

INTRODUCCIÓN

Numerosos libros se encuentran en el mercado ofreciendo explicaciones para mejorar voluntariamente y superar toda clase de dificultades emocionales, algunas personas han puesto en práctica los consejos y técnicas expuestas al punto de encontrar los beneficios. Y otras tantas lo compraron para desarrollar sus habilidades, pero ni siquiera se tomaron la molestia de hacerlo, porque como todo en la vida, requiere de práctica, disciplina y tiempo.

Es por esto, que por primera vez mediante la palabra escrita y teniendo en cuenta lo anterior, a través de mis experiencias terapéuticas, he ajustado pasos, conceptos y técnicas con los cuales desarrolle libremente un método resumiéndolo para ayudarle a realizar una auto-programación eficaz, y totalmente práctica.

Los pasos son:

- Piense y seleccione de acuerdo a sus necesidades el tema correspondiente, léalo, ensáyelo y grabe las sugerencias positivas.
- Aprenda y disfrute relajando su cuerpo y la mente.
- Por último, oiga las sugerencias positivas, e imagine y sienta el cambio deseado.

Disfrute este libro, siga las instrucciones con cuidado y practique los ejercicios, es casi seguro que los resultados transformarán su vida para bien. Alcanzará resultados cada vez más sorprendentes. Tal parece que no hay límites para la persona que continúa esta práctica.

¡UNA NUEVA FORMA PARA ESTAR MAS SALUDABLE, MAS FELIZ Y LOGRAR TODAS SUS METAS CON ÉXITO!

Soy especialista en hipnosis y PNL, creador de un nuevo, efectivo y revolucionario método llamado el C.V.M - “Cambio de Vida Mental”. Este método trabaja reprogramando su computadora bio-subconsciente (mente subconsciousiente) y puede ayudarle a cambiar los virus mentales, como los miedos, fobias, hábitos negativos, y reemplaza TODA esa reserva mental negativa de su vida, por hábitos y emociones nuevas y positivas.

El método C.V.M, le enseñará paso a paso la forma de cómo usar una combinación de poderosas técnicas de hipnosis, auto sugestión, programación neurolingüística e imaginación, para el cambio personal. Las técnicas utilizadas en Cambio de Vida Mental, pueden darle efectivas herramientas para la realización de sus ideales espirituales, mentales y físicos.

El lenguaje que utilizo en este libro, es el mismo que utilizamos a diario, de esta forma le queda muy fácil estudiarlo y utilizar las técnicas aquí expuestas para activar ese maravilloso poder curativo de su mente, y liberarse mental y física mente de todos sus padecimientos.

Le enseñaré la forma correcta para que consiga lo que usted siempre a deseado en su vida, a medida que vamos avanzando; se dará cuenta como trabaja este maravilloso poder para que este en contacto directo con el subconsciousiente y cómo influir en su propio perfeccionamiento.

A través de mis experiencias, viajes, demostraciones, conferencias, seminarios, terapias e incluso programas de televisión, enseñé estos métodos sencillos o técnicas muy útiles y de una gran facilidad en su aplicación en la vida diaria de cualquier ser humano por donde quiera que vaya. Al igual que cientos y cientos de personas se han beneficiado usted también lo hará a partir de hoy y será un testimonio más para todos.

PUEDO TRATARME A MI MISMO?

¿Debo colocarme en manos de un profesional? Existen ciertas condiciones profundamente arraigadas y de tal gravedad para que puedan ser aliviadas sin tratamiento profesional. Sin embargo, también hay muchísimos síntomas y condiciones a los que les puede aplicar este método de auto-ayuda, porque hoy día se dice que entre un 60 y 70% de nuestras enfermedades son de tipo psicosomático; es decir enfermedades producidas emocionalmente.

En los primeros capítulos le explicaré de forma breve acerca de la parte interna de la mente, cómo esta integrada y cómo actúa; porqué nos comportamos de una forma dañina e irracional, y porqué se desarrolla la enfermedad. Le proporcionaré algunos métodos para aprender directamente del subconsciente las razones por las cuales uno obra de ese modo. Ya en los últimos capítulos conoceremos las técnicas y métodos de Auto-tratamiento que combina Cambio de Vida Mental, para superar tales condiciones y para cambiar los hábitos de pensamiento y conducta, y así atraer la salud, el dinero, el amor el trabajo, y hacer sus sueños realidad.

VENTAJAS DE LOS MÉTODOS DE AUTO-AYUDA.

Se que usted se encuentra en este momento con problemas y que desea de todo corazón abandonarse por completo de ellos y no esperar hasta el próximo año, ¿verdad?

Como es evidente, el tratamiento por un psicólogo clínico, un psicoterapeuta, un psiquiatra, un hipnoterapeuta que practica la medicina psicosomática, lleva menos tiempo que la auto-ayuda. No obstante. Los costos que generan dichas terapias, los inconvenientes para encontrar a un profesional de estos en algunas regiones, y los tratamientos fallidos anteriormente, pueden ser factores que contribuyan al deseo de un auto-tratamiento.

Espero lea este libro varias veces, porque el conocimiento que va a adquirir le convencerá que Cambio de Vida Mental, es absolutamente un método para desarrollar mayor disciplina y le ayudará a conseguir grandes beneficios personales.

CAPITULO 1

LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DEL CONSCIENTE Y EL SUBCONSCIENTE

Es importante que usted tenga como referencia la composición de la mente en este programa de auto ayuda y también de cómo ella trabaja en beneficio para usted.

La idea es que usted aprenda a influir en ella, que conozca lo que desearía cambiar, o superar. Y la mejor forma en que usted puede intervenir en ella es mediante el uso de mi método C.V.M. - “Cambio de Vida Mental”, el cual combina poderosas técnicas y herramientas precisas, que le permitan reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales.

LA MENTE CONSCIENTE

Se encarga del control del sistema nervioso central y de las acciones voluntarias del sistema muscular. Es la mente que razona. Es como el director de la orquesta, es el director de su cuerpo y de sus problemas.

La mente consciente elige su fuente de información y de energía y manda esa información a la subconsciente, tiene carácter crítico y analítico y contiene la memoria útil. Usamos la mente consciente para controlar todos los movimientos corporales voluntarios como hablar, correr, estar de pie, abrir y cerrar los ojos, etc. Luego toma toda la información que acaba de usar y la guarda en lo más profundo del subconsciente, lo cual le sirve de base para todas las acciones diarias y decisiones en el futuro.

Cuando estamos durmiendo en la noche la mente consciente se retira y la subconsciente ocupa su lugar. Ahora, si se presenta alguna emergencia

mientras dormimos, como un temblor, incendio, un ladrón o un niño enfermo, la mente consciente vuelve a actuar y responde como debe ser. Gracias a que nuestros sentidos siempre están funcionando y están controlados por la mente consciente, todo esto es posible.

LA MENTE SUBCONSCIENTE

La mente subconsciente ocupa el 90% del volumen físico total del cerebro. Tiene el control sobre el sistema nervioso autónomo de músculos involuntarios, glándulas, etc., regulando las funciones, condiciones y sensaciones de órganos como el corazón, el estómago, los riñones, los pulmones, también la circulación de la sangre, la temperatura corporal, las funciones de absorción y excreción que realizan los intestinos, etc. Es decir, todas aquellas tareas corporales, que no coordinamos de una manera consciente.

La mente inconsciente no tiene ninguna capacidad de razonamiento, ella se lo cree todo y lo toma como verdadero: no puedo, no soy capaz, nadie me quiere, estoy enfermo, soy un perdedor, estoy triste, soy pobre, nadie me compra, etc. Su mente seguirá todas estas órdenes negativas y las cumplirá a cabalidad.

Su mente subconsciente funciona las 24 horas del día, usted puede influir en el subconsciente positivamente con la finalidad de obtener beneficios personales, repitiéndose afirmaciones positivas y en presente.

Cambie su forma de pensar y usted cambiará su vida.

CÓMO UTILIZAR SU PROPIA MENTE?

Todo lo que usted piense con su mente consciente, va a parar directamente al subconsciente. Si sus pensamientos son buenos, solo le esperan cosas muy buenas, y si sus pensamientos son malos, ya puede predecir que le espera. De esta forma trabaja siempre su mente.

El subconsciente a veces parece ser algo infantil y carente de madurez; toma literalmente todo lo que nos decimos o pensamos; por ejemplo, frecuentemente podemos decir: Eso me enloquece. Significa que estamos enojados, pero en la realidad lo que estamos afirmando es que hemos perdido la razón.

