para atrapar 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 yo estoy profundamente relajado, yo puedo también lograr esta relajación en otros momentos y en otros lugares.

Cuando yo tomo algunos minutos y cierro mis ojos, yo puedo reexperimentar este sentimiento de calma cuando yo quiera. Y al yo practicar esto diariamente, esta tranquilidad, esta armonía, llega a ser parte de mi vida.

Cuando yo cierro mis ojos por unos minutos y, volviendo atrás, tomo una respiración. yo puedo mentalmente decir y repetir la palabra "Relajación" y entonces yo consigo centrar o tranquilizar. Este ejercicio simple ayuda a balancear mis acciones con mis pensamientos y mis

pensamientos con mis acciones. Y entonces para las demandas que son puestas en mí yo tengo mayor fuerza. Cuando yo abro mis ojos y estando adelante, encuentro la situación.

A través de esos momentos de quietud que yo estoy practicando, yo me estoy entendiendo mejor a mí mismo y a otros, Yo aprendo a crecer por encima de las situaciones estresantes al trabajar hacia la mejor solución y no estar envuelto por el problema o por mis miedos reales o imaginarios de él. Yo estoy aprendiendo a mantener mis ideales y metas siempre en perspectiva por enfocarme en el fabuloso bienestar que conseguiré más allá de los obstáculos.

Yo estoy experimentando armonía en un nivel físico, en un nivel mental, en un nivel emocional y en un nivel espiritual. Al yo estar en paz y satisfecho en cada nivel.

yo llego a ser feliz, saludable, una persona más amorosa -fuerte dentro de mí mismo- y entonces soy capaz de hacerle frente al mundo.

Como un ejercicio mental yo puedo imaginarme a mí mismo como un automóvil. Yo puedo comenzar mi día como yo enciendo mi auto; entonces lenta y cuidadosamente yo enciendo la marcha. Yo soy cuidadoso del tráfico y de las condiciones a mí alrededor, yo 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 yo estoy alerta de que en cualquier momento yo puedo bajar la velocidad. Yo controlo el flujo de energía en todo momento.

Y cuando mi día ha terminado, yo revierto el proceso y comienzo a ir más lento. Por la mañana yo retomaré mi velocidad, ahora yo me conduciré a un lugar tranquilo. Por ahora mi trabajo está hecho y yo me apago la máquina. Ahora yo tomo tiempo para reflexionar sobre el día y estar agradecido de haber hecho lo mejor que pude.

Yo me visualizo a mí mismo siempre en completo control. Alerta de lo que estoy haciendo y por qué. Yo me veo a mí mismo tomando una relajación corta durante las actividades del día. Yo escucho a mis amigos y compañeros de trabajo diciéndome cuan

calmado y más eficiente he llegado a ser. Yo me siento a mí mismo tomando algunos minutos para detenerme y pensar antes de hacer un nuevo trabajo así que yo no necesito desperdiciar el tiempo o procedimientos. Entonces yo me siento a mí mismo caminando hacia delante y cuidadosamente.

Utilizo mi tiempo y energía en formas más eficientes.

Yo planto en mí mente una imagen vívida o símbolo de mí éxito Y yo experimento está imagen de la meta como si ya se hubiera conseguido. Yo estoy imaginando un resultado final positivo.

Después de tomar descansos diarios para la relajación yo estoy mucho más dinámico y productivo cuando yo abro mis ojos y entro en acción. Entre más yo pregunto qué hacer, más habilidad yo tengo para hacerlo y hacerlo con calma, en una forma 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 (curando a la persona en todos los aspectos) también fue un pionero en la educación sexual. En una lectura completa fechada el 10 de julio de 1935 el 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 los cambios biológicos producidos en su 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:

...para la educación pública debería de haber mayor énfasis sobre la educación en esas áreas y no esperen hasta que ellos comiencen a estudiar sicología, anatomía o higiene. Pero aun 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, al sentirse comfortable con

la naturaleza del cuerpo surgen emociones y respuestas. 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. Sí tú tienes un ideal sexual específico, tú puede 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 expresión completa de sus necesidades emocionales por desplazar sus miedos irracionales e inhibiciones. La gente ha comentado que les ha ayudado a abrir (o restaurar) un saludable flujo de comunicación entre ellos y sus parejas. La plenitud sexual también llega del corazón así como 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 tú estás saludable y activo es posible para ti el descubrir tus completas habilidades sexuales. Con un nuevo entendimiento, tú puedes desarrollar una actitud mental positiva a través de todos los aspectos de una excitante vida sexual y una relación armoniosa con tu pareja. Al entender realmente y estar comfortable contigo mismo tú no tienes que tratar de encajar en el molde de alguien más. Tú puedes ser feliz sabiendo que tú eres tú tan fácil y confidente con tu cuerpo.

Confía en tus sentimientos y juicio interior como tú descubres y perfeccionas tu estilo y enfoque. El crecimiento sexual es una experiencia de aprendizaje y comunicación. Y como el amor este crece y se desarrolla. Él llega a ser más hermoso y más pleno. Tú puedes tranquilamente disfrutar y apreciar cada experiencia física como una

experiencia -sin tratar de analizar o comparar, dudar o fanfarronear, implorar o prometer. Todo lo que tú realmente necesitas hacer es ir más lento y disfrutar la experiencia como una experiencia normal y agradable.

Instintivamente tu cuerpo sabe sus propias necesidades y el tiempo para completarlas. Al usar el placer como tu guía, tú descubres y disfrutas los deseos latentes y habilidades. Tú ganas confianza y plenitud al ser creativo en tu pasión. Tú obtienes nuevos conocimientos a través de la observación. Tú puedes preguntarte lo siguiente: "¿Cuándo se disfruta más la pasión de día o de noche?" "¿Yo prefiero luces tenues o velas encendidas, música o silencio?" "¿Qué me está diciendo mi cuerpo?" "¿Cómo puedo ser yo más entendido?"

Las personas se guían unas a otras al aprender a crecer juntas-no hay reglas que regulen lo que ellos eligen compartir. La satisfacción final no es una carrera a ser ganada o una competencia para ver quién termina primero. Para algunos la meta no es necesariamente un orgasmo, la meta real está en tocarse tiernamente, palabras gentiles y un abrazo íntimo para que la plenitud llegue también del corazón. A menudo el mayor júbilo no está sólo en hacerlo pero al jugar juntos y verdaderamente disfrutarse uno a otro.

Al darse mutuamente y tomarse afecto es el secreto de la armonía sexual. Porque no hay límites de tiempo. Tú 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 es muy fácil contigo y con otros.

Discute tus necesidades y deseos, lo importante es que disfrutes dando y haciendo. Hablen juntos libremente. Tóquense libremente y tóquense profundamente. En tu imaginación creativa visualiza el tipo de relación que tú deseas. Mirarte balanceado con iguales cantidades de dar y tomar, haciendo y aceptando, hablando y escuchando. La alegría y felicidad llega a ser el símbolo y ritmo de tu vida.

Claramente visualízate a ti y a tu pareja compartiendo amor, haciendo el amor. Siente las horas de respuesta. y lo mas importante véanse ustedes mismos *después* de hacer de hacer el amor. Imagínate esta brillantes posterior como la parte más placentera, un emblema de unión de y paz. Siéntanse ustedes mismos cantando con satisfacción y plenitud.

Tú estás complacido de que ambos se disfruten uno a otro. En tu mente tú puedes escucharte a ti mismo o tu pareja “Eso fue maravilloso.” Y lo fue. Siente esto como si ya se hubiera conseguido y se agradecido por la alegría de compartir estar vivos y juntos.

(Completa tú casete con el procedimiento de despertar)

16 SOREARCHIVOS

Se ha dicho en broma, que el eslogan del sobre archivo es “ ¡Gracias a dios es lunes!” el tratar de trabajar duro, y terminar, el existo es bueno, pero como todas las cosas buenas esto puede ser sobre hecho. Algunas personas necesitan un codazo suave en sus vidas para continuar la inercia; otros necesitan un descanso para bajar la velocidad y tomar tiempo para apreciar los frutos de su trabajo. El completarlo es bueno, el descanso es a un mejor.

Algunas veces los sobre archivadores duplican su velocidad pero pierden el propósito de su camino. Este ciclo un diseñado para dar a las personas de alta energía un descanso. Lo que es maravillo es que al ir ellos mas despacio ellos pueden conseguir posteriormente más con menos esfuerzo. No hay nada mejor que tomar un tiempo de descanso para tener una nueva perspectiva e ideas claras.

Uno activa el momento y el archivador utiliza esa energía para su beneficio. Pero como las metas son alcanzadas y exitosamente ganadas es importante cambiar de velocidad o al menos disminuir la velocidad para no sobre conducir. Este ciclo lo hace posible y fácil.

Ciclo de los sobre archivadores

(Continúa tu casete aquí)

Toma una respiración profunda y exhala.
Siéntete a ti mismo relajado.
Escucha las palabras “ Calma” y “relajación”
haciendo eco a través de tu ser
Tú te sientes de maravilla.
Imagina ahora como el agua del baño te cubre suavemente.

El calor te envuelve agradablemente- primero tus pies, después tus piernas,
tu estomago, tu pecho, cuello y cabeza.
Tú estás tranquilo y totalmente en paz.

Tú estás respirando fácilmente y naturalmente como siempre;
todas las preocupaciones son absorbidas por el agua,
y tú estás totalmente flojo.
Cada músculo es movido por el sutil ritmo del agua
Con sus intervalos y cuidando cada centímetro de ti.
Tú estás flotando más ligero de lo que tú te habías sentido antes,
permitiendo al agua llevarte aquí y allá
Con ese movimiento gentil de flotación –
Dentro y fuera nuevamente, seco, rodando, calmado,
calmando tu mente,
separándote de todas las presiones y responsabilidades,
acunándote en paz y armonía,
en un lugar que está totalmente lleno de tranquilidad.

Flotando con el gentil movimiento de las olas en la orilla de la playa,
siendo una parte de esa acción, una parte del agua, sintiendo el ritmo
constantemente armonioso del ir y venir.
Ahora, al contar del diez al uno,
tú llegarás a estar mas relajado y sencillo.
Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres...
dos... uno... .

Tú eres una persona de mentas orientadas.
Tú tienes muchos planes y proyectos para mejorar tu trabajo
y tu vida.
Tú eres una persona de gran energía y tú amas la vida.
Tú tienes placer en vivir la vida al máximo cada día; y por que esta energía
natural, exuberante que

tú tienes, hay veces cuando tú puedes haber olvidado el permitirle a tu cuerpo el descansar plenamente.

La vida está llena con subidas y bajadas, un balance del verano e invierno, de la lluvia y el sol.

Tú necesitas tanto las subidas como las bajadas.

A medida de entender este balance.

Tú puedes haber llegado a estar preocupado con un aspecto y descuidado el otro.

Esto es fácil de entender.

Tal vez tú has estado manejándote muy duro

a modo de lograr una meta específica.

Pero ahora tú te das cuenta de que el balance está dentro del orden,

por que el manejar intensamente y empujando

actualmente entrega un efecto inverso.

El construir energía cinética introduce en eso mismo,

hasta que eso pueda enviar a chorros energía en direcciones aleatorias.

Pero esto fue en el pasado. Ahora tú simplificas tu vida.

Tú estás entendiendo tus patrones de energía ahora y eres capaz de arrear, controlar y darte cuenta de tu energía de vida en la forma exacta en la que tú lo deseas.

Mírate a ti mismo cuidadosamente.

date cuenta de las veces cuando tú experimentaste este estado de energía sobreabundante.

Tú puedes darte cuenta de que esta energía oscilante

fue a veces desperdiciada e improductiva para tus

necesidades y metas.