Algunos médicos suelen decir a su paciente, ante la imposibilidad de curar su enfermedad: Ya no podemos hacer nada por usted, Tendrá que acostumbrarse a vivir a si. Qué significa esto literalmente? ¡Qué el paciente morirá si el síntoma no se le quita! Semejante interpretación puede impedirle al paciente sanarse del síntoma porque podría fallecer. Obviamente el médico que le hizo esta observación no pensó en la interpretación que le daría el paciente.

Si usted cuando tenia 6 años por ejemplo, se asusto con una rata, puede desarrollar una fobia a los ratones que le causará pánico en cuanto vea a un inofensivo hámster (ratoncito domestico). Una parte de la auto-terapia consistirá en hacer sus cambios en el subconsciente con algunas cosas que le ocurrieron en el pasado.

SI ESTA MOTIVADO PRODUCE BUENOS RESULTADOS

Mientras más sincera sea su motivación, más abierta estará su mente subconsciente a las sugerencias positivas que le dará durante la práctica de Cambio de Vida Mental. Desde el mismo momento en el cual usted comenzó a leer este libro, esta aceptando que esta motivado para probar el C.V.M. Muy importante saber que usted no puede engañar a su subconsciente tan fácilmente. Si su motivación no es real, si no tiene claro un objetivo, el subconsciente no le responderá con eficacia.

En el mismo instante en que usted elige trabajar sobre un objetivo, este le esta indicando que hay cierta motivación. Piense sobre los beneficios y elabore una lista de las razones por las que quiere conseguir su meta a través del Cambio de Vida Mental.

Al ser más conscientes de nuestros propios procesos de pensamiento se refuerza y aumenta nuestra motivación hacia nuestra meta deseada.

CULPA Y AUTO- CASTIGO

En ocasiones nos damos cuenta que nos estamos comportando compulsivamente y nos preguntamos porqué ? Algunas compulsiones pueden ser muy nocivas y perjudiciales para nosotros.

De tantos pacientes que he ayudado, recuerdo a un señor, quien diariamente lavaba sus manos, una y otra vez, el no sabía porque lo tenía que hacer, al revisar su vida, descubrimos que fue algo que él hizo y eso le hacía sentir culpable, estaba tratando, sin resultado alguno de lavar ese sentimiento de culpa que le generaba dicha situación. Sentimientos fuertes de culpabilidad pueden crear una compulsión de auto castigo; esto también es conocido en psicología como masoquismo.

Resulta muy extraño pero a veces el subconsciente obligará a una persona a cometer una mala acción, y la otra parte, quizá el consciente lo castigará por haberlo hecho.

CÓMO ACTÚA SU MEMORIA?

El subconsciente es también conocido como la bodega o el almacén de la memoria. Ahí se quedan grabadas todas las percepciones que recibimos del mundo exterior, es como si fuera una película, con efectos de sonido, también entra la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. Incluso, todo esto lo podemos reconstruir nuevamente mediante el estado de trance hipnótico con detalles.

Es normal que las dificultades emocionales tengan su origen en el acondicionamiento de nuestra infancia, a veces en experiencias traumáticas, extrañas o espantosas. A veces rechazamos el recuerdo de experiencias desagradables. Las empujamos fuera de nuestra mente consciente porque no queremos pensar en ellas. Entonces se pierden para el recuerdo consciente. Sin embargo pueden encontrarse en el subconsciente y causarnos muchos trastornos después en el transcurrir de nuestros años.

CAPITULO 2

CONOZCA SU MENTE

Aprenderemos cómo funciona y cómo esta integrada la mente, cómo influir en ella, cómo mejorarla, cómo hacer que cambie o se supere. La mejor manera de hacerlo es mediante la hipnosis. Aprenderá que es la hipnosis, los usos y áreas donde se aplica y su efectividad, si un hipnotizador posee poderes, errores y creencias populares acerca de la hipnosis y la forma de emplear la auto-programación para un nuevo Cambio de Vida Mental en los siguientes capítulos.

SIGNIFICADO DE LA HIPNOSIS

Creo que para entender como trabaja el método de C.V.M. correctamente y cómo puede lograr grandes beneficios para usted es muy importante saber lo que es la hipnosis.

La palabra “hipnosis” proviene de hypnos la palabra griega para sueño. Sin embargo, la gente que actualmente experimenta hipnosis no se duerme como cuando lo hacemos en la noche al descansar nuestro cuerpo (sueño onírico). Puede parecer 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.

USOS Y AREAS DONDE SE APLICA LA HIPNOSIS

Hoy día la hipnosis es utilizada como anestésico en 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 para eliminar verrugas y controlar el cáncer. Conforme se explora más del potencial de la mente, la hipnosis surge como una herramienta nueva y valiosa para la humanidad.

La hipnosis es una invaluable herramienta en el trabajo de la policía; puede ayudar a la gente a recordar detalles claramente. También se utiliza en los deportes. Los equipos deportivos usan casetes hipnoterapéuticos para incrementar en los jugadores el auto confianza y entusiasmo. Tanto los profesionales como los atletas de clase olímpica usan las técnicas de hipnosis para tener una mejor concentración. Mucha gente creativa como los escritores, artistas, músicos, bailarines y estrellas de cine le dan crédito a la hipnosis por haberles ayudado.

Uno de los usos más comunes de la hipnosis hoy día es el control de los hábitos. Bajar de peso y el dejar de fumar, cualquier hábito puede ser cambiado y al mismo tiempo 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 EFECTIVIDAD DE LA HIPNOSIS

La hipnosis es una herramienta 100% natural. Es también un método para relajar el cuerpo físico y utilizar otro nivel de consciencia a través de la sugestión y la visualización. Todos experimentamos esta actividad conforme entremos cada noche en la etapa del sueño y posteriormente cuando despertamos por la mañana.

Gran parte de las personas experimenta el estado hipnótico cuando centran toda su atención en un objetivo, incluso pueden escuchar todo lo que sucede en la habitación. Generalmente recuerdan la mayor parte de la sesión a menos que se dé una sugestión contraria y sea aceptada. Otras personas después de su primera sesión se preguntan si fueron realmente hipnotizados. Este estado alterado de conciencia es llamado trance hipnótico por algunos y relajación controlada por otros.

Usando el método de Cambio de Vida Mental, que combina las técnicas, principios y procedimientos expuestos en este libro, usted puede también

cambiar y tener éxito, pero es importante darse cuenta que su éxito – o la falta de él- es solamente suyo. Una comunicación significativa con su inconsciente requiere de su completo consentimiento y cooperación. La hipnosis no puede hacer que haga nada que usted no quiera hacer, pero puede ayudarle a sacar lo mejor de su vida.

UN HIPNOTIZADOR POSEE PODERES?

Un hipnotista es un individuo que sabe guiar a otro a un trance usando una variedad de técnicas que ayuden al individuo a pasar del consciente y acceder al inconsciente. Imagine el planeta tierra, la mente consciente son todas las extensiones 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 su mente consciente e inconsciente.

ERRORES Y CREENCIAS POPULARES ACERCA DE LA HIPNOSIS

Algunas personas, por no decir la mayoría, interpretan mal o tienen miedo con respecto a la hipnosis. Le sugiero antes de ser hipnotizado o de emplear el método de Cambio de Vida Mental, informarse de lo que no es cierto con respecto a la hipnosis, con la finalidad de despejar dudas y temores. Sus resultados serán más favorables si se encuentra preparado en cómo trabaja esta.

Veamos:

- Una persona Hipnotizada nunca pierde el conocimiento, puesto que la hipnosis es un estado alterado de la mente, no es dormir.
- En cualquier momento la persona puede salir del estado de hipnosis si lo desea, puesto que la persona siempre permanece en control.
- Nadie puede ser hipnotizado en contra de su voluntad, simplemente se requiere que la persona siga las instrucciones para llegar al estado de Hipnosis.
- Una persona hipnotizada nunca hará nada en contra de su voluntad. Lo mismo que es capaz de hacer en la vida real, será capaz de hacer durante la hipnosis

- Cualquier persona puede ser hipnotizada si lo desea y cuenta con una inteligencia normal.
- Toda Hipnosis es Auto-hipnosis puesto que los Hipnotistas No tenemos poderes, sino que a través de nuestras técnicas y entrenamiento ayudamos a la gente a utilizar el potencial y poder de su subconsciente para lograr sus objetivos.
- La Hipnosis no representa la solución mágica a todos los problemas, sino que requiere que la persona ponga de su parte al aceptar responsabilidad en su recuperación y el compromiso hacia el proceso

EL PODER DE LA AUTO- PROGRAMACION

Al hacer y usar sugerencias positivas e imaginándose muy seguro, alimentará una nueva programación en su mente interna. Aprendiendo de su imaginación creativa, la hipnosis le abre panoramas de emocionantes posibilidades. Auto-programese positivamente y deje que el subconsciente sabe lo que tiene que hacer por usted.

Crea en usted mismo y en lo que puede lograr, es todo lo que necesita para hacer sus sueños realidad. Logrará desarrollar su habilidad de hablar en público, eliminar los miedos, fobias, ansiedad. Mejorar la memoria, la creatividad, ser más positivo. Para una vida sexual más placentera, puede prepararse para un buen parto o para una intervención quirúrgica, para enamorar, daormir mejor. Etc.

Su mente es su recurso más valioso. Convierte constantemente nuestros pensamientos en reacciones corporales.

CAPITULO 3

CONTROLE LAS INFLUENCIAS NEGATIVAS DE LOS DEMÁS

Los condicionamientos de la gente en su entorno pueden a menudo tomar la forma de un comentario negativo sin pensar o de un gesto inconsciente, por ejemplo: Usted podría sentirse muy bien, hasta que el vecino le dice que lo ve delgado o pálido. Por otro lado, si alguien le dice que se ve estupendo ¿cómo se siente? El levantar la ceja o el movimiento de un brazo al decirle esto su vecino puede enviarle señales a su mente interior muy positivas.

Nuestra vida cambia constantemente debido a lo que vemos, oímos o nos decimos a nosotros mismos. Según el tipo de sugestión que reciba constantemente de la gente de su entorno, o de si mismo el método Cambio de Vida Mental, es la clave para mejorar.

FORMAS EN QUE DAMOS O RECIBIMOS SUGESTIONES

La gente está en constante comunicación no verbal entre sí, a través de movimientos llamados lenguaje corporal, enviando y recibiendo señales sin estar consciente de ellas. Si está alerta de una postura o un gesto puede descubrir lo que la otra persona realmente quiere decir (diferente a lo que expresa con su voz).

Usted puede mostrarse con mucha confianza ante los demás al gesticular, como también puede haber estudiado el lenguaje corporal y usar las gesticulaciones para convencer a otros que está en control de la situación. A veces lo que se dice es menos importante de cómo se dice.

Tal vez, en cierto punto sienta que debe enfrentarse a muchas influencias negativas. Pareciera que no importa qué haga, a dónde vaya o a quienes vea alguien le espera para emboscar su psique. Pero eso no significa que deba permanecer escondido en casa. Después de todo, una trampa sólo es peligrosa si usted no sabe que está ahí. Su conocimiento y alerta del condicionamiento negativo a su alrededor es el mejor antídoto cuando lo usa.

ME CONOZCO?

El auto concepto es básicamente la creencia que tienes de ti mismo, de lo que puedes hacer, de cómo deben de ser tus relaciones, de lo que esperas obtener, y de lo que puedes ganar.

En tus primeros años de vida aprendiste todo esto. No sabías nada de la vida al llegar a este mundo, ni de ti mismo, todo lo aprendiste de tus padres, maestros y personas cercanas en tu infancia. No todo lo que aprendiste es bueno. Te enseñaron varias creencias limitantes y la mayoría de ellas son falsas, y simplemente te las transmitieron pensando que estaban bien.

De acuerdo a la opinión que tenían los mayores, fuiste adquiriendo tu auto imagen. Supone que a un niño al hablar lo hace con una voz suave, se esfuerza mucho tratando de pronunciar bien, sus padres le dicen: hable como hombre, parece una niña, usted es un varón, pero parece una niña con esa vocecita, este niño ha sido influido negativamente. Su auto concepto es el siguiente: no importa cuanto me esfuerce al hablar claro, me dicen que soy una niña. Esta idea de si mismo lo acompañará toda la vida, haciendo que el sienta inseguridad y dudas de su condición de hombre.

En el ejemplo anterior, te das cuenta que aquel niño tenía problemas de las cuerdas bucales, es por eso que no podía hablar con fuerza. Fíjate entonces que en algunas ocasiones la opinión de los mayores es incorrecta, sin embargo el niño se atribuye eso como una verdad que influye en él toda la vida.

Otro ejemplo es decirle a un niño: Eres un niño malo, cuando el niño comete un error o hace algo desagradable, sin embargo el hecho que el niño haga algo desagradable o cometa un error no quiere decir que sea algo malo, el niño así lo entiende. En este caso la creencia que queda grabada en su subconsciente es: Soy una mala persona.

Ahora, sí sigues creyendo en lo que te han inculcado durante años de acuerdo a tus creencias y haces caso a los demás, transmitirás también esos

pensamientos negativos a tus propios hijos, dejarás de ser tu mismo, serás lo que los mayores pensaban de ti. Recuerda esto: cualquier pensamiento negativo acerca de ti mismo, es algo que crees desde pequeño sólo porque alguien te lo dijo miles de veces, pero que seguramente es falso. Es algo que alguien importante en tu vida creía de ti, posiblemente también lo creía de si mismo.

Tú puedes mejorar tu auto concepto cambiando tu forma de pensar y de actuar más positivamente

SUPERAR LA NEGATIVIDAD OCULTA

Aproveche lo que usted está aprendiendo y cambie sus pensamientos a un rumbo positivo. Detecte cuidadosamente el tipo de programación que su mente recibe. Puede conscientemente programarse para las cosas que desea y aprender a interceptar las señales que su mente recibe del ambiente y de la gente a su alrededor. Algunas personas hacen todo un arte al reemplazar palabras como problema con su contraparte positiva desafío, o -situación a superar- por -oportunidad- para ayudarse a dejar viejas actitudes de estancamiento.

La programación positiva es la forma más segura de superar la negatividad oculta. Es fácil programar su mente en forma constructiva. Su imaginación y sus pensamientos positivos literalmente construyen su futuro y con el método de C.V.M pueden impulsar y dirigir su programación.

“He creado mi mundo y solo yo puedo cambiarlo”

CAPITULO 4

CREANDO OPORTUNIDADES CON UN NUEVO CAMBIO DE VIDA MENTAL®

El método Cambio de Vida Mental le dará a usted la clave para una vida más feliz. Le ayudará a influir y reprogramar más fácilmente su mente subconsciente para alcanzar rápidamente sus objetivos y cambios deseados en un tiempo muy corto. Es probable que requiera un poco de práctica, ya que es algo nuevo que usted esta aprendiendo.

El fin principal del C.V.M, es influir sobre la mente interna por medio de la aplicación práctica de técnicas y herramientas precisas, que le permitan reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales. El plazo que usted haya destinado para alcanzar sus metas se reducirá considerablemente en cualquier programa de auto-terapia.

QUÉ ES LO QUE USTED QUIERE LOGRAR CON EL C.V.M.

Ahora puede “crear” oportunidades para usted. Para algunas personas el método “Cambio de Vida Mental” - es verdaderamente un gran logro. Es una remodelación total, un proceso completo, un nuevo espíritu. Para otros puede ser nada complicado, como eliminar hábitos negativos y crear unos positivos en su lugar. Para algunos el éxito se logra a través de una serie de pequeños actos, para otros un sólo valor heroico. Si usted desea conseguir sólo un poco, haga sólo un poco. Pero si usted desea conseguir mucho, haga mucho.

Cuando este listo para empezar y salir de algunos de sus problemas. Hágase algunas preguntas como estas:

- Qué es lo que me sucede?
- Porqué me salen las cosas mal en el área intelectual, espiritual, emocional, financiero o laboral?

- Qué es lo que quiero cambiar y cómo?

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

No importa que tan ocupado o preocupado este, su programa diario de C.V.M. puede crear un cambio positivo, con tan sólo 20 ó 30 minutos de entrenamiento diario pueden mejorar significativamente su vida. No obstante el verdadero secreto es hacerlo diariamente.

Todo lo que logre será resultado directo del nivel de sus deseos, su tiempo, sus pensamientos, sus propósitos, sus necesidades y sus ideales. Solamente usted sabe que necesita o qué no necesita.

OBJETIVOS = CAMBIO DE VIDA MENTAL

Utilizando el método C.V.M, se ayudará rápidamente en su cambio personal. Esta programación positiva le permite llegar a sus objetivos enfocándose en cómo puede lograr sus metas, no en porqué no puede. El primer paso es pensar acerca de - qué quiere y por qué lo desea.