Siempre que este sentimiento venga

toma un momento para cerrar tus ojos y contar del diez

al uno.

Siente la tensión relajarse,

y siente tu cuerpo relajarse dentro de su equilibrio normal,

tu máximo estado productivo de calma y balance.

date a ti mismo, permítete a ti mismo, este momento de diversión,

este alivio de todos los esfuerzos y presiones mentales.

Simplemente siéntete relajado,

y ahora será más fácil que nunca

para organizar y sintetizar tus planes y actividades,

por que tú te has renovado a ti mismo.

Y dándole a tu cuerpo el descanso desde el trabajo físico o mental.

Ahora será más fácil que nunca el manejar tus responsabilidades más efectivamente que antes, porque tú puedes ser cualquier cosa que tú desees ser. tú puedes tranquilizarte a ti mismo Y relajar tu cuerpo y mente siempre que la necesidad surja tú también puedes seleccionar un momento para apartarte cada día, cada semana, para el disfrute de tus muchos éxitos, y hacer tiempo para apreciar tus bendiciones.

Aun después de que esta sesión termine, cada vez que tú cuentas de diez a uno, con la práctica tú puedes entrar en este mismo estado de tranquilidad y relajación que tú estás experimentando justo ahora. Reconocer y regocijarte de que tú tengas esa abundancia de energía a tu disposición Y darte cuenta de que es fácil armonizar esta energía y balancearla de una forma que te permita a ti para alcanzar el máximo beneficio.

Imagínate a tí mismo tranquilo como la persona relajada que tú deseas ser. Experimenta esto como si ya se hubiera conseguido y conoce profundamente que tú puedes ser cualquier cosa que tú desees ser. Tú puedes estar tranquilo, relajado, balanceado 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 ver-mirar el peso ganado, peso perdido, peso ganado? ¿Has probado casi todas las dietas para perder peso? La auto hipnosis puede ser tu respuesta porque esta trabaja al nivel de la mente -no al nivel de la boca o del estómago- y tu peso es determinado por tu mente.

La única forma segura y adecuada para controlar el peso es por ejercitarse y por cambiar tus *hábitos* alimenticios. Tú puedes

estar luchando con eliminar las dietas, lo cual es algunas veces auto defensa. Esas dietas acentúan que tú no puedes comer, levantando el conflicto interno de hacer cumplir los requerimientos. Una mejor forma es tomar tres comidas balanceadas; comer 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 sustitutos especiales que realicen el último efecto. Hasta que primero tú cambies tu forma de pensar. Un cuerpo delgado inicia con pensamientos delgados, justo como un cuerpo saludable comienza con pensamientos saludables.

Este ciclo puede ayudarte a eliminar peso fácilmente, rápidamente, naturalmente y permanentemente. Tú 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)

Tú has estado comiendo mucho más de lo que tu cuerpo necesita o desea. Y tú, la mente, controlas el comer –no el estómago, no la boca; no, tú, la mente. Tú estás comenzando hoy a este mismo nivel mental para programarte a ti mismo, para desarrollar nuevos hábitos y cimientos para el nuevo tú, el generoso y atractivo tú, el tú que siempre supiste que podías ser.

La gran importancia de este positivo tú,

Para tu saludable, activo y atractivo cuerpo,

es el hecho de que entre menos comas más feliz tú te sientes.

Al comer menos tú sonríes más.

Ahora, al comer menos, más relajado tú estás.

Ahora, al comer menos mejor tú te ves.

Ahora, al comer menos tú tienes más paciencia.

Ahora, al comer menos tú tienes más motivación.

Ahora, al comer menos tú tienes más energía.

Ahora tú encuentras satisfacción en comer menos. Tú puedes estar orgulloso de ti, mismo en saber que cada vez que tú comas menos, tú estás recompensando a tú yo delgado; el yo que tú deseas ser, el yo delgado que tú estás comenzando a ser, el yo delgado que tú *ya eres* profundamente dentro. Siempre que tú elijas esta nueva imagen de ti mismo, tú experimentas nuevos sentimientos de salud y bienestar. Esto se siente bien para sentirte bien acerca de ti mismo.

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

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

Comer razonablemente significa que tú mentalmente le preguntas a tu propio cuerpo que comidas necesita. Entonces tranquilamente escucha a tu propio cuerpo y este te dirá qué comidas él desea y necesita para que tú comas razonablemente, nutritivamente y felizmente. Comiendo razonablemente es comer lentamente y cuidadosamente, siempre concentrándose en masticar, siempre pensando en qué cantidades tú estás masticando. Comer razonablemente también significa beber razonablemente, bebiendo más jugos de frutas y vegetales.

Al tú ejercitarte y comer razonablemente tú cuerpo está automáticamente regulado para el intervalo ideal para ti, para llegar a ser tan delgado como tú deseas ser. Al usar tu imaginación creativa, tú puedes imaginarte a ti mismo como a ti

te gustaría ser. Tú puedes crear una imagen mental positiva de ti mismo en la forma exacta en que deseas lucir. Mentalmente te viste tú mismo en las ropas que deseas usar. Crea un símbolo vívido o una imagen mental y tenla en primer lugar en tu mente. (Pausa)

Tú puedes verte a ti mismo incrementando tu actividad física en quince minutos al día. Escúchate respirar mejor de lo que tú estás regularmente haciendo y disfrutando tus ejercicios favoritos. Mírate a ti mismo utilizando esta nueva energía en una forma positiva y constructiva. Siente esta nueva energía yendo a través de tu cuerpo, construyendo un nuevo tú saludable. Siente como se siente estar delgado y saludable.

Tú puedes imaginar tu propia báscula o cualquier otra báscula y mentalmente colocar la escala en el exacto peso que intentas pesar (Pausa) Sólo imagina que esto ya ha pasado, que tú ya pesas esa cantidad, que tú ya has incrementado tu actividad física, que tú ya luces en la forma que tú una vez deseaste que podías lucir. En un nivel, tú ya eres ese positivo tú, y tú *realmente* estás orgulloso de los resultados- la forma en que tú luces y te sientes.

Al tú pensar saludablemente tú llegas a ser saludable. Salud es una parte importante del nuevo tú. Respirar aire limpio, comer comida razonable, experimentar normalmente las eliminaciones diarias y mantenerse activo. Después cuando tú habrás tus ojos, tu mente interior sabrá que tú no tienes más el hábito de comer de más y tú no tienes que estar hambriento porque cuando tú piensas en algo para comer y no es hora de comer entonces tu mente inmediatamente te recuerda algo mejor y más agradable, que tú puedes fácilmente hacer. Esto puede ser cualquier cosa que tú desees, algo que realmente te satisfaga.

Tú puedes disfrutar cualquier cosa que hagas, aun si es por ti mismo. Tú puedes encontrarte a ti mismo disfrutable. Tú puedes encontrar en ti mismo buena compañía. Tú puedes encontrar en ti mismo diversión para estar contigo. Al sintonizarte en ti mismo, tú puedes entenderte a ti mismo, tú puedes amarte a ti mismo. Tú puedes tener una positiva

conversación contigo, riendo y bromeando contigo mismo. Cantando y bailando contigo. Entre más aprendas a amarte tú mismo, más fácil llegará a ser el desarrollar un cambio positivo en tu vida.

Tú estás desarrollando una nueva actitud, porque tú eres lo que tú piensas y todo lo que tú piensas tú estás llegando a ser. Piensa en como serías feliz si tú llegas a ser más delgado, más saludable cada día. Tú has desarrollado un estilo de vida delgado. Otras personas te están diciendo que bien te ves. Y tú realmente disfrutas preparando tu comida con amor y 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. Utilizando este ciclo para dejar de fumar, reduciendo dramáticamente la reincidencia y el nerviosismo. Tú 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 agradecerán. Tú respiración será fresca. Tú te sentirás saludable, más seguro y muy feliz. Más que todo tus amigos y los que amas lo apreciarán el cambio y lo agradecerán.

Si todo esto suena muy bueno para ser verdad entonces inténtalo. Conscientemente trabaja con este ciclo y entonces ve los resultados. Como un lado benéfico piensa en todo el dinero que tú ahorraras en cigarros y limpiadores dentales.

Ciclo para dejar de fumar

(Continúa tu casete aquí)

Como un especializado terapeuta, mi mente sabe los remedios exactos que yo necesito para una forma saludable de vida. Mi mente subconsciente posee un sistema auto corrector interno que es activado justo ahora para realinear patrones pasados

y reordenar mi futuro. Por elegir y realizar metas saludables y a través de claro pensamiento, yo comienzo una nueva vida, seleccionando nuevos objetivos y, con sorprendente energía, moviendo en esas direcciones.

Yo estoy comenzando una nueva vida, determinado a vivir cada día

Plenamente para mi mayor habilidad. Yo tengo nueva salud y fuerza y energía para vivir plenamente y disfrutar todo alrededor mío. Yo me siento mejor y respiro fácilmente los amigos se dan cuenta de la diferencia y me dicen que yo luzco mejor.

Si hay algún signo de tensión, yo puedo relajarme por tomar una respiración profunda y repitiendo estas palabras en mi mente: "Yo estoy relajado. Yo estoy en completo control." Me siento mejor cada día porque yo estoy viviendo en una nueva forma, con completa salud y alegría plena. Todos y cada uno de los días yo estoy haciendo lo mejor para completar mis ideales y los propósitos de mi vida, completándolos por mi mismo y para cada uno que yo amo.

Al yo vivir plenamente el fumar llega a ser menos y menos una preocupación. Si yo pienso en cigarrillos o si alguien me ofrece uno o si yo huelo el humo o hay una asociación con él, yo puedo escuchar claramente en la parte posterior de mi mente: "¡Alto!" Yo escucharé esto muy fuerte. Hará eco en mi mente, "¡Alto!" y yo tomaré una respiración profunda.

Mi mente subconsciente tiene muchos más recursos que mi mente consciente se da cuenta. Mi cuerpo está ahora neutralizando los químicos del cigarro. Aun sí yo trato de tener un cigarro mi cuerpo puede rechazarlo. Si alguien trata de ofrecerme un cigarro yo respondo simplemente, "No, gracias"

Si yo paso alrededor de personas fumando y el humo me molesta Yo pongo mentalmente una pantalla de acrílico para protegerme: De esta forma el humo de otros no me preocupa o molesta mi salud y bienestar. En mi mente yo escucho las palabras "Yo estoy tranquilo, yo estoy relajado."

Ahora yo respiro fácilmente y mi respiración es fresca: Yo soy una persona de aire limpio y yo siento nueva fuerza y salud y vitalidad. Yo encuentro salidas creativas para mi tiempo y energía –tal vez el hobbie de caminar en la naturaleza o correr. Cualquier cosa que yo *disfrute* hacer.

En mi imaginación creativa yo visualizo un enorme pizarrón sobre el cual yo veo la palabra “Cigarros” yo ahora voy a este pizarrón y yo borro esa palabra, yo borro, cancelo y completamente mando fuera los cigarros de mi vida. Yo he eliminado la necesidad o el deseo de fumar. (Pausa) Ahora yo tengo una pizarra limpia. Yo regreso al pizarrón, tomo un gis y en lugar de la palabra “Cigarros” Yo escribo en mayúsculas la palabra “ÉXITO”.

La imagen correcta llega a mi mente al yo crear un símbolo positivo, un emblema de mí éxito. Yo planto emoción y fortaleza. Mi imagen de meta puede ser cualquiera que yo desee que sea y yo le doy a mis metas e ideales juntos en este vívido símbolo. (Pausa)

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

Yo mentalmente me adelanto en el tiempo, imaginándome adelante en el tiempo –días, semanas, meses y años. Que maravilloso sentimiento de triunfo. Esto es triunfar. – no fue un reintegro, no nerviosismo o ansiedad. Yo camino más, respiro mejor, y me siento saludable. Yo hice un gran trabajo –que ya se ha conseguido.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

19 SUPERANDO EL INSOMNIO

La hipnosis es un método seguro, efectivo y libre de drogas para superar el insomnio y llegar a tener un buen dormir.