Escriba todas sus metas (lo que quiere) en orden de importancia. Luego observe dentro de usted porqué lo desea. Al principio puede pensar que desea algo, y darse cuenta después que puede no interesarle. Después de considerarlo cuidadosamente dispóngase a lograr su propósito, utilizando sensatamente su tiempo libre para programar sus ideales más elevados.

QUÉ PUEDO LOGRAR CON EL C.V.M.

Puede aprender a programar con C.V.M. casi todo, profesión, dinero, casa, o amor. También puede planear placer, diversión, viajar, habilidades creativas o desarrollo espiritual. Es importante tener metas específicas. Ya que su mente inconsciente estará trabajando activamente para lograrlas. El elegir una meta requiere una actitud positiva acerca de su eventual cumplimiento.

Logre superar: La depresión, los nervios, traumas, fobias, la obesidad, la ansiedad.

Sanarse de enfermedades crónicas: como migraña, presión alta, el cáncer, vitíligo, dolores, tics nerviosos.

Dejar por completo: Las drogas, el alcohol, el cigarrillo.

Mejorar: La memoria, la simpatía, la creatividad, la prosperidad económica, la comunicación con los demás, el rendimiento en los deportes, la intuición en los negocios.

Antes que comience a diseñar su programa personal de auto-ayuda, veamos una a una las técnicas que se han descubierto a través del tiempo para encontrar nuevos caminos y rutas a la mente. He fusionado estas para crear el nuevo, efectivo y revolucionario método Cambio de Vida Mental.

CAPITULO 5

CONQUISTANDO NUEVOS CAMINOS Y RUTAS A LA MENTE

El área médica y de salud mental están comenzando a usar nuevas técnicas porque fácilmente se adaptan para aplicarlas individualmente y en terapia. El aprender más acerca de ellas le ayudará para diseñar y escribir sus propios programas personales de “Cambio de Vida Mental”. Veamos:

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Es así, como la Programación Neurolingüística es una de ellas y adapta la sesión hipnótica a las necesidades del paciente, creando así un mejor “rapport” entre el hipnólogo y la persona. Este enfoque está ganando popularidad entre psicólogos, psiquiatras y terapeutas porque les ayuda a ver al paciente de forma más clara, a escucharlo de forma más exacta y actuar en forma más precisa.

Identificando y comprendiendo a los demás:

En Programación Neurolingüística, se desarrolla una relación más armoniosa aceptando al paciente donde está y reconociendo su sistema de creencias. La empatía se incrementa conforme el terapeuta escucha y observa cuidadosamente. Por ejemplo: si la persona dice que le gusta trabajar en su jardín, durante la terapia el hipnólogo puede usar la imagen de un jardín – sus sonidos, olores y actividades. Si otro paciente disfruta el océano, el hipnólogo puede usar la imagen del océano, sonidos de las olas y sensaciones de la cálida arena para inducir al trance como parte de

las sugerencias verbales y visuales. La programación neurolingüística a menudo utiliza anécdotas, parábolas y cuentos en la terapia.

El hipnólogo que utiliza la programación neurolingüística pregunta acerca de los hábitos, pasatiempos e intereses del paciente. Lo observa, escucha y entonces usa lo que capta y también presta atención como se comporta el individuo para así romper con sus patrones antiguos. Escucha el lenguaje, no la historia y lo más importante los predicados que usa al hablar. El hipnoterapeuta entonces habla con el cliente a un nivel en el cual él o ella puedan relacionarse.

Sistemas representacionales:

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

Mientras se realiza la consulta el hipnólogo determina el sistema favorito del cliente a través de la observación y comienza la sesión con sugerencias guiadas al mismo. Por ejemplo, si la persona es visual y disfruta vacacionar en el mar, el hipnólogo puede comenzar diciendo: *Imagínese en una playa, observe como el agua llega a la playa y se devuelve dejando una espuma blanca y vea como el sol produce colores brillantes.*”

Después de decirle varias sugerencias visuales el terapeuta, encadena con el segundo sistema favorito. Para continuar con este ejemplo, imaginemos que el segundo sistema del cliente es el kinético. Entonces el hipnotista dirá: *Mírese corriendo libre en la playa, sienta la brisa soplando en su rostro, su respiración es más placentera.*

Para hacer que el paciente logre una hipnosis más profunda. El terapeuta amablemente guía a la persona con el sistema menos usado. Lo que hace que la mente tenga que traducir la información, conforme el inconsciente entra a un terreno menos familiar ha de trabajar más duro.

Veamos entonces el sistema menos usado en el ejemplo anterior, el auditivo. Un ejemplo de una sugestión auditiva puede ser: *El sonar de las*

olas le dice que puede guardar silencio y escuchar, gran parte de la sesión puede continuar en la forma auditiva.

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

Descubriendo su sistema favorito:

Para descubrir el sistema número uno de la persona, el hipnotista escucha los patrones de lenguaje y observa los movimientos del cuerpo. Por ejemplo el terapeuta escucha los predicados de la persona visual.

Estos son algunos ejemplos de cómo una persona visual puede hablar:

- Muéstrame el lugar donde queda.
- Parece una buena oportunidad.
- Ves lo que quise decir.
- Con esto quiero aclarar las cosas.
- No quieres ver más allá de tus narices.
- Desde mi punto de vista...
- Los visuales también mueven sus manos hacia afuera cuando hablan.

Los predicados de la persona kinética son captados por el hipnoterapeuta con diferentes sensaciones:

- Tengo la sensación que no deberíamos hacerlo.
- Eres muy duro para decir las cosas.
- Quiero sentirme a tu lado.
- No te importan mis sentimientos.
- Porqué no eres un poco mas blando con ella?
- Aguanta un poco más.
- No me gusta, se ve frío e indiferente últimamente.
- La persona kinética está en movimiento. Mueve las manos hacia dentro cuando habla; de forma opuesta a la persona visual.

Por ultimo, los predicados para una persona auditiva pueden ser:

- Dime lo que quieres decirme.
- Volvamos a hablar la próxima vez.

- Eso me suena mejor.
- Te escucho claramente.
- Cuando dijiste eso me molesto.
- La gente auditiva mantiene sus manos cerca de su rostro o se toca la cara. Los grandes conversadores son a menudo gente auditiva.

Usted puede utilizar algunas de estas ideas y técnicas cuando escriba y diseñe sus sesiones personales. De acuerdo como usted se vea, se sienta y escuche más detenidamente, descubrirá sus diferentes sistemas y cómo aplicarlos en sus programas personales de C.V.M. también es muy importante que aprenda cómo diseñar y elegir las sugerencias positivas específicas para lograr sus cambios.

El primer paso es entrar en hipnosis, pero ella sola le ofrece muy poco, sólo una relajación profunda y bienestar. Le debe sumar sugestión positiva y visualización beneficiosa para alcanzar sus metas.

**AHORA, APRENDAMOS CÓMO DISEÑAR PODEROSAS SUGESTIONES PARA
LOGRAR EXCELENTES RESULTADOS.**

LA AUTO-SUGESTIÓN POSITIVA

Uno de los mejores medios para influir en la mente subconsciente es la sugestión hipnótica. Las sugerencias bien diseñadas son una excelente herramienta para regular o eliminar hábitos e inculcar rasgos de personalidad positiva.

El secreto de la sugestión efectiva como la hipnosis son las palabras en sí, es la forma en la cual las auto-sugerencias son dadas. Es aprovechar el ritmo, las pausas, el tono. Usted lo puede aprender ahora a través de este libro, pero si no lo practica no ganará experiencia.

Se debe ser muy hábil al usar la auto-sugestión para lograr una buena efectividad. Las sugerencias positivas deben inducir más que exigir, persuadir más que ordenar. Y sobre todo, deben demostrar los beneficios que se disfrutan por seguirlas.

Es importante el nivel de profundidad?:

Mucha gente a la cual he hipnotizado piensa que la profundidad es lo más importante. Algunas personas incluso dicen: quiero que me lleves a un estado de verdad profundo, esperando un mayor éxito a un nivel profundo. De hecho la sugestión positiva es más importante que la hipnosis profunda. La profundidad no tiene nada que ver para lograr el éxito de su meta.

A través de mi experiencia he visto a algunas personas, que aunque sólo han alcanzado niveles ligeros, son capaces de lograr dejar de fumar completamente en sólo una sesión o dos. Su actitud, sus ideales y su deseo para lograr resultados, combinados con sugerencias adecuadas y visualización, son más importantes que un nivel profundo. La profundidad puede variar de persona a persona e incluso de sesión a sesión. Incluso, puede lograr un nivel profundo en una sesión y en la siguiente uno ligero.

Las claves importantes para una sesión exitosa, más que profundidad en el trance son: Confianza, sinceridad, apertura y sugerencias poderosas.

Algunas reglas que se deben seguir al hacer sugerencias:

La primer regla para formular la sugestión hipnótica es hacerla atractiva. Ofrezca un incentivo, entre más seductor sea, mejor funciona. Ejemplo, si su meta es controlar el peso podría molestarle por una frase negativa como:

- Usted no debe comer de más.
Para su mente esta frase puede ser aburrida. Es una orden conocida.

Sugestión correcta ofreciendo como recompensa la promesa de mejor salud y una apariencia más atractiva:

- Mientras menos coma, se sentirá y verá mejor.

Evite al realizar las sugerencias, palabras como - No lo haga – No debe, pero algunas veces pueden ser útiles cuando el tono de la sugestión es positivo. Es más efectivo decir:

- Usted puede comer menos.

La oferta de una respuesta positiva es más probable que proporcione resultados positivos.

No es correcto decir:

- Usted no debe comer tanto.

Es importante evitar muchas palabras indeseables. Por ejemplo, la gente habla acerca de:

- Perder peso o bajar kilos.

Pero qué pasa cuando usted pierde algo o baja algo? Desea ir a encontrar lo que perdió, desea recoger lo que bajo. La idea es construir un cuerpo saludable y atractivo con palabras positivas que describan lo que desea conseguir.

De manera que, en vez de una dieta:

- Inicie un plan de reducción.
- Aumente sus ejercicios a quince minutos al día para quemar calorías.
- Las dietas de hambre pueden ser peligrosas, pero una manera saludable y segura de llegar a ser delgado es consumir menos calorías.
- En vez de negarse su comida favorita puede comer lo que desea pero en cantidades razonables.
- Elimine las comidas chatarra.
- Coma alimentos saludables en cantidades adecuadas
- Tome grandes cantidades de jugos.

Sugestión post-hipnótica:

Es una sugestión diseñada para que tenga efecto después de la sesión:

- Cuando sus ojos se abran, su mente interior se dará cuenta que ha acabado con el uso de los cigarrillos, y disfrutará la sensación de sentirse mejor”.

Hasta este momento usted ya tiene conocimiento acerca de la hipnosis, la auto-sugestión y la programación neurolingüística. El saber acerca de ellas y cómo trabajan, le será de gran utilidad al diseñar y escribir sus propios

programas. Ahora, el siguiente paso es estudiar la imaginación creativa para su nuevo Cambio de Vida Mental.

IMAGINACIÓN CREATIVA

Es otra herramienta para re-programar la mente subconsciente. Esta usa el ojo de la mente para dibujar acciones positivas y resultados positivos; usted puede marcar la dirección en la cual desea ir.

La imaginación o visualización puede ser desde imágenes vagas a reales, películas mentales a color, blanco y negro o imágenes tenues. Para algunos puede ser como una película mental en la que la persona es el actor principal: La persona dirige las escenas, acciones y diálogos. Para otros las impresiones pueden venir como sensaciones o vibraciones.

Descúbralo usted mismo:

La mayoría de las personas tiene buenas habilidades para la imaginación, e incluso pueden fortalecerlas con la práctica. Aún cuando no todos puedan inmediatamente ver. Otras pueden tener dificultad para visualizar porque les dijeron de niños que no soñaran despiertos.

Le invito entonces a pensar en un limón del tamaño que desee. Véalo de color amarillo. Al tocarlo sienta lo blando y jugoso que se encuentra por dentro. Imagínesse ahora que en su mano tiene también un cuchillo. Cuando corte el limón con este, sienta como huele el jugo de limón al hundirse el cuchillo en el. Ahora vea y sienta el jugo saliendo más, y mojando sus manos. Llévase el limón a su boca rápidamente y comience a tomarse el jugo que brota del limón.

Esta en este momento haciendo caras, se estremece de lo ácido que sabe. Su boca está salivando? Sí, está salivando y el limón es solo producto de su visualización creativa. Su cuerpo respondió a dicha sensación ya que su mente aceptó la sugerencia de ver el limón jugoso.

Cómo usar la imaginación creativa:

Puede usar la imaginación de forma indirecta para sugerirse relajación, esto le indica a su mente subconsciente que es tiempo de calmarse. Use

frases en pasado y su mente asumirá que la respuesta se ha dado, que ya sucedió y entonces ya está.

Con este tipo de sugestión directa, la cual mezcla la imaginación creativa usted se puede ayudar para dejar la adicción al cigarrillo:

- Imagine lo siguiente... visualícese frente a un tablero. Puede ver escrita la palabra - Cigarrillo. Acérquese al tablero y borre esa palabra; entre más y más la borra, completamente de su vida se borra el hábito de fumar. Usted ha eliminado el deseo, la necesidad de fumar..... Ahora su tablero esta en blanco. Tome en sus manos un marcador y escriba ahora con letras grandes y en mayúsculas la palabra - SOY UN NO FUMADOR. Disfrute de ese logro!

Como método indirecto la imaginación creativa también puede ser utilizada escenificando metas realistas:

- Imagínese frente al espejo y vea su cuerpo con la figura que usted siempre ha deseado. Delgado, esbelto saludable y feliz. Usando la ropa que le gustaría usar..... Ahora vea que lo ha logrado. Se siente orgulloso de los resultados.

En post-hipnosis también puede usar la visualización para evitar comer compulsivamente:

- Cada vez que usted coma, o simplemente si piensa en comer- piense en su nueva imagen delgada y decida qué es lo mejor para usted: una figura delgada y saludable o las calorías que le engordan.

Con imaginación creativa usted puede imaginar que todas sus metas se están logrando, así como imaginarlas ya logradas. Si usted es de los que teme hablar en público véase así:

- Me veo en mi mente frente a muchas personas, preparándome para hablar. Respiro profunda y fácilmente. Sonrío, observo la gente. Me veo calmado y grabo esta imagen positiva y segura en mi mente. Termino de hablar. La gente se me acerca y me agradece, me felicitan porque disfrutaron y aprendieron de la conferencia. Siento que verdaderamente lo hice bien. Hice un buen trabajo.

Para alcanzar todas sus metas de cambio, selecciónelas muy bien y que sean muy realistas y alcanzables. Viaje dentro de su imaginación y vívala,

sea parte viviente de su realidad interna. La parte más emocionante y satisfactoria de su sesión es imaginar un resultado final muy, pero muy positivo.

Nueve reglas básicas que deben ser recordadas para formular sugerencias positivas y practicar imaginación creativa:

1. Sea muy específico en lo que desea lograr.
2. hágalo bien llamativo.
3. Insista en lo positivo y limite lo negativo.
4. Acentúe los beneficios que puede lograr.
5. Evite que las sugerencias sean estrictas.
6. Redáctelas de acuerdo a sus necesidades y temperamento.
7. Use sugerencias positivas e imaginación creativa.
8. Imagínese las tan real como pueda donde este disfrutando y cumpliendo sus metas.
9. Combine pensamientos, imágenes, sonidos y acción para crear esta nueva realidad.

Apreciado amigo(a) ha llegado el momento de emplear lo que ha aprendido. Es muy importante que repase una y otra vez. Así podrá desarrollar su propio programa de C.V.M. con éxito al usar las diferentes técnicas expuestas en este libro. Recuerde que la práctica hace al maestro.

“Va a tener el control total de su vida ahora...”

CAPITULO 6

COMO APROVECHAR SU PROGRAMA PERSONAL DE C.V.M.[®]

Se ha enterado ya que las influencias negativas de los demás pueden trabajar en su contra aunque no lo sepa. Ahora descubrirá una forma positiva de aprovechar el método C.V.M. y el cómo dejarlo trabajar para usted. Estará usando su mente para construir su futuro.

El método de C.V.M. le muestra a usted cómo hacer por si mismo este proceso de construcción. No hay un intermediario, porque el paciente y el hipnólogo son el mismo. Con el método C.V.M. siempre tiene el control total, porque usted es el que se reprograma y controla todo el proceso. Está utilizando más de su mente y aplicándola de una forma personal y positiva.

Lo primero en el método de C.V.M. es descubrir cómo se siente. Las sensaciones del Cambio de Vida Mental pueden ser comparadas a una experiencia de relajación o meditación. Aunque la meditación y el C.V.M. utilizan los mismos niveles básicos de la mente, y la sensación es similar, el propósito de cada una es diferente. La meditación es la sintonización del cuerpo mental y del cuerpo físico con su fuente espiritual. El método de C.V.M. implica trabajar activamente hacia el propósito determinado; es programarse para el cambio positivo.