Mucha gente sufre del insomnio, tiene problemas para “desconectar” sus mentes después de un día activo. En vez de relajarse a la hora de dormir ellos repasan los eventos del día sus mentes, reviven la emoción o la frustración. Eventualmente ellos se duermen pero para cuando ellos se duermen un preciado tiempo de sueño se ha desperdiciado en sus preocupaciones.

La investigación en el sueño y los sueños da nuevas ideas dentro de esta pequeña área no entendida de la experiencia humana. Durante el sueño la mente consciente temporalmente descansa, mientras la mente inconsciente asume el control. Muchos sueños psíquicos y experiencias tienen lugar durante el tiempo de dormir. Este también es un tiempo muy creativo para artistas, escritores e inventores.

Durante el estado del sueño hay una restauración física y mental, y en un sueño profundo la cura emocional y física ocurre. El sueño reparador y saludable no es únicamente deseable para tu bienestar, es vital. De todos los métodos libres de drogas para superar el insomnio *la relajación progresiva* es el más probado y efectivo.

La relajación progresiva es tan simple como sistemáticamente relajar todas las diferentes partes del cuerpo. Hay una historia acerca de un hombre que tenía problema para dormir. Él fue con su médico quien le dijo a él 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 entonces la esposa del hombre llegó a la cama con un vaporoso negligé y el hombre dijo “¡Todos despierten! ¡Todo el mundo arriba!”. Por esta razón has este ciclo cuando tú estés *realmente* listo para dormir.

El tiempo de paz de este ciclo disminuye. Es más efectivo cuando se graba con una voz monótona, baja y medida.

Ciclo para superar el insomnio

(Continúa tu casete aquí)

Si tú te permites a ti mismo el llegar a estar completamente relajado,
no habrán músculos tensos en ninguna parte de tu cuerpo
sí hay alguna molestia, déjala ir.
Tú puedes dejar que se disuelva completamente.
Como una cuchara de azúcar en una taza de té caliente.

Tú puedes ajustar tu respiración en una lenta,
y confortable paz.
Tú puedes visualizar las diferentes partes de tu cuerpo
relajadas y yendo a dormir.
Sí tu atención se fija en tus dedos,
ellos estarán placenteramente relajados.
Y tú puedes estar alerta de la circulación tibia en ellos.

Sí tú envías relajación a tus pies,
las plantas de tus pies... el arco... los tobillos...
Ellos pueden también sentir la tibia circulación.
Tú puedes sentir la sensación de alivio, tibia y gentil.
Tú puedes sentir el mismo proceso de alivio
fluyendo a través de tus pantorrillas... tus espinillas...
Gentilmente relajando tus rodillas.

Al relajar tus rodillas tu puedes sentir la relajación
yendo hacia tus muslos.
Permite gentilmente que ondas relajantes calmen tus glúteos...
abdomen... estómago.
Tú puedes relajar la parte baja de tu espalda... la espina... permite al corazón
asentarse al corazón dentro de un latido rítmico, lento y fácil.
Sí tú exhalas el pecho se relajará;
Tu respiración puede venir, lenta, relajada.
Tú puedes permitirle a tus dedos que se relajen... las manos... las muñecas...
Tú puedes relajar el relajante tibio movimiento dentro del
antebrazo... brazo... los hombros.
Si tú relajas el cuello todos los músculos llegarán a estar
suelos y relajados.

Permite que la mandíbula se relaje y tal vez se caiga un poco.
El sentimiento relajante puede ir a las mejillas y a los ojos...
Alrededor de los ojos.
La cara puede llegar a estar serena y relajada...
la frente. Déjalo ir.

Forma un símbolo tranquilizador que signifique descanso y tranquilidad para ti.
Tú puedes visualizar una luz tenue, gentil, filtrándose suavemente a través de tu cuerpo, o tú puedes sentir todo tu cuerpo flotando a salvo en un mar vasto, infinito, tranquilo, claro y tibio. Este es el tiempo de sueño tranquilo, descanso saludable y sueños agradables. El tiempo se funde y fluye lentamente. Disfruta la paz de tu mente al permitirte vagar. Tranquiliza tu mente al tranquilizar tu cuerpo. Tú has establecido un patrón saludable de sueño. Al respirar lentamente el dejarte llevar puede ocurrir...

(Completa tu casete con las sugerencias "Yendo dentro del tiempo regular de sueño")

20 PREPARÁNDOSE PARA UNA CIRUGÍA

Sí tú ya has enfrentado una cirugía, tú ya sabes acerca del sentimiento de pánico acerca de los resultados. Tú puedes haber conocido personas con dificultades o momentos de pánico en el hospital y escuchaste historias aterradoras. El no saber o estar seguro de qué esperar puede causar ansiedad. La auto hipnosis puede ayudar a eliminar el trauma de esta aterradora experiencia. Con un programa preliminar el subconsciente puede ser preparado.

La mujer que originalmente diseñó este ciclo enfrentó esos sentimientos. Ella había tenido dos difíciles, y muy dolorosas cirugías, y se sentía incapaz de enfrentar una tercera. Ella tomó su primer curso de auto hipnosis a manera de trabajar específicamente en este problema. Entonces ella fue capaz de superar y hacer tratos con sus miedos. Ella tuvo éxito con su operación y se recuperó rápidamente, así que los médicos se sorprendieron y hablaron de ello por largo tiempo. Las complicaciones que pudieron fácilmente manifestarse no lo hicieron y ella tuvo muy poco dolor. Ella se sintió como una nueva mujer desde que abrió sus ojos después de la operación y el sentimiento continúa de la misma forma.

Ciclo para prepararse para una cirugía

(Continúa tu casete aquí)

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

Y algunas veces yo permito a mi mente subconsciente el encargarse automáticamente de esas cosas por mi.

Como un ejemplo: Yo disfruto el estar vivo.

Para vivir yo necesito oxígeno:

Para obtener oxígeno yo debo respirar.

Yo puedo poner atención a cada respiración conscientemente, sí yo lo decido,

o yo puedo permitir que mi mente subconsciente haga esto automáticamente.

En este estado relajado,

yo estoy descubriendo que hay muchas más cosas de las que yo nunca yo he soñado.

Yo siento el deseo de permitir que mi mente subconsciente me ayude en este momento importante de mi vida.

Yo percibo que mi subconsciente puede ya estarme ayudando sin mi alerta consciente,

y lo que pasa a nivel subconsciente es a menudo más real, más automático,

y sustentante de la vida,

y yo simplemente le permito que me ayude.

No importa lo que cada persona crea,
no importa lo que yo conscientemente crea,
lo importante es

que mi mente subconsciente está trabajando para mí
y para mi operación exitosa.

La mente subconsciente puede ver la realidad
a través de un diferente sentido del tiempo.

Yo puedo, por ejemplo revisar una escena feliz de mí
infancia como si ésta estuviera pasando justo ahora.

Es fácil el tomar unos momentos y revivirla.

(Pausa)

Yo puedo también el condensar el tiempo
o expandir el tiempo.

Yo puedo también mirar adelante en el tiempo
y mirando adelante.
Imaginar que esto ya ha sucedido.
Yo puedo mirar cualquier cosa que yo desee
y verla claramente.
Yo puedo mirarme habiendo ya realizado la cirugía.
La cirugía fue un éxito en todas las formas.
Mis médicos y anesthesiólogos hicieron automáticamente
las cosas correctas en el momento correcto,
y todo salió perfectamente.

A través de la experiencia yo estuve tranquilo,
en paz y seguro de mí mismo.
Algunas personas después dijeron que yo estuve “Alegre”
yo dormí confortablemente y pacíficamente
porque yo ya sabía como calmar mi mente
y ponerla en “piloto automático”
y constantemente pensar que yo puedo haber estado inconsciente,
pero mi mente subconsciente responde a las necesidades de mi cuerpo
y actúa en ellas correctamente.

Después de la cirugía las enfermeras me hicieron sentir segura,
confortable y a salvo.
Yo fui plenamente a descansar y disfruté
de las visitas de mi familia y amigos.
La recuperación total fue una experiencia positiva.

Yo soy una nueva persona.
Refrescada y esperando por un futuro saludable.
Regresando a casa con estos recuerdos felices.
Yo miraré atrás el año siguiente y el año siguiente a este
y diré “¡Gracias Dios fue todo muy fácil!”

Yo me siento agradecida al darme cuenta
de que mi mente subconsciente hizo un gran trabajo,
que yo hice un gran trabajo.
Ahora no es realmente importante para mí el recordar
todo lo que yo he conseguido aquí hoy;
mi mente subconsciente lo entiende
y en el momento adecuado actuará en ello.
La información ha sido procesada.
No necesito conscientemente saberlo hoy.

Que yo experimenté una “vista” en el tiempo
y que yo estuve tal vez totalmente anestesiado
yo me doy cuenta de que yo soy el autor
de mi éxito.

Y pronto cuando yo despierte,
sólo esperaré para comenzar.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

21 UÑAS ATRACTIVAS

Este es el ciclo que cultiva la mente interior para ayudarte a detener el hábito de morderte las uñas. Tal vez has tratado de obligar, con todas tus reservas de poder, para forzar a tus manos a permanecer en las bolsas, pero ahora existe una manera mejor y más fácil.

Sí tú ya has tenido suficiente del mal hábito de comerte las uñas ahora es el momento de hacer algo al respecto. Tú desearás llevar un set de manicura en la bolsa durante el mes que estés utilizando este ciclo. De esta forma tú podrás arreglar los bordes rugosos 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 ellas *suelen* ser sino como ellas *llegarán a ser*.

Como eran.

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 como tu mente está creando esta propia realidad para ti...

Así es como tus manos conseguirán mejorar...

Tiempo atrás tú tomaste la decisión, tú conectaste a tu mente con el hecho de que te gustaría hacer algo mejor que morder tus uñas.

Nadie quiere masticar partes de su cuerpo, y tú no tienes que hacer nada que no desees.

Tu mente no es una computadora pero la mente humana funciona como una computadora en muchas maneras. En el curso del tiempo ciertas respuestas están programadas en ella. Ahora tu mente está programando otra respuesta... Una mejor forma de hacer las cosas. Cuando parezca que tú desees morderte las uñas, tu mano se moverá hacia tu cara, pero tú puedes detenerla antes de que alcance tu boca.

Y tú mirarás a tu mano-
Mientras tú decides deliberadamente-
Si tú realmente desees morderte las uñas.
Sí tú decides hacerlo entonces ve adelante y másticalas.
pero por supuesto que nadie realmente desea masticar partes de su propio cuerpo.
Así que tú decidirás qué es lo que desees más.
Dejar a tus uñas solas.
Y tú puedes fácilmente dejar a tu mano quitarse de tu cara.
Y al tú hacer esto tú puedes recordarte a ti mismo lo atractivas (Muy hermosas) que tus manos están

Día a día, ellas llegan a ser más y más atractivas.
Y tú estas orgulloso de ellas cada día que pasa.
Ahora deja que tu mente recree esta realidad para ti imagina que tu mano se está moviendo hacia tu cara...
Sin que continúes pensando en ello...
Ahora mira tu mano detenerse.
Realmente... mira tu mano detenerse.