Preparándose para el proceso:

- Encuentra un momento tranquilo del día para practicar el C.V.M., sobre todo en la noche al ir a dormir.
- Desocupe su vejiga, vaya al baño.
- Utilice una música tranquila de fondo –como sonidos de la naturaleza.

- Siéntese en una silla cómoda, un sofá, o si lo prefiere acuéstese en la comodidad de su cama.
- Respire profundo y exhale e imagine que está liberando todas las tensiones acumuladas del día.
- Permita que su cuerpo se relaje, si llegan pensamientos negativos sólo déjelos ir.

El proceso lleva tiempo, pero es un tiempo importante y especial para usted. Al relajar su cuerpo, puede darse cuenta de que su consciencia se incrementa. Encontrará que sus sentidos se hacen más agudos.

No corra. Resígnese a ir despacio al comienzo y no espere milagros instantáneos en sus primeras sesiones. Usar el método de C.V.M. es parecido a ejercitar un músculo. Entre más lo trabaje, más fuerte se hará y más podrá conseguir.

Iniciando el proceso:

- El C.V.M. se inicia relajando su cuerpo, con una respiración a un ritmo estable y luego reduciendo la velocidad.
- Una vez relajado puede comenzar a guiarse a un estado profundo de relajación.
- Ahora disfrute de una sensación de relajación y de pesadez en sus parpados, su rostro... Imagine esta sensación de relajación bajando al resto de su cuerpo... Este proceso es llamado relajación progresiva, porque después de relajar completamente un área, continúa relajando lo demás.
- Imagínese en el bosque, en la orilla del mar o en las montañas Aléjese de las preocupaciones diarias.
- A medida que avanza, algunas personas sienten un ligero parpadeo. Este movimiento ocular rápido puede también ocurrir durante el sueño.
- Su cuerpo comienza a sentirse pesado o ligero, tibio o frío. Otras personas pueden experimentar distorsión del tiempo.
- En hipnosis pareciera que el tiempo se acorta o se alarga.
- Ocasionalmente algunas personas tienen comezón que pueden ignorar o rascarse.
- Usted puede contar en forma descendente del veinte al cero, diciéndose que con cada número estará profundamente relajado.

- Con la práctica descubrirá el mejor uso de las pausas, del ritmo y cadencia de su voz.
- Ordéñese a si mismo que su mente inconsciente aceptará y actuará sobre la sugerencias que le dio.
- Comience a decirse sugerencias mentales positivas que afirmen sus ideales y propósitos.
- Con el tiempo y la práctica conseguirá su nivel óptimo de profundidad y mejorará la técnica para darse auto-sugerencias.
- Utilice ejercicios de imaginación creativa, vea sus metas e ideales ya logrados. De esta forma instala pensamientos en su mente. Así es como reprograma y enriquece su verdadero potencial.
- Para terminar la sesión, indíquese que abrirá lentamente los ojos y despertará. O simplemente cuente de forma ascendente, esta vez del cero al veinte.
- Sugiérase que se sentirá completamente despierto, con su mente despejada, y muy feliz.

NO LO GRABE SÓLO EN SU MENTE

Le sugiero para recordar estos pasos y hacerlos al mismo tiempo sin equivocaciones, usar una grabadora. Es más fácil recordar estos pasos haciendo una grabación previamente en un casete de autoayuda. Veinticinco o treinta minutos es el tiempo promedio que usted puede dedicar a su sesión de C.V.M. No importa cuanto tiempo dedique a cada sesión sino cuántas sesiones realiza. La repetición es el secreto. Entre más lo haga, más fácil resulta reprogramar su mente para el éxito.

CAPITULO 7

COMO GRABAR SUS PROPIOS PROGRAMAS DE C.V.M.[®]

(De acuerdo a sus ideales y propósitos)

Usted ha aprendido acerca de la hipnosis, auto sugestión positiva, imaginación creativa y programación neurolingüística. Ahora, combinaremos todas estas técnicas para aplicarlas en el mejoramiento de su calidad de vida y así atraer todo lo que desee. Para lo cual ahora sólo necesita hacer su propio casete de C.V.M.

Esto es casi como tener un hipnoterapeuta personal en la privacidad y tranquilidad de su hogar ayudándole a lograr sus metas. La gran ventaja de hacer su propio casete personal de C.V.M. con respecto a los casetes comerciales de hipnosis, es que usted lo programa de acuerdo a sus ideales y propósitos, además aprenderá también más acerca del arte y la ciencia de la auto- sugestión. (Usted también puede encontrar estas grabaciones ya disponibles en CDs en www.richardtaylormentalista.com)

Es muy fácil crear su casete de C.V.M.:

Primero, comience la grabación con sugerencias de relajación que le irán guiando a su “Cambio de Vida Mental”.

Segundo, luego use las sugerencias positivas, la visualización creativa y la programación neurolingüística que le proporciona el método de C.V.M. Así entrará a un estado hipnótico y es aquí donde usted realiza sus cambios personales.

Tercero, ya terminando su grabación utilice una técnica para regresar a su estado consciente (despertar). O si lo prefiere puede darse sugerencias para dejarse llevar placenteramente al sueño nocturno. Grabar su propio casete toma aproximadamente 45 minutos.

RECOMENDACION:

Para comenzar dicha grabación, le recomiendo leer frente a su grabadora de forma lenta y sosa el siguiente método de C.V.M. Coloque a sonar una música relajante y agradable de fondo, al mismo tiempo que graba su casete. Así tendremos al final en la misma cinta las sugerencias y los sonidos hipnóticos.

CAPITULO 8

"CAMBIO DE VIDA MENTAL®" - MÉTODO -

PRIMERO. (Comience a grabar su casete aquí, colocando música de relajación al fondo a un volumen que no le incomode. Transcurridos 30 segundos de música, lea y siga a un ritmo pausado y lento. Es más efectivo cuando se graba en voz baja y monótona.)

Respire profundamente... Sienta como su cuerpo se relaja y al hacer más lenta su respiración... Permita que su mente se relaje...

Ahora imagine su mente como las tranquilas aguas de un riachuelo... Mi voz le arrulla como la brisa que balancea las ramas de las palmeras... La brisa refresca su rostro... El riachuelo permanece calmado y tranquilo como su cuerpo ahora, piense en esta imagen con sus parpados cerrados y su cuerpo relajado...

Borre esa imagen lentamente y forme otra en su mente... Ahora esta sobre una nube y se ve bajando alegremente... La nube puede llevar encima una lujosa y gruesa alfombra, una alfombra como las de Aladino... La alfombra puede ser grande o chica... A medida que va descendiendo la alfombra puede llevarlo a un hermoso palacio... En donde ve un gran salón de baile con candelabros brillantes de cristal o a una cómoda habitación confortable con biblioteca y una chimenea encendida... Esta entibia su cuerpo agradablemente... Y mientras usted esté ahí, se siente maravilloso, para nada le interesa el mundo exterior... Abandónese unos minutos y piense lo bien que se siente estar en este lugar.....

No tiene que preocuparse tratando de escuchar mi voz...Porque su subconsciente la graba en lo más profundo... Puede hacer cualquier cosa que desee... Su mente subconsciente puede hacer todo lo que desee... Pero su mente consciente no va a hacer nada realmente importante... Se siente muy bien escuchando mi voz...

Aprenda a reconocer en este momento las sensaciones que le producen la relajación interior... Sólo piense en relajar la cara... Permita que la relajación vaya hacia toda la cabeza... Relaje la cabeza... Imagine que la relajación pasa por el cuello... Los hombros... Baja a los brazos y sienta un leve cosquilleo en sus manos... Puede experimentar un nivel ligero, mediano o profundo de relajación... Elija qué es lo mejor para usted... Esta maravillosa sensación de relajación ahora baja por todo el cuerpo hasta las piernas... Los dedos de los pies... Su cuerpo puede sentirse pesado o ligero... O puede sentirse dormido y no sentir nada... Puede flotar o hundirse o dejarse llevar placenteramente... Baje, baje en su relajación sólo un poco... Puede hacer lo que desee... Tal vez su cuerpo se sienta dormido aunque su mente parezca despierta... No se preocupe por eso... Siga relajándose más... más... más.....

Usted está en estos momentos aprendiendo y creciendo interiormente... Su mente interior está atenta... Puede escuchar lo que quiera y responder en forma correcta... Ahora está más dispuesto a todo... Imagine ir a una relajación muy profunda y segura..... Ahora... Imagínese bajando por unas escaleras... Contaré del veinte al cero y a medida que me escuche... Podrá ir bajando un escalón más profundo... Se sentirá maravillosamente bien... Muy bien...

Cuento del veinte al cero, puede disfrutar una sensación cómoda y agradable... Cualquier tipo de sensación que desee. Veinte, diecinueve, dieciocho, diecisiete, dieciséis, quince, catorce, trece, doce, once... Diez... Nueve... Ocho... Siete... Seis... Cinco... Cuatro... Tres... Dos... Uno... Cero.....

Ahora no importa mi voz... A partir de este momento... Escucha mi voz al fondo... Sin ningún esfuerzo... Y todas mis palabras quedan grabadas... En su subconsciente... Ahora y para siempre... Todas mis órdenes las seguiré al pie de la letra... Seguiré mis órdenes al pie de la letra... Se sentirá muy bien siguiendo mis órdenes... Porque el seguir mis órdenes significa... Que se ha convertido en un ser muy importante... En una persona de éxito... Y en una persona totalmente libre.....

(... Aquí, en este espacio lea las sugerencias positivas para su Cambio de Vida Mental que haya escogido directamente del libro. Estas se encuentran en los capítulos 9 al 14.)

SEGUNDO. Ahora el cerebro tendrá una perfecta reprogramación cerebral usando las sugerencias, la imaginación creativa y la programación neurolingüística, condensadas en los guiones denominados “Sugerencias Positivas” de este libro. De acuerdo al ritmo de su voz y de las sugerencias que elija, su casete puede durar cerca de 30 minutos. Úselo al menos una vez al día, durante 30 días.

Algunas personas pueden experimentar los beneficios en cualquier instante o después. Al transcurrir los días los cambios serán más valiosos. Enséñeles a todos su nueva personalidad, recapacitando, dialogando, procediendo y viviendo esta nueva situación.

Nota: He realizado las sugerencias positivas para el C.V.M. en primera persona, ejemplo; Soy un triunfador y la vida me brinda siempre lo mejor - y otras sugerencias positivas están en segunda persona - Tú mientras menos comas te sentirás y veras mejor. Y en otras encontrará una combinación de primera y segunda persona. Al estudiarlas decida desde su punto de vista qué es lo mejor para usted y acomode o cambie cualquier parte de sus sugerencias positivas de acuerdo a sus preferencias o necesidades personales. Las sugerencias nuevas que realice deben ser siempre en presente y en positivo. La idea es que usted mismo más adelante, este en capacidad de diseñar y escribir sus propias sugerencias positivas.

TERCERO. Ya grabadas las sugerencias positivas para el C.V.M. siga su casete con la técnica para regresar a su estado consciente (despertar). Con el método C.V.M. usted no se duerme, así que realmente usted no despierta, es una manera diferente de decirle que usted sigue consciente como es habitual. Todo el tiempo estará consciente de lo que está haciendo, escuchando y sintiendo. Contando de forma lenta y ascendente, y combinando sugerencias adecuadas su mente se sentirá renovada y despejada. En caso de suceder una emergencia en el lugar donde se encuentre realizando su sesión, despertaría automáticamente.

TÉCNICA PARA REGRESAR A SU ESTADO CONSCIENTE (DESPERTAR)

(... A continuación de las sugerencias positivas para su C.V.M. continúe la grabación aquí)

Cuando usted despierte puede olvidar o recordar todo lo que ha alcanzado hoy con este programa... Lo mejor de todo, su mente subconsciente siempre recuerda positivamente estas sugerencias e imágenes... Se sentirá maravillosamente bien por los beneficios obtenidos ahora o experimentarlos a su debido momento... Antes de regresar... Sienta como su mente estará renovada. Estará completamente despierto, y muy, pero muy feliz.....

Contaré del uno al cinco y al llegar al cinco, abrirá sus ojos, estará alerta, renovado y sintiéndose bien... Sintiendo mejor que antes... Contaré ahora: Uno... Sienta como la circulación recorre su cuerpo y sus músculos vuelven a la normalidad... Dos... Despierte lentamente... Tres... Despierte todo su potencial en perfecto equilibrio y todo su espíritu en una sensación de cambio positivo... Cuatro... Despierte ahora... Cinco... Abra sus ojos... abra sus ojos... Despierte... Se siente estupendamente bien.

(La grabación de su casete ha llegado a su final y puede usarla)

Al practicar sus sesiones de Cambio de Vida Mental se dará cuenta que resultan ser muy relajantes, es muy posible que se quede dormido si escucha la grabación en la noche antes que esta finalice, eso está muy bien. No importa, la mente inconsciente no duerme, siempre escucha y graba la información que a ella llegue.

Es normal y muy natural que en algunas ocasiones su mente consciente se desvíe al escuchar su grabación. Usted puede eliminar la técnica para regresar a su estado consciente (despertar) si usa solamente su grabación en la noche antes de dormir. Si es así, entonces realice sugerencias para dejarse llevar placenteramente al sueño nocturno. Ésta es una forma sana para dormir en la noche sin necesidad de usar medicamentos. Por último y muy importante; evite escuchar la grabación al conducir su auto.

TÉCNICA PARA IR AL SUEÑO NOCTURNO

(A continuación de las sugerencias positivas para su C.V.M., reemplace la técnica para regresar a su estado consciente – despertar - y continúe su grabación aquí, si desea dormir)

De acuerdo a lo que ha estado escuchando... Imagínesse entrando o sintiendo un sueño bonito... Placentero... Normal... Sereno... Restaurador y Natural... Déjese llevar como una pluma que sopla el viento... Despertará por la mañana a la hora habitual, muy relajado y muy feliz... Siente mucho sueño... El sueño le gana... Le gana... Duerma... Duerma... Duerma profundamente... Duermaaaaa.....

(La grabación de su casete para ir al sueño nocturno ha llegado a su final y puede usarla)

Nota: Usted puede hacer dos grabaciones con las mismas sugerencias positivas para su C.V.M., pero con diferente final. Una con la técnica para regresar a su estado consciente (despertar) y otra con la técnica para ir al sueño nocturno. Algunas personas preferirán grabar el casete con la voz de otra porque no les agrada el sonido de su propia voz. Le invito para que invierta en una grabadora de casetes o consígala prestada, sino la tiene. Conseguirá grandes beneficios de ella se lo aseguro.

En los siguientes capítulos encontrará guiones diferentes con sugerencias positivas que le ayudarán en su C.V.M. Léalos y decida con qué proyecto desea comenzar. Las sugerencias positivas son todas muy diferentes en estilo, propósito y tamaño. De acuerdo a esta variedad y modelos usted también podrá diseñar sus propias sugerencias positivas. También pueden ser adaptadas de acuerdo al sexo de la persona que las necesite. Ya sea masculino o femenino en el momento de hacer la grabación. Cada una de ellas tiene como introducción al comenzar, una breve información.

CAPITULO 9

SUGESTIONES POSITIVAS PARA SU C.V.M.[®]

CAMBIE SU VIDA AHORA

Cambio es dejar una cosa o situación para tomar otra. Es por esta razón que emplearemos el uso de la programación positiva para permitir que su mente se libere y vengan los cambios de todas las formas. Finalmente su vida entera y sus actitudes se transformaran. Al utilizar las sugerencias positivas para cambiar su vida ahora – usted se abandonará por completo de esas situaciones estresantes de la cotidianidad. Tendrá el control de su vida en sus manos. Crea que ya lo ha hecho y sucederá.

Sugestiones Positivas – CAMBIAR SU VIDA AHORA

(....Continúe su grabación aquí)

1. Yo estoy listo para aceptar el cambio de la vida.
2. Estoy listo para aprender y crecer.
3. Deseo cambiar en mi cuerpo, en mi mente, en mi alma y en mis emociones.
4. Doy la bienvenida al cambio en todos los niveles de mi vida.
5. Recordaré y analizaré los cambios pasados y observaré que cada cambio fue una lección que aprender y fue necesario para mi crecimiento.
6. Los cambios más drásticos en mi pasado fueron en realidad las mayores oportunidades para mi crecimiento personal.
7. Yo soy el animador de mi propio cambio.
8. Ahora más que esperar pacientemente el cambio, puedo e iniciaré el cambio.
9. Puedo hacer que ocurra en mi vida.
10. Llenaré mi cambio con una actitud positiva y realista.....