Tú estás mirándola...
Decidiendo qué harás con ella
Ahora deja que tu mano se aleje...
Mientras tú recuerdas lo atractivas que tus manos
están llegando a ser.
Cada vez que tú hagas esto tu programa llega a ser
más fuerte.
Y en este momento... cualquier tiempo que tú elijas...
Esta será tu segunda naturaleza, tú te recordarás a ti mismo
que tú tienes que hacer algo mejor con tus manos.
Algo que tú elijas, la imagen correcta vendrá a ti.
Crea una imagen vívida de tu meta, un símbolo o algo
que tú realmente desees hacer. (Pausa)
Y mira que ya se ha conseguido un resultado final positivo
y tú estás complacido y agradecido de tu éxito.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

22 ALUMBRAMIENTO

Una actitud positiva, meditación silenciosa y una excelente alimentación son los fundamentos para un embarazo saludable. Muchas parejas están ahora tomando clases juntos así que ambos comparten la aventura del embarazo. Sí ustedes están aprendiendo técnicas a nivel físico, ustedes pueden también trabajar juntos en un nivel mental, emocional y espiritual.

La tendencia ahora es hacia una participación activa del padre no únicamente como un entrenamiento del nacimiento sino antes enfrentarlo con sugerencias positivas preparatorias. Este ciclo puede ser leído por palabras o puede ser hablado con palabras espontáneas y amorosas del padre. Las lecturas de Cayce establecen:

Aquí hay algo que toda y cada una de las madres deben saber. La manera en la cual la actitud tiene más que hacer con el carácter del alma que puede elegir entrar a través de esos canales (de nacimiento) en un periodo particular.

(2803-6)

Ciclo para el alumbramiento

(Continúa tu casete aquí)

Una nueva vida se está formando, creciendo y moviendo dentro de ti,
tú eres parte de la promesa y el destino de la vida en sí misma.

Un evento muy importante se llevará a cabo en tu vida,
una función normal y biológica.

Tú vas a tener un bebé.

Lo que está pasando ahora es un proceso libre de patadas y movimiento de nacer
quién ha sido parte de tu cuerpo por tanto tiempo.

Pronto será el tiempo para 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 cambio,

el tiempo pequeño y el espacio entre dos mundos.

El cambio de un estado a otro causa presión
y luego libertad.

Tú pronto experimentarás también esto.

Como el cambio está completo y terminado

Tú puedes sentir esto y abrazarlo.

Y darle la bienvenida de forma fresca y completamente natural.

Con tu mente tú puedes construir una actitud saludable
y una feliz espera.

Un nacimiento feliz tiene mucho que ver con un saludable punto de vista.

Es algo remarcadamente hermoso.

Ser el canal de una nueva vida es decir el estar en una experiencia sagrada.

Con este entendimiento y respiración adecuada
todas las molestias se disminuyen.

Después cuando tú comiences el trabajo de parto,
medita en la tremenda fuerza universal-

La fuerza de la vida-

Con la que tú estás participando; cuando tú sientas que tu cuerpo se está
estrechando

activamente piensa en “liberar” ”déjalo ir”

Este es el tiempo para una contracción

y un tiempo para dejarlo ir, saca y admite el 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 mismo 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 el nacimiento a tu bebé.

Con ejercicios físicos y mentales apropiados,
tú estás preparándote para este día o días.
Al tú ir dentro del ritmo y del trabajo 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 tú inhales, inhala “descanso”.
Cada vez que tú exhales, intencionalmente exhala cualquier estrés.
Saca tus pensamientos de la presión
y enfócalos en el placer final.

Mentalmente y emocionalmente siéntete a ti mismo
alegremente, totalmente alerta y participando.
Míralo como si ya se hubiera conseguido.
Escucha ese primer sonido de una nueva vida.
Crea un símbolo vívido de unión.
(Pausa)

Tú sabías que tú podías hacerlo y lo hiciste.
Tú lo hiciste bien y fue maravilloso.
Es un saludable y hermoso bebé.
Recuerda atesorar cada momento valioso.
Relájate y fluye con el ritmo natural de tu cuerpo.

Después de todo tu cuerpo sabe lo que está haciendo.
Sólo relájate y déjalo hacer su trabajo.
Regresa a la alegría y sorpréndete al
mirar el continuo misterio de la creación desplegarse.
La fuerza de la vida está ahora en ti dentro de ti.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

23 ELIMINACIÓN DE VERRUGAS

Probablemente cada uno ha escuchado una forma extraña e inusual de remover las verrugas. El tratamiento de las verrugas en las lecturas de Cayce abarca desde la hipnosis y la sugestión hasta las agujas eléctricas. La más común de todas fue el uso de bicarbonato de sodio mezclado con aceite de castor. Este puede ser aplicado con una cinta y dejarlo toda la noche.

Aun en auto hipnosis hay muchos enfoques para trabajar en ello. Una estrategia holística puede contemplar “Ser amigable” con la verruga –escuchar lo que quiere decir- y entonces permitirle partir. Por supuesto tú puedes emplear al mismo tiempo *tu propia* sugestión *con* el remedio físico.

El enfoque en este ciclo⁴ puede parecer un poco drástico al principio –cortando el soporte de la vida de la verruga- 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 una aguja eléctrica.

Ciclo para la eliminación de verrugas

(Continúa tu casete aquí)

Es importante para ti aprender algunas cosas
acerca de ti mismo.
Tú puedes aprender que el flujo de la sangre hacia las células
lleva oxígeno y nutrientes a cada célula,
ayudándolas a crecer y multiplicarse,

⁴ Nota: Este método y variaciones de él han sido mencionadas en un gran número de libros de ciencia; es drástico pero aceptable.

para crear nuevas células,
para curar a cualquier velocidad que deba hacerse.
Y la cosa más maravillosa acerca de este proceso
es que tú puedes tener el control sobre él.
Esto es algo que tú fácilmente puedes entender
Y comenzar a aprender cómo hacerlo.
Al tú comenzar a estar alerta de tu cuerpo físico
en una forma nueva y positiva.
La curación puede tener lugar en cualquier momento.
(Pausa)

Tú puedes visualizar la estructura de la verruga.
Tú puedes ver lo que es inútil e innecesario.
Mira el canal de finas venas y vasos sanguíneos que
le dan alimento.
Y ahora tú puedes descubrir que
al cerrar las venas y los capilares
que les dan de comer,
tú puedes privar a cada verruga de alimento y nutrientes.
Y comenzar a pasar hambre.
Y con el tiempo reducirse hasta desaparecer,
así que puede formarse nuevo tejido saludable en su lugar.
Siente el sentimiento de orgullo acerca de ti mismo,
tu cuerpo y el proceso de curación.
(Pausa)

Toma ahora una respiración profunda
y piensa en una saludable piel rosada nueva.
Al tú exhalar lentamente,
llegarás a darte cuenta de esta nueva piel.
¿Es especialmente sensitiva?
¿Se siente fresca?
¿Se siente caliente?

Debajo de la piel hay muchas venas y capilares
que llevan sangre y nutrimentos y calor
a través de tu cuerpo –especialmente tu (un área específica.
Puede ser anexada por ejemplo: cara, manos, pies, etc.)
Al tú llegar a estar alerta de esto es posible
para ti el sentir en este momento el calor,

Los vasos sanguíneos se expanden para bombear aun más nutrientes y oxígeno a través de tu piel.

Tú puedes llegar a estar alerta de esto y experimentarlo de cualquier forma que tú desees. Tal vez tú puedes reconocerlo

como un placentero cosquilleo o un tipo de calor aliviante.

Ahora permite que ese calor te llene y experimenta los nuevos sentimientos en tu cuerpo.

Tú estas aprendiendo una nueva conciencia de ti mismo.

Tú estás aprendiendo como apreciarte a ti mismo, a aceptarte a ti mismo.

Y con esta aceptación –el calor y la atención–tú te sientes más seguro de ti mismo, más comfortable, más fácilmente contento contigo.

Imagínate como tú puedes lucir-

No sólo una parte sino todo tu cuerpo.

Con un agradable sentimiento de confianza

y una actitud mental positiva,

tú puedes experimentar calor y energía de curación.

¿La nueva piel se siente estrecha 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 tú estás descansando en una playa aislada; realmente imagínate en esa playa, bajo un sol brillante, brillando en todo tu cuerpo, especialmente en tu (mano, cara, pie, etc)

un sol caliente, consiguiendo calor,

con el calor penetrando tu piel;

un agradable calor que te calienta completamente

con un calor penetrante y agradable

que te brinda sanación;

sintiendo el calor,

leve y tierno al combinarse saludables células nuevas,

forma piel rosa, y la curación se realiza.
Ahora que tu mente interior ha registrado esto,
esto es algo que tú puedes experimentar
en cualquier momento que desees.
Tú puedes crear este mismo sentimiento
al simplemente disminuir tu respiración
y visualizar la curación-agradeciendo
que está ya se ha conseguido.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

Capítulo Diez

Ciclos para tener una mayor conciencia.

24 ATRAYENDO EL AMOR

Las leyendas de todos los tiempos han sabido que el amor es la bendición más grande de la vida. Cada uno desea y necesita amor. Todos necesitamos de otros. Todos necesitamos el alimento emocional y espiritual de las relaciones humanas. El confort humano es un remedio natural para el estrés, la tensión y las dudas. Amar, sentir y compartir son expresiones normales y saludables de la aventura humana.

Miedo –a lo desconocido, al rechazo, a la pérdida del amor, a la crítica- es la mayor causa de soledad. Tristemente el miedo puede crear un círculo vicioso de rabia, aburrimiento o depresión la cual puede en su momento crear más miedo y aislamiento. La soledad es un estado de la mente y la solución a esta es construir puentes en vez de paredes.

Tú puedes tener metas para ser más amoroso pero carecer del conocimiento de cómo lograrlo. La auto hipnosis puede ser una herramienta efectiva para abrir tu corazón al cambiar la forma en que tú te miras y enseñando una comunicación respetuosa con tu mente interior. En el best seller “Amando, viviendo y aprendiendo” (Living, loving and learning) El Dr. Leo Buscalia escribe “Sí no te gusta la escena en la que estás, si tú eres infeliz. si

tú estás sólo, sí tú no sientes que las cosas están pasando. Cambia tu escena. Pinta un nuevo escenario. Rodéate de nuevos actores. Escribe un nuevo guión –y si ese guión no es bueno mándalo al diablo y escribe otra obra. Hay millones de obras.- tantas como personas.”(Ballantine Books, 1982, pag.53)

Aprender a amarte a ti mismo en formas saludables es el primer paso para amar a otros. Mirar la belleza en ti es tan necesario como mirar la belleza en otros. Tú 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 brindar en tu vida diaria más amistad, amor y belleza.

Ciclo para atraer el amor

(Continúa tu casete aquí)

En *El profeta* Kahlil Gibran dijo “Y no pensar que tú puedes dirigir el curso del amor , para el amor, si él te encuentra digno dirige tu curso”

Realmente yo me puedo preparar para el amor por llegara ser digno de amar. Y la mejor forma para prepararme para el amor es simplemente el comenzar a amar. Yo puedo aprender a amarme a mí mismo y a amar a otros, el amor es una de las bendiciones más grandes de la vida.

Yo me doy cuenta, no importa lo que una vez creí, que mis creencias en ser digno de amar es todo aquello que realmente importa. Mi realidad es una vida de dar y recibir amor, y mi mente interior está creando y realizando esta feliz realidad.

Yo estoy aprendiendo a estar en paz conmigo que es el primer paso para estar feliz con otros. Yo estoy comenzando a ver más de la alegría y belleza de la vida que está rodeándome diariamente.

Yo estoy preparándome para amar por hablar amablemente a todos los que conozco. Yo estoy conscientemente mirando lo bueno y lo positivo de cada uno. Yo le digo a la gente sus mejores atributos

sus mejores cualidades. Yo escucho cuidadosamente las palabras que otros dicen.

Yo estoy atrayendo el amor al ser considerado en mis pensamientos, en mis palabras y mis acciones. Yo estoy construyendo puentes que crucen el golfo que una vez me pudo tener separado de otros y cambiar las trabas de mi corazón así como las de mi mente.

Yo estoy aprendiendo lo que yo necesito y quiero de una relación. Y yo también estoy aprendiendo que yo puedo y daré a esta relación a esa persona especial. Yo confío en que esa persona está ansiosa de conocerme así como yo de conocerlo (a él o a ella). Yo no haré juicios previos de esta persona pero lo apreciaré (a él o a ella) como la persona (él o ella) que *ya* es.

Nosotros estamos yendo y creciendo *a través* del otro y pronto nuestros caminos se encontrarán. Yo confío en que yo estoy comenzando a ser digno de amar porque yo estoy comenzando a sentir la alegría y la luz, la risa espontánea que viene con el amor. Yo me doy cuenta de que el amor es más de lo que verbalmente decimos, "Yo te amo a ti" esto es decirlo con mis acciones diarias, las cosas que yo hago.

En el pasado yo pude haber pensado que la felicidad puede únicamente llegar después de encontrar el amor ideal. Esta vieja actitud limitó mi crecimiento personal, así yo estoy decidiendo ser verdaderamente feliz justo *ahora*, hoy. Y porque mi sincera alegría me hace más atractivo, esto ayuda a mí amor a reconocerse aun más rápido.

En mi imaginación creativa yo puedo ver una unión positiva. Yo estoy visualizando un símbolo vívido de plenitud amorosa. Yo llevo mis metas e ideales juntos, siembro una nueva imagen y la nutro con emociones positivas.
(Pausa)

En un nivel interior de mi mente yo me doy cuenta de que esto ya ha sucedido, que ya estamos juntos. El gran amor y yo estoy ya en uno por amor -como la mente- es angelical. Este llega más allá del tiempo y del espacio. Yo estoy sintiendo los días, meses y años de afecto y

tiernos abrazos. Olas de respuesta llenan mi vida con plenitud física, mental, emocional y espiritual.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

25 DESARROLLANDO HABILIDADES PSÍQUICAS

Cada uno tiene percepción extrasensorial (PE), cada uno tiene el potencial psíquico pero muchas personas no se dan cuenta de sus dones. Las lecturas de Edgar Cayce dicen: "...las fuerzas psíquicas, las facultades psíquicas permanecen dormidas o activas en cada individuo y esperan únicamente despertar o aflorar o se desarrollan bajo un ambiente que permita que se acentúen en el individuo." (5752-1)

Algunas personas están alerta 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 dejar ir el miedo a lo desconocido y construir a través de tus ideales. Las lecturas dicen: "Al tú utilizar constructivamente esa habilidad de costumbre espiritual, la cual es el nacimiento adecuado de cada alma; y puede utilizarse como una influencia útil en la experiencia de la tierra."(2475-1) Entrenar la psiqué dentro de ti es expandir las fronteras de tu mente y lentamente abrirte a la nueva parte espiritual de la vida.

Tus latentes regalos psíquicos -tus más altas reservas humanas- pueden ser despertadas. Ellas pueden ser el resultado del trabajo ya conseguido en otros tiempos y lugares. Esos regalos para el espíritu pueden ser brindados al vivir y pensar altruistamente y por amar 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 tú tomas una respiración profunda y exhalas muy lentamente, tú puedes imaginar que tu respiración es como un océano. Con las olas que vienen y van. Tal vez tú puedas escuchar la música de las olas sobre la orilla. Mira las olas al tú inhalar y exhalar. Imagina que tú estás bajando, descansando en la orilla. Tú puedes imaginar todo el peso dejando tu cuerpo. Usa tu imaginación para que este profundo regalo se use y disfrute.

Sólo imagínate comenzando a flotar –a salvo- Trozo a trozo. Permítete flotar confortablemente un poco más encima de donde tú estás flotando. Disfruta subiendo y flotando en el aire.

Sí tú tomas otra respiración tú puedes liberar la presión y tensión que una vez te mantuvo abajo. Y liberándola tú comienzas a crecer un poco más – a salvo y placentemente.

Tú puedes imaginarte como una gaviota o águila o una paloma. Tal vez tú estás navegando con un planeador o un globo aerostático -la imagen correcta vendrá a ti. Crece en las alas de tu mente. Siéntete a ti mismo volando, flotando, ascendiendo y subiendo a tu ser superior. Flotando en el aire tú puedes observar el mundo desplegado debajo de ti. Mira los colores del planeta, los azules y los verdes.

Siente la majestuosidad del cielo y el panorama del universo vivo. Vuela y flota al ritmo de la vida. Maneja el viento y vuela alto, alto. Tú te has liberado a ti mismo de los lazos de la tierra que una vez te anclaron tu mente a lo convencional, a las dudas y

confusión. Siente la tranquila radiación de la vida que te rodea
escucha la armonía que eres tú en sintonía con
la creación. Permanece tranquilo, observa y conoce.

Vuela hacia arriba, siempre hacia arriba a través del entendimiento,
a través de la luz y a través de la belleza. La belleza alrededor
de ti en este santificado espacio. Aquí es donde otros
mundos existen más allá de los confines del día a día
de tu mente. Y justo como la semilla contiene la promesa
de plenitud, así tu mente ya contiene
la promesa de grandes dones.

Sí tú eliges un patrón de servicio a otros, tú puedes
descubrir y desarrollar tus dones psíquicos internos. Cuando
tú eliges servir a otros con paciencia, amor y
compasión, tú puedes automáticamente llegar a ser un canal de
bendiciones. Se consciente y alerta como el espíritu de confianza
hace señas para atraer tu atención a un nuevo entendimiento, nuevos caminos,
y nuevas dimensiones. Cuando el espíritu te haga señas para atraer tu atención
¡Síguelo!
-llevando una oración en tu mente y en tu corazón.

Al tú dejar ir las viejas ideas preconcebidas, dudas y otras
influencias negativas, tú abre el camino para un nuevo amor,
paciencia y cuidado. El espíritu te guía al
júbilo de las recompensas de tu nueva realidad. El mayor
conocimiento usualmente es comunicado en silencio, así tú
puedes elegir el ir diariamente a un mayor silencio interior.

Se receptivo a la guía de tu mente universal.
tu mente superior te guía y protege, aun
cuando tú no estés conscientemente alerta de ella. 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 guía tus acciones para
proporcionar los dones al espíritu. El I de Corintios dice:
“...la manifestación del espíritu se proporciona a cada
hombre (o mujer) para el beneficio de todos.
Para que uno sea dado por el espíritu la palabra de juicio;
para otros la palabra del conocimiento por el mismo espíritu;
para otros la fe por el mismo espíritu;

para otros el don de sanar.
Para otros trabajando milagros;
para otros profecías;
para otros entender a los espíritus:
Para otros diversos tipos de lenguaje;
para otros la interpretación de lenguajes;
pero todos ellos trabajan como uno y en el mismo espíritu,
dividido en cada (persona) severamente como el será.”
I Corintios 12:7-11)

A algunas personas se les da más de un don psíquico. Tú puedes ya haber desarrollado varios dones. Esto es bueno para aplicar tus dones y no “ponerlos dentro de un recipiente” los dones del espíritu son a menudo utilizados en Romanos 12:6:

“Teniendo dones diferentes de acuerdo a la gracia que nos es dada, tanto si profetiza, dejemos profetizar...” Abre de par en par la puerta del espíritu utilízala correctamente la energía creativa que está dentro de ti.

Una manera de determinar cuál es tú don intuitivo es tratar cada uno de ellos. Cuando tú hables con alguien escucha –realmente escucha- con tu oído interno como con tu oído externo. Tú puedes escuchar cosas que son dichas a nivel interno que no son dichas en los niveles exteriores. Escucha también a tu voz interna y respóndele.

Cuando tú veas a una persona o un evento, míralo –realmente míralo- y percíbelo con tu visión interior. Mira Y entiende el trabajo detrás de escena. Ábrete a todas las impresiones; mira más profundo de la superficie. Si tú sientes que puedes tener el don de sanación, usa este don. Si tú sientes que puedes tener el don de la lengua, usa este don. Si tú sientes que puedes tener el don de las profecías, usa este don para servir a otros con su cooperación. Se agradecido y usa tus dones diariamente.

Mira dentro del receso de tu mente y despierta el silencioso sueño. En el receso interior de tu propia mente descansa todo el conocimiento y habilidad. El permanente registro de la vida está guardado en cada acto y actuar en toda

la historia y todos los pensamientos de toda la medicina y la tecnología y todos los avances. Ellos permanecen en tu propia conciencia y al tú mirar profundamente en ella tú verás que todo eso existe, que ha existido y existirá. Esto ya está en el descanso de tu propia mente, la mente de tu alma. Y al tú estar dispuesto a aceptar tú mismo y al tú mirar profundo dentro, entonces tú verás y entenderás y percibirás esto; y crecerás y construirás a través de la luz. (Pausa)

Ahora crea una imagen o un símbolo vívido de ti mismo usando y aplicando tus dones del espíritu. Llevando juntos los Ideales y metas conseguidos dentro de una imagen específica y visualizándolos como si ya se hubiesen conseguido. (Pausa)

Ahora tú puedes regresar lentamente a tu vuelo ascendente de regreso como una pluma que flota, girando lentamente y aterrizando suavemente de regreso en la playa. Llevando de regreso algo positivo y útil contigo. Escucha las olas y llama nuevamente a los pensamientos, sentimientos, símbolos e ideas de tu viaje. Tú estás desarrollando tus dones y aprendiendo a usarlos diariamente al abrirte ampliamente a la nueva ea espiritual que está antes de 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 ellos se vayan a dormir, y puede ser especialmente útil para ellos durante los momentos de ansiedad. Él contiene palabras sencillas y símbolos simples con respecto a los ciclos para adultos, sin embargo muchos de estos ciclos pueden ser muy bien adaptados a las necesidades de los niños. Dependiendo de la edad del niño tú puedes desear modificar el vocabulario de este ciclo o diseñar un ciclo más personal.

Este ciclo meditación es de auto contenido, por ejemplo está completo en sí mismo. Comienza con una meditación guiada seguida por una sugestión positiva y un ciclo especial de visualización de luz blanca y termina con sugestiones para dejarse llevar

Dentro del sueño regular nocturno. El ciclo explora y discute los centros espirituales en el cuerpo físico (esos centros también son llamados chacras y están relacionados al sistema endocrino del cuerpo).

Este ciclo está específicamente diseñado para desarrollar la imaginación de la gente joven al tener ellos una visualización de la naturaleza y su propio ser interno. Las lecturas de Cayce recomiendan: “Entonces al desarrollar la mente del niño, desarrollar sus fuerzas imaginativas... Familiarizando la mente con las actividades de la naturaleza...”(5747-1)

Dentro de un estado de trance Edgar Cayce dió muchas lecturas para la gente joven. Él dijo que la esperanza del mundo descansaba sobre el desarrollo de las mentes de las generaciones 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 un método para de curación, ayuda y guía.

Edgar Cayce delineó un claro y simple procedimiento. Primero él sugirió que los *padres* den sugestión y no releguen este trabajo una niñera. Segundo: las sugerencias deben ser siempre positivas diciéndole al niño *qué hacer*. Por ejemplo para no mojar la cama dígame al niño o a la niña que él o ella despertarán cuando aparezca la necesidad y al levantarse se aliviará el cuerpo. No le diga “No orines la cama” en vez de ello diga “Tú te levantarás e irás al baño”. Tercero: Las sugerencias son mejores de una forma amorosa a la hora de dormir hasta que el niño se deje llevar por el sueño. Este es el momento más receptivo de la mente.

En una lectura personal para una niña pequeña El señor Cayce lo explicó de esta manera:

Así como el cuerpo va a dormir, por lo mismo ella hace sugerencias positivas en esta forma –esta es una sugestión los pensamientos pueden ser alterados a veces para agregar aquello que el corazón siente que es un deseo de la madre.

1104-2

En otra lectura personal para un niño muy pequeño las lecturas establecen:

...dejen los padres que la meditación comience sobre y con el cuerpo al comenzar se dormirá, den eso:

No únicamente palabras sino en sus propias palabras...

1314-2

Ciclo para la meditación de los niños

(Este ciclo está completo con todo incluido)

Tú puedes tener tus ojos abiertos por un minuto y más o menos mirar hacia arriba, pero tú no tienes que mirar algo especial. Yo contaré hacia debajo de diez a uno y tú puedes solo parpadear tus ojos lentamente –como en cámara lenta- con cada número. Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno.

Ahora tú puedes cerrar los ojos y dejar que ellos permanezcan cerrados y yo te diré porque harás eso.

Eso fue sólo para relajar tus párpados. Y justo ahora en tus párpados tú puedes darte cuenta de que los sientes cansados, un sentimiento agradable o más o menos confortable, un sentimiento de pesadez se expande y va hacia otras partes de tu cuerpo. Mira si tú puedes imaginar la sensación que va a tu cara y tu cabeza... a tus brazos y manos... a tus hombros y espalda... y luego baja a tus piernas y pies... aun en la punta de tus dedos...

Y pronto tú puedes comenzar a sentir pesadez o ligereza, pero pesadez o ligereza en una forma agradable. Esto es lo que estar relajado significa. Tú no tienes que hacer nada. Tú puedes escuchar mi voz, pero en realidad tú no la estás escuchando. Tú puedes escuchar mi voz pero al mismo tiempo tú puedes estar haciendo otras cosas, como escuchar música o mirar los colores que tranquilamente aparecen en tu mente. Eso realmente no importa.

Tú puedes encontrarte a ti mismo dejándote llevar o tú puedes escuchar todo lo que yo digo. Tú puedes imaginarte a ti mismo 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 tú estás jugando en la arena tú te puedes dar cuenta de que está más fría la que sacas cuando cavas y entre más cavas, más fría se pone.

Sí hay amigos alrededor tú puedes desear nadar en el agua. Tú puedes encontrar diversión chapoteando y jugando. El aire huele bien y es fresco. Tal vez tú te sientes muy bien así que desees decirles a tus amigos lo bien que te sientes. Es bueno el estar vivo, el ser como tú.

Al jugar en la playa o correr en la arena tú puedes encontrar a otros amigos y hablar con ellos también. Tal vez ellos pueden caminar contigo y hablar contigo al mismo tiempo la arena tibia se siente bien en tus pies. Y aun cuando pienses que tú estás pasando un gran momento, tú puedes desear el tirarte sobre la playa y descansar un poco.

Sí tú tomas una respiración profunda, tú te sentirás muy tranquilo. Tal vez tú puedes comenzar a ir a explorar con una linterna. Una linterna especial que brilla en cualquier parte y tú puedes imaginar esa luz en tu cabeza y dejar que brille dentro de ti. Esta luz muestra el lugar de tus sueños y te da fortaleza espiritual.

A un lado de este lugar tú puedes dejar brillar tu luz blanca especial iluminando también otro lugar en tu cabeza, pero este nuevo lugar es tu intuición. Esto significa que este es el lugar donde tú puedes saber cosas sin que nadie te diga. Tú puedes guardar tus secretos muy especiales ahí también; este es un lugar confortable y cálido.

Ahora tú puedes imaginar más luz – una hermosa y clara luz blanca y tú puedes ponerla en tu cabeza y el área de la garganta. Este es un lugar especial para el descanso y la tranquilidad. Tú puedes tener buenas ideas o inspiración de este lugar también.

Ahora tú puedes llevar a tu luz especial y dejar que brille en el área de tu corazón. Haz que tu luz brille realmente

para ella es un lugar especial de armonía,
Balance y amor.

Ahora lleva tu luz –tu clara luz blanca- dentro
del área del estómago. Este es el lugar de juicio y
la creatividad; aquí está la energía y el entusiasmo de vivir.

Continúa bajando llevando tu luz especial debajo
de tu estómago. Y deja que tu luz resplandezca para esta
que es la silla de tu alma. Este es un lugar para el despertar espiritual.

Y ahora donde tus piernas encuentran tu cuerpo, tú puedes
brillar tu luz. Este es el lugar para una nueva vida y
un lugar especial para tu fuerza física y la estamina.

Y ahora brilla tu luz blanca alrededor de todo
tu cuerpo, sumerge tu cuerpo dentro de esta maravillosa luz.
y tú brillas con la luz que está dentro de ti. Esta
luz especial puede ayudarte y sanar y animarte
para crecer feliz y alegre.

Hay muchas bendiciones a tu alrededor. Tú puedes
decirte “Yo estoy tan agradecido” . Y el ser
agradecido te ayuda a sentirte bien. Y sentirte bien puede
ayudarte a tener sueños agradables. Y en un corto tiempo cuando
cuando tú te dejes llevar por el sueño nocturno, tú puedes tener
buenos sueños, sueños felices. Y mañana
llevar de regreso algo bueno, algo especial de tus sueños.

Y mañana cuando despiertes tú puedes sentirte bien
y decir “He dormido maravillosamente”. Tú estás descansando
tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Tú puedes
ya estar dejándote llevar dentro de un sueño tranquilo y suave. Tú puedes ir
a tu propia paz. Tú estás creciendo cada día y tú
estás a salvo y nosotros te amamos mucho.

*(Sí tú pusiste música de fondo, permite que la música continúe por unos
momentos)*

27 MÁS ALLÁ DEL MAÑANA

Este ciclo puede ayudarte a mirar adelante en el tiempo. La progresión

Del tiempo futuro o profecías es un don natural para algunas personas pero este puede ser desarrollado por casi todos con la ayuda de este ciclo.

Tanto si te gusta como si no tu estás reflejando un pasado distante mirando fijamente dentro del futuro brumoso, abrir la mente es vital. Estar preparado para eliminar cualquier prejuicio heredado. Tener paciencia y tratar de no desechar una impresión del mañana que viene porque este no esta en la forma de tus nociones preconcebidas. El futuro está y una serie de ideas, posibilidades y probabilidades. Aunque el pasado ya se ha congelado el futuro aun fluye y se está formando.

La exploración del futuro, el viaje en l tiempo, utilizando este ciclo puedes estar en una aventura única y emocionante.

Ciclo más allá del mañana

(Continúa tu casete aquí)

Estar alerta de la luz blanca suave y radiante filtrándose a través de tu mente. Sólo llega a estar alerta ahora de tu conciencia estar alerta de ella misma. .. como en un sueño Dentro de un sueño... mirando dentro del espejo del tiempo... Fluyendo dentro del tiempo del tiempo.

Siente todo tu cuerpo flotando dentro de la vasta, infinita, orilla del mar de brillante luz blanca, una esencia ligera y luminosa que es como una neblina brillante. Mira y siente esta suave fuerza iluminando. Esta es tu propia conciencia y está enlazada a la conciencia universal.

Al tú sentir esta energía tibia bañando suavemente cada átomo y célula de tu ser, estar consciente de que tú estás en un ser eterno espiritual que usa la mente, las emociones y tu cuerpo como un instrumento del será. Tu tienes la habilidad para elegir cualquier pensamiento, emociones, sentimientos y sensaciones, tú diriges tu conciencia también. Y en esta habilidad está tu libre albedrío y tu eterno ser espiritual.

Ahora tú comienzas a estar más y más consciente de tu libertad para ir más allá del cuerpo físico.

Tú puedes avanzar tú mismo a cualquier lugar en el espacio y en el tiempo al simplemente dirigir tu atención ahí. Tiempo calendario y espacio pueden ser ilusiones de las limitaciones materiales con respecto a los cinco sentidos. Tiempo y calendario son inconsecuentes con los pensamientos y vibraciones de fuerzas dimensionales externas a tu eterno yo. Al tú mirar dentro y escuchar a tu voz interna, tus patrones intuitivos abrirán una nueva visión e ideas.

Tú perteneces a esa esencia infinita la cual está más allá del tiempo y del espacio, porque este es únicamente el eterno ahora al existir este en cada nivel de experiencia. En el reino de mayor conciencia, todo lo que siempre ha existido y todo lo que puede existir siempre en el nivel físico, emocional o mental existe ahora como una posibilidad. Y tú tienes toda la habilidad para escuchar y mirar y experimentar todas esas cosas para conocerlas y para entender para que ellas están. Las respuestas están ya profundamente dentro de ti.

Con paciencia tú puedes moverte a través del espacio y del tiempo para llegar a estar consciente de los eventos que pueden estar esperando para suceder. Permítete ir y sentir tú mismo a salvo y confortablemente viajar en el tiempo –a través del tiempo- más allá del tiempo- sobre el tiempo- a esos eventos los cuales están esperando para ser vividos y entendidos. Tu mente Interior sabe más de lo que tú crees que sabe. Estar intimando con tu propia mente y logrando el yo interno. Aventurarse profundo, profundo dentro del suave receso de tu mente. – en un lugar que nunca has tocado antes. Esta es la casa de almacenamiento de todo el conocimiento en las inmóviles aguas de tu alma (Pausa)

Al abrir tu mente y confiar en tus impresiones internas tú puedes moverte libremente a través del tiempo y espacio. Tú puedes ser capaz de volver atrás con tus ideas y entendiendo qué puede ayudarte en el presente. Tú puedes mentalmente discutir y visualizar imágenes de lo que estás haciendo y de lo que está pasando.

Mira 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 que vuelvan a ti.
(Pausa)

Ahora comienza el cuidadoso y lento viaje de regreso a través del tiempo – en lo que tú llamas el presente. Y al tú regresar a través de la neblina del tiempo tú te llevarás algo que puede ayudarte.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

28 CANCIÓN DE 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 “Sonido de vida” escribió: La cosa más maravillosa comenzó a tener lugar desde que hice este ciclo y me hice consciente de los esfuerzos para “sintonizarme” en general. Tú sabes, como algunas veces cuando tú estás solo en tu casa o en el trabajo o aún cuando estás rodeado de personas, tú también silbas o canturreas una melodía.

“Bien, es bastante raro que como músico yo no haga eso, yo también estoy inhibido. Pero lo que está pasando ahora es que cada vez en un momento (yo hago ahora que esto pasa más a menudo es que yo sé lo que está pasando), yo comenzaré a cantar -una sola nota – y eso me ayudará, al yo hacerlo ese sonido /ruido particular literalmente envió una respuesta vibratoria a través de todo mi cuerpo. ¡El sentimiento es maravilloso!

“Yo literalmente siento, percibo, escucho y veo todo mi cuerpo empujando juntos. Mi circulación fluye a través de mis músculos “sintonizándolos” y mi corazón, mente y alma sienten como si ellos pudieran volar en el cielo. Yo he aprendido que esto es verdadero, mi propia vibración personal, y cuando esto pasa yo

siento que yo he llegado verdaderamente a ser parte del sonido universal”

Este ciclo es como aprender un nuevo paso en la danza de la vida. Si tú tocas un instrumento musical tú puedes grabar *tú propia* música favorita como fondo de 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!” La historia, la actividad de y todas sus diversas formas. Si tú aprendes música tú aprenderás historia. Si tú aprendes música aprenderás matemáticas. Tú aprenderás casi todo lo aprendible, menos lo que es malo.

3053-3

Otra lectura dice:

Aprender música es parte de la belleza del espíritu. Para aprender la música sola puede disminuir el espacio entre el finito y el infinito. En la armonía del sonido, la armonía del color, aun la armonía del movimiento en sí, es belleza (música) es similar a la expresión del alma en sí es 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, tú puedes lentamente comenzar a escuchar los sonidos dentro de ti.

Comienza con tu mente y escucha los sonidos que conoces muy bien:

El sonido de una maquina afinada,
niños jugando en el patio de la escuela,
las campanas de una iglesia sonando,
los grillos cantando,

ahora si tú escuchas cuidadosamente,
tú puedes escuchar como las plantas crecen.

Ahora comienza a llegar dentro de tu mente,
dentro de tu propio cuerpo sabiendo que
eso también produce el más hermoso de los sonidos.
Comienza justo ahora a sintonizarte en tu propia vibración personal.
Comienza por escuchar los sonidos internos de tu cuerpo;
comienza por sentir los sonidos internos dentro de ti.
Y ahora escucha 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 la luz que te rodea
en lo más alto de tu cabeza
y continúa abajo a través de tu cara
y dentro de tus hombros y brazos.

Y ahora el sonido puede tocar tu corazón y pulmones,
y tú 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, bajo tus pies,
y regresa de nuevo a través de tu cuerpo.

Al tú escuchar el sonido viajando a través de tu
cuerpo, tú puedes comenzar a abrir dentro de ti,
los tonos armónicos que crean toda tu vibración,
y déjate guiar por las vibraciones y combínalas
en un solo tono que es tu propia vibración armónica.
Escucha ahora con tu oído interior.
Permítete escuchar y oír tu propio tono, la vibración
la cual es la creación de la canción de tu alma.
Escúchala ahora dentro de ti
deja encontrar tus nuevas armonías
canturrear dentro de tu cuerpo, al ellas cantar y regocijarse.
Y al tú continuar permitiéndole a tu alma cantar
sus propias vibraciones dentro de ti.

Expandiendo y comenzando a buscar una mayor entonación.
Fuera de tu alcance y escucha con todos tus sentidos
el sonido del universo.
Saber y conocer las vibraciones cósmicas de este planeta
tierra y más allá en el infinito.
Está un sonido.
Escúchalo con tu oído interior y siente la experiencia.
Disfruta esta profunda vibración. (Pausa)

Y entre más alerta tú estés de tu propia armonía interior.
Tú estarás más alerta del sonido universal.
En sintonía con el universo
y su canción de vida. (Pausa)

Permítete sentir la gran alegría del sonido del alma,
tu canción de estar vivo.
Y entre más tú sientas y escuches
esta canción personal de vida que has creado
entre más tú te permitas escucharla cada día.
Cada día le dará más armonía a tu vida.

Cada día es una poderosa canción de tu alma
tu alegría de vivir,
te tocará y entonces,
llegarás a otras almas a tu alrededor,
extendiendo el sonido universal, la vibración universal.
Que te lleva dentro de tu armonía y la de otros.
(Pausa)

Permítete sentir el gran júbilo,
permítete escuchar las vibraciones de la canción de tu alma
y canta dentro de ti.
Fluye con la danza y el ritmo de la vida.
Baila la canción de tu vida.

(Complete tu casete con el procedimiento de despertar)

29 AMIGOS Y ALMAS GEMELAS

¿Has conocido a un extraño e inmediatamente has sentido como si ya lo conocieras? ¿Hay cierta familiaridad

con él o ella? ¿Has sentido una gran emoción, un jalón o una onda de calor? ¿Has tenido una corazonada? ¿Fue un brillo conocido en los ojos de un extraño? ¿Lo habías conocido antes? ¿Es tal vez alguien que conoces de un lugar y tiempo distante?

Este es un ciclo muy inusual que no está “enfocado” en una meta específica como 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. Y es mostrado sólo para demostrar que los ciclos pueden servir a una multitud de propósitos y tienen un significado meramente personal. Por ejemplo algunas personas pueden crear ciclos para sus poemas favoritos, pequeñas historias o ensayos como “Desiderato”.

Utiliza este único ciclo como un modelo para proyectos personales o como una herramienta para abrir tu conciencia y reconocer a las personas que conoces desde hace mucho tiempo y en tiempos lejanos. Tú posiblemente conseguirás entender y tener una idea de las razones por las cuales los encontraste una vez más.

Ciclo para amigos y almas gemelas

(Continúa tu casete aquí)

Algunas veces cuando tú estás caminando
en el piso de madera o en la playa,
en una tienda o en la calle,
ahí viene una persona que parece familiar.
Tú la miras para recordar de dónde o cuándo,
y tú sabes que los dos podrían conocerse,
simplemente porque parece que son buenos amigos.
Hay algo en su forma de caminar
o... en su forma de mirar,
la suavidad de su mano,
o su interminable sonrisa.

Parece ser muy agradable,
muy profundo dentro de una burbuja de alegría...
En la superficie a través de tu pecho,

como si una sorpresa viniera,
un regalo del universo.

Tú puedes encontrarte a ti mismo esperando
para abrazar a esta persona,
para besarla en la mejilla
o estrechar su mano, estrecharla fuerte
como si la leve presión
pudiera empujar a la superficie de tu mente
las razones para esta reunión.

Cuando tú sientes este tibio brillo,
sabes entonces
que tú has pasado tiempo
con un amigo especial.
Sabes que han estado juntos
muchas veces antes,
encontrando en la alegría del conocimiento,
en la plenitud del propósito,
en la continuidad de la vida.

Y pensando constantemente que sus cuerpos
son templos en diferentes formas
tú reconoces brillo.
Ahora tú puedes ver claramente,
y esto es una buena señal.

Este encuentro enciende las velas
de tu mente,
y con claros recuerdos,
esperanzas pasadas y promesas
que están viajando en la superficie.
Recordándote a ti las razones por las que has venido
y el trabajo que debes realizar.

Tu estás completando el propósito de la vida
con todas y cada una
de tus almas gemelas.

Algunas veces la imagen se aclara
aliviado tú lloras de alegría.
Después de todos esos años
el pasado llega a ser presente;

y al tú gozar los recuerdos,
tú puedes abrir las puertas
colocando lo programado en el altar de tu luz.

No importa
si tú hablas fuerte;
la comunicación *ya*
se ha realizado.
Tú has encontrado los recuerdos para ser divertido,
para que el trabajo sea más como un juego de niños.

El trabajo es un recordatorio en sí
esto es todo...
Al mirar las almas
en todos los tipos de ropa.
Extiende la luz de tu alegría
sobre y alrededor,
bendiciendo esas almas gemelas,
siempre llamando nuevamente al amor y la plenitud compartida.

Bañarse en el brillo que en ti ha surgido.
La luz te baña alrededor,
aun en el lugar donde él está,
en el camino donde ella camina,
en el pasado que han compartido,
y en el presente que ahora tú estás conociendo.

Saber que tú estás siempre compartiendo esta comunión,
y tú puedes simplemente recordar,
a modo de completar tus propósitos
y ser parte de la comunión bendita.
Estar agradecido por las almas gemelas.
Y al tú estar agradecido.
saber que tú estás aclarando el camino para todos tus amigos.

Y algún día al pararte en el piso de madera,
o en la playa,
en una tienda o en una calle,
y sentir un baño de amor, luz y plenitud
rodeando tu ser,
date cuenta de que alguien está abriendo la puerta.

Y mirándote como antes,
llamándote nuevamente como un amigo o un alma gemela.

Llevando la alegría de la familia,
como un emblema de que tu copa está llena
y que tú estás estrechando manos,
a través de las dimensiones del tiempo,
sobre las colinas donde un sol caliente sale
para conocer y compartir el brillo de tu camino.
Cada vez que tú digas “¡Hola!”,
abriendo tu corazón y tu mente y reconociendo a un amigo

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

Nota: Este es *definitivamente* un ciclo femenino del hemisferio derecho. Sin embargo, algunos hombres pueden no relacionarse a él del mismo modo que algunas mujeres no pueden relacionarse con algunos ciclos masculinos del hemisferio izquierdo. Yo siento que esto tiene un lugar en este libro.

30 SINTONIZACIÓN DE CHACRAS

Este Ciclo esta diseñado como una sintonizar los siete centros espirituales en tu cuerpo. En el este, estos centros espirituales son llamados chacras 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 los cuales se relacionan con los niveles vibracionales de energía que conectan 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 estar estancada.

Este ciclo utiliza la vibración de la luz blanca para ayudar a abrir y sintonizar tus centros de energía. Los investigadores en fotobiología (el estudio de cómo la luz afecta a los animales y plantas) están descubriendo nuevas conexiones con la luz, color y salud.

Originalmente desarrollado como un ejercicio de interpretación auto exploratoria este es un ciclo encantador de auto descubrimiento. Y no hay manera de pensar que debe ser considerado como definitivo o

como la palabra final del sistema endocrino. Este es un ciclo para ser simplemente disfrutado.

Ciclo para sintonizar los chakras

(Continúa tu casete aquí)

Tal vez tú estás alerta de que tú estás llegando a ser profundamente centrado. En algunos momentos tú puedes comenzar una serie de ejercicios para entender mejor tus centros de energía interna, el sistema endocrino de tu cuerpo. Tú puedes mentalmente sintonizarte con este sistema glandular, el sistema más protegido de tu cuerpo. Si tú tomas una respiración profunda y miras hacia dentro, profundo dentro de ti, tú puedes imaginar tu conciencia entrando dentro de ti. Cambia hacia dentro y mentalmente mira alrededor dentro ti mismo. La aventura dentro de tu propio cuerpo. (Pausa)

Al tú comenzar este ejercicio de concientización tú puedes sentir o ver o escuchar o tener otras habilidades intuitivas. Tú puedes percibir tus centros de energía neurohormonal en el corazón de tu cuerpo físico: La razón de que ellos estén tan protegidos es porque este es el asiento de tu esencia real, el mayor centro de tu ser, la fuente que es eternamente tú. Y date cuenta de que el campo de energía de cada chacra está vivo, pulsando y en movimiento.

Y ahora cerca del centro de tu cabeza visualiza o siente una clara luz blanca. Imagina esta luz como tu glándula pituitaria, esta es tu superconsciencia. Esta Vibración es como Júpiter, una influencia benéfica y expansiva, el dador de vida. Percibe esta luz como un pequeño bulbo de luz con energía radiante. Esta es la puerta sagrada de la fuerza espiritual para el idealismo y perfección. (Pausa)

Ahora, atrás, en lo más alto de tu cabeza siente una pequeña glándula de casi el tamaño de la punta del dedo de un bebé imagina que este es un pequeño bulbo brillante con una vívida

luz. Percibe esta luz blanca como tu glándula pineal. Esta es comúnmente llamada el tercer ojo, el ojo del juicio. Al enviar tú un hábito saludable a esta área, mira la luz que llega a ser más brillante. Esta es energía de vibración como Mercurio. Una regla de intuición, ideas para tu entendimiento espiritual. (Pausa)

Al tú moverte al área del cuello y de la garganta, tú puedes sentir una luz amarilla muy fuerte emanando de ahí. Esta es tu tiroides regida por Urano, con la vibración de cambio, genio e inspiración. Al tú sintonizar tu tiroides y paratiroides, la luz se hace más brillante. esta es la luz receptiva de la fe, adaptabilidad y la libertad, un punto de balance especial para tu ser. (Pausa)

Ahora yendo hacia la mitad de tu pecho siente una vibrante luz blanca que está viva con energía, para este 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 chacra del corazón y tú estás abriendo esta puerta al amor incondicional y sin juicios. Y porque este es influenciado por Venus, su vibración es sensitiva, hermosa y amorosa. Agradece a tu timo por proporcionar la energía para tu cuerpo y deja que la luz brille más fuerte. (Pausa)

Tú puedes continuar moviéndote hacia la parte superior del abdomen junto al estomago, en el chacra del plexo solar, las adrenales. Tú puedes mirar una brillante luz blanca, el brillo del optimismo y la inspiración. Este es el centro del despertar de la creatividad y porque este es influenciado por Marte este es también llamado la puerta de tu fortaleza. . . Las adrenales son tu protección y manejo. De aquí provienen los estallidos de alta energía, adrenalina. Acostúmbrate a este centro y siente su fuerza de vibración. (Pausa)

Ahora tú puedes ir al siguiente chacra 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. Esta es la luz del brillo juicioso con la vitalidad dando y creciendo. Las células de Leydig son

también llamadas la silla del alma porque es aquí donde tu memoria cerrada es almacenada. Neptuno –imaginativo y misterioso- mira sobre 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 tú puedes continuar hacia tu centro reproductivo 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.- El ego y la unión de palabras. Este es el chacra de la nueva vida y la continuidad de la vida. Aquí esta la fuerza de vida y el fuego creativo. (Pausa)

Permite a la luz blanca universal inundar brillantemente dentro de tu alma en máxima vibración. Disfruta esta sintonía, esta unión, este balance. Entre más tú lo experimentes, más lo entenderás; y al entenderlo más, más te será revelado. Y al tú preguntar más te será revelado. Y tú te estás dando la oportunidad de agradecerlo, de agradecerle a tu cuerpo, agradecer a tu mente y agradecer a tu espíritu por esta sintonía.

(Completa tu casete con el procedimiento de despertar)

31 SONIDO CURATIVOS

El último ciclo es presentado completamente; combinado con “Entrando en auto hipnosis I” y el “Procedimiento de despertar.” El propósito de esta particular presentación es clarificar el proceso para realizar tu propio casete. Los pasos son simplemente divididos por tres asteriscos (***). Al tú estar leyendo el material en tu grabadora no necesitas realizar forzosamente una pausa, cada paso debe ir automáticamente después del otro.

El ciclo de sonidos curativos es similar en muchas formas al ciclo de canción de vida, ambos fueron diseñados por mujeres músicos que también conocen los aspectos curativos del sonido. La curación viene en muchas formas, en

muchas formas. Una de las más innovadoras es el sonido. Tú puedes disfrutar el sonido curativo, no únicamente para los patrones de armonía o canciones sino también para los sonidos de la naturaleza. Al tú fluir en la plenitud de la vida escucha todas las cosas que están sucediendo.

Aunque aun se encuentra en desarrollo a terapia de sonido puede llegar a ser el mejor arte curativo del futuro. Justo como tú afinas un instrumento musical, así te puedes tú también afinar con el principio curativo de la vida. Sí tú tocas un instrumento musical, tú puedes desear tocar una pieza como sonido de fondo para ese casete. Después de haber leído estos ciclos espero que estés inspirado para *realizar el tuyo*.

Ciclo para Sonidos curativos. (Completo)

(Comienza a grabar tu casete)

Respira lenta y profundamente por algunos momentos.
(Pausa) Tú puedes mantener tus ojos abiertos por un minuto y también puedes mirar arriba y hacia delante. Tú no tienes que mirar nada específico, sólo mira tanto arriba como hacia delante. Yo voy a contar de forma descendente de diez a uno y con cada número sólo parpadea lentamente. Cierra lentamente tus ojos y entonces con cada número abre tus ojos con un movimiento lento. Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno. Ahora puedes cerrar tus ojos y puedes mantenerlos cerrados. Yo te explicare para qué y por qué hiciste esto.

Esto fue sólo para relajar tus párpados. Y justo ahora en tus párpados tú probablemente estás sintiendo la relajación, tal vez con un sentimiento confortable de cansancio o con una sensación placentera de pesadez. Cualquiera sentimiento es correcto, ahora sólo permite que en tus párpados ese sentimiento se multiplique y magnifique y que llegue a ser mayor. Permite que tus párpados lleguen a estar total y plenamente relajados. Esto es algo que tú harás y nadie puede hacerlo por ti. Tú eres el único que puede hacerlo.

Sólo toma tu tiempo y relaja completa y totalmente tus párpados. Y en tanto tú relajes tus párpados, tú puedes permitir que el sentimiento de relajación que está ahora en tus párpados fluya en todas direcciones como olas imaginarias u oleaje. Permite que el sentimiento de relajación vaya fuera del área facial. Sólo piensa acerca de relajar la cara. Permite que la relajación vaya fuera del área de la cabeza. Sólo piensa acerca de relajar la cabeza. Disfruta que la relajación vaya del cuello a los hombros, baje a los brazos y vaya dentro de las manos. Bienvenido al maravilloso sentimiento de relajación que baja por todo el cuerpo hasta las piernas, a los pies y por todos los dedos de los pies, relajando el cuerpo completamente. Y al un poco más abajo. Permítete ir más abajo sólo un poco más. Después al descender más, tú puedes bajar un poco más.

No te preocupes acerca de cualquier pequeño movimiento en tus párpados. A esto se le llama movimiento rápido del ojo y es perfectamente normal y parte natural de esta experiencia. Esto pasará muy rápido. Y en un momento yo voy a contar en forma descendente una vez más de diez a uno. Esta vez cuando tú escuches cada número descendente sólo siente como tú disminuyes la velocidad sólo un poco más con cada número. En el número uno tú puedes entrar en tu propio nivel natural de relajación. Yo voy a contar rápidamente ahora: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Tú estás ahora en tu propio nivel natural de relajación. Y desde este nivel tú puedes moverte a cualquier otro nivel con completa conciencia y funciones. Tú estás completamente consciente a cada nivel de tu mente aun si tu cuerpo se siente como si quedara dormido. Tú puedes rehusar o aceptar cualquier cosa que se te dé. Tú estás en completo control. En este nivel o en cualquier otro nivel tú puedes darte sugerencias mentales positivas – sugerencias que tu mente interior pueda aceptar y actuarlas de una manera positiva- las sugerencias son diseñadas para tu éxito- para conseguir tus metas e ideales.

Mírate relajado en mente y cuerpo. Esto es algo que tú deseas, está aquí y ahora. Al tú tomar una respiración profunda tú puedes entrar en un novel profundo y saludable para tu mente –con más armonía perfecta, más centrado y balanceado- con cada respiración que tomes.

Ahora que tú estás en tu lugar favorito de relajación sólo imagina que tú puedes comenzar a escuchar la música de fondo, tal vez de una orquesta de una banda o un solo instrumento, simplemente permite a la música, cualquier tipo de música formarse en el fondo de tu mente.

Posiblemente sin aún elegir una canción particular o tono, sólo permítete simplemente 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; la música suave llega a ser más plena y más completa. Simplemente imagina que este es un sonido placentero y relajante esta llenando el lugar que tú has creado. Y cuando tu lugar esté lleno, este sonido de música flota sobre y alrededor de tu ser. Este te cuida y te conforta, como un suave masaje; que te cura y calma. El sonido de la música te da alegría. Dale la bienvenida a las ondas de música con los brazos abiertos, listo para recibir el confort y la luz que te brinda. Como si flotara sobre y alrededor

cuidando y confortándote,
tú te sientes ligero, feliz, más pleno, más completo.
dale la bienvenida a la música curativa flotando a través de las puertas
abiertas de tu mente, llenando todas las partes-
En, dentro y a través-
ondas de suave sonido, de sonido universal,
de cuidado curativo.

Tú puedes continuar flotando en esas ondas, apenas
dándote cuenta del sonido de la orquesta
o la banda que está lejana,
tal vez en otro tiempo o lugar,
pero un tono de la música
ha permanecido contigo.

Esta suave y baja vibración
es algo como el canturreo del sonido
que tú puedes encontrarte haciendo en un momento
o en otro;
tal vez tu hiciste eso cuando niño.
Este es el tono que ha permanecido contigo.
No importa exactamente qué tono o nota es;
lo único importante es que es tu vibración especial.
Tú has dado la bienvenida a este canturreo, esta onda de sonido,
dentro de tu ser.
Tú lo estás haciendo muy bien.
El tono es parte de ti.
La vibración es la misma como tu vibración;
el mismo pulso, la misma onda fluyendo,
porque la música y tú son uno.
Tú eres el pulso,
tú eres el sonido.
Tú estás en armonía.

Saber que cada uno de nosotros,
cada ser en cada dimensión,
tiene un único ritmo o vibración.
Cada uno y todo tiene su propio pulso,
su propio sonido
su propia onda de sonido,
su propia onda musical.
Y al venir a ti tu propia onda o tono,

a ti –en tu justo ser-
enviando ese tono u onda de regreso
para conocer y saludar a otros.
Esas ondas, nuestras ondas
viajando el área alrededor de nosotros y vibración visible,
con ritmo.
Esto está pasando aun ahora.
Esta es la música de las esferas.

Cada ser en cada dimensión
es parte de este río fluyendo de sonido.
Tonos de vibraciones curativas se mezclan
manos compartidas, y siguiendo el flujo.
sintiendo este compartir con júbilo y sabiendo que,
al tú aplaudir tus manos,
el amor y la curación
son incrementados
en cada y todo el tiempo.
Al tú flotar a lo largo,
tú 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,
tú sigues este flujo para retornar al centro.
Tu sonido ha viajado este patrón antes,
llegando a ti, enseñándote, curándote, armonizándote.

Reconociendo tu melodía
en la luz del amanecer.
Bienvenida la armonía en la respiración matutina.
Acepta su sonido de cada fuente-
flotando en las hojas de los árboles,
en el viento en la 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.
retornando el amor y la fuerza curativa,
sabiendo que esos maravillosos beneficios
pueden ser compartidos por todos,

Por todos los que pueden alargar la mano y tocarte
a lo largo del camino.
Siente alegría al compartir los regalos del universo
con toda la vida en cada dimensión.
Sintiendo rejuvenecer al saber
que esos sonidos curativos,
esas vibraciones cuidadosas,
están disponibles siempre.
Y todo lo que tienes que hacer es simplemente aceptarlas.

Se agradecido por tu lugar en el plan
del gran universo, del cosmos viviente.
Date cuenta de que tu tono, tu sonido, tu armonía,
es siempre y claro y verdadero.

Tu mente consciente puede olvidar recordar todo lo que
conseguiste aquí hoy. Pero tu mente
subconsciente siempre recuerda. Esto ya esta actuando sobre
esas sugerencias y esas imágenes visualizadas en una
manera positiva. Beneficio –éxito- puede venir en cualquier
momento. Él puede venir de regreso a ti ahora o tú puedes
experimentarlo en algún tiempo. Y en un momento cuando
tú regreses, tú te sentirás de maravilla. Pero antes de que
tú regreses aquí, se consciente de que tú puedes dejarte llevar
-mente clara- que tú estarás aquí bien despierto, refrescado
y feliz.

Yo voy a contar del uno al diez; al llegar a diez tú
abrirás tus ojos, estarás alerta, energizado y sintiéndote
bien –sintiéndote mejor que antes. Yo contaré ahora:
Uno... dos... tres... cuatro...
Despertando ahora... cinco... seis... sintiendo la circulación
regresando y equilibrando... siete... ocho...
y normalizando todo tu ser... nueve...
diez. Abre tus ojos... completamente despierto y sintiéndote bien.

(Tu casete está completo y listo para ser usado)