(Deje como pausa 20 segundos)

11. Todos los niveles de crecimiento son necesarios y buenos para experimentar.
12. Entiendo la necesidad del cambio constante y el auto mejoramiento.
13. Puedo visualizar esto como una casa que no ha sido aseada, reparada o remodelada, sino que se ha dejado que se deteriore.
14. Este proceso de cambio es continuo, arriba y abajo, a través de generaciones.
15. Planearé el progreso. Yo le daré la bienvenida al cambio y planearé mi futuro.
16. El cambio debería llegar en cada vida como el día que sigue a la noche.
17. Lo que yo hago ahora determina qué cambios tendré y como yo puedo crecer con ellos.
18. Produzco mis metas e ideales juntos en un símbolo real o imagen de cómo yo creceré y llegaré a ser más fuerte y más amoroso.
19. La imagen correcta llegará y yo me enfocaré en esta clara imagen.
20. El cambio más profundo, el mayor y más dinámico es mi fuerza para encontrar esos cambios y crecer a través de ellos.
21. Libero la carga de las emociones negativas. Tanto de personas o eventos en mí pasado.....

(Deje como pausa 20 segundos)

22. Libero los sentimientos que me he impuesto y tomado sobre mí mismo.
23. Al perdonar y bendecir a otras personas me siento mejor y más positivo acerca de mí mismo.
24. Tengo confianza en el futuro que estoy sembrando.
25. Las semillas de mi mañana están en mis pensamientos, mis planes, mis palabras, mi tacto y mis acciones.
26. Estoy entusiasmado de abrazar la alegre responsabilidad del cambio en mi vida queriéndome, cuidando mi cuerpo, dejando que mis emociones crezcan constructivamente y por compartir amorosamente mi alegría con otros.
27. Ahora estoy haciéndome una persona más positiva.

28. Bendigo a aquellos que han cuidado de mí en el pasado y aquellos que comparten mi vida en el futuro.
29. Doy y recibo bendiciones cada día y el crecimiento será feliz.
30. Soy una persona más amorosa con cada estación de cambio en mi vida. Y me bendigo a mí mismo por cuidarme y crecer.
31. Desarrollo mi voluntad para cambiar y mi voluntad para tener éxito.
32. He creado un nuevo hábito para alegremente darle la bienvenida al cambio en todos los niveles de mi vida.
33. Aprecio el cambio porque me da una nueva oportunidad de acciones positivas.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

***SU NUEVO CAMBIO DE VIDA MENTAL
PUEDE AYUDARLE A SUPERAR
MIEDOS O FOBIAS***

Le tiene miedo a los ratones? Tiene un viaje pendiente en avión y no sabe si hacerlo? Le teme a los ascensores? Se asusta al ver una araña, las serpientes, el fuego, las alturas, la tempestad. En fin cantidad de miedos o fobias que podrían clasificarse como una de las emociones más valiosas y una de las más destructivas. Pueden ser valiosas cuando tiene un fin de autoprotección y de auto conservación.

Sin embargo, es el momento de tomar acción cuando los temores destructivos invaden nuestro mundo y se manifiestan de cualquier forma para debilitarnos. Ahora existe un método para hacer todo un Cambio de Vida Mental, el cual le ayudará a prepararse para la próxima vez. Usted puede adaptarlo y utilizarlo a su modo para calmar cualquier miedo o fobia.

Sugestiones Positivas – VENCER MIEDOS O FOBIAS

(...Continúe su grabación aquí)

1. El miedo es algo de lo que tú ya estás consciente.
2. En tu pasado, tal vez cuando tú eras un niño, viviste dicha situación.
3. Como tú eras pequeño e inexperto, era natural para ti sentirte inseguro de algo que no podías entender.
4. Sabías que algo estaba pasando. Y repentinamente vino a ti.
5. Los niños acuden a los adultos en sus vidas para que les expliquen su mundo.
6. Naturalmente buscaste seguridad en alguien.
7. Tal vez no había nadie que te explicara lo que sucedía a tu alrededor.
8. Puede ser que el adulto que estaba contigo en ese momento no tenía conocimiento de lo que te estaba sucediendo y no pudo tranquilizar tus sentimientos y hacerte sentir seguro.
9. Eso fue hace mucho tiempo, en un pasado distante.

10. Aquí y ahora con tu actual entendimiento puedes echar otro vistazo y sentirte mejor.

(Deje como pausa 20 segundos)

11. Puedes cambiar tus perspectivas.
12. Lo importante es que estés dispuesto a cambiar.
13. Algunas veces los viejos sentimientos crean más estrés, que aquello a que se le teme.
14. El miedo puede ser bueno cuando te permite tener cuidado en tu vida para evitar tomar riesgos tontos.
15. Entiendes y reestructuras tus patrones de pensamiento.
16. Tú puedes crear sentimientos saludables de respeto por la naturaleza.
17. Es tiempo de cambiar el patrón.
18. Visualiza y siéntete disfrutando de... (...Coloca aquí lo contrario de dicha situación que generó el miedo o fobia. Ejemplo; estar sentado muy cómodo y relajado dentro de un avión. Te gustan los aviones, te fascinan y viajar es maravilloso).
19. Eres un afortunado de vivir en esta época en la que se dispone de este medio de transporte, es para ti un placer visual y auditivo.
20. Viajar en avión para ti es una nueva experiencia, es una aventura.

(Deje como pausa 20 segundos)

21. Te acostumbras a la atmosfera del aeropuerto.
22. Imagina como aterrizan y despegan los aviones.
23. Créete que estas al lado de muchas personas que están haciendo la fila para comprar sus tiquetes y para facturar tu equipaje.
24. Muchas personas al igual que tu, se encuentran con sus amigos y familiares, siente esa agradable sensación y guárdala en tu mente.
25. Identifícate con las personas que van y vienen.
26. Mírate dentro de un avión.
27. Piensa que va a ser maravilloso poder viajar, que es excitante.
28. Imagina que no estas solo, viajas con muchas personas y si ellos pueden viajar y están relajados, tú también puedes hacerlo.
29. La relajación es contagiosa. Deja que la confianza de los demás de apodere de ti.
30. Finge estar relajado. Sonríe y charla con otros pasajeros.

31. Involucra nuevos sentimientos y emociones positivas.
32. Imagina que este sentimiento de tranquilidad ya se ha conseguido y puedes viajar cómoda y relajadamente.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

***REALICE UN CAMBIO DE VIDA MENTAL
Y PODRÁ CONSEGUIR
ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD***

Las personas que toda la vida se viven quejando de la pobreza, de su escasez estarán todo el tiempo ligadas a vivir angustiadas. Otras lo quieren todo, como dinero. Ellas pueden o no saber qué es lo que desean hacer con él, pero lo más importante será decidir qué van a hacer para obtenerlo. Usted tiene que trabajar realmente para lograr esa meta.

Necesita saber que significa para usted la abundancia. Y es esta la oportunidad para aprender y mantener una profunda convicción de lo que es la riqueza, esta convicción produce riqueza si su mente esta abierta a la prosperidad. Fije esta idea en su mente. Usted elige entre riqueza o pobreza, ya sea física, mental, espiritual o emocional.

La programación positiva es el único modo de comenzar a hacer que suceda. La abundancia puede llegar de muchas formas. El dinero es sólo una. Llene su mente subconsciente de ideas y pensamientos de riqueza, paz, prosperidad, salud y muchos éxitos, haga que su mente se ocupe de ellas, convénzalo que la prosperidad es suya siempre.

Sugestiones Positivas – ATRAER ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD

(...Continúe su grabación aquí)

1. Veo abundancia a mí alrededor. En la naturaleza, en los bosques, en los ríos, los mares, en lo profundo de la tierra y en lo alto del cielo, ahí hay abundancia para todo.
2. La abundancia es algo tan bueno, que soy digno de ella.
3. Tengo derecho a las infinitas bendiciones de la vida.
4. 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.
5. La abundancia es una vida armoniosa, un hogar lleno de música, el trabajo creativo, una relación significativa, la tranquila paz interior con fortaleza y crecimiento espiritual.
6. Siento la abundancia dentro y alrededor mío. Está aquí y ahora, doy la bienvenida a la abundancia con alegría y gozo.
7. En mi imaginación creativa veo una sanación económica.
8. Soy bendecido con abundancia.
9. Con la abundancia, puedo crecer y servir, para poder ser un canal de bendiciones para otros, pues la abundancia que es una expresión del amor.
10. Como un imán atraigo abundancia para mí. Él atrae y me guía hacia la abundancia. Y esto es lo que ahora hago:
11. Para atraer abundancia ahora, actúo y pienso como alguien que ya tiene abundancia.
12. Sonrío fácilmente y a menudo.
13. Disfruto tomar tiempo para las pequeñas y tranquilas cosas en la vida.
14. Camino erguido y orgulloso y tal vez un poco más rápido ahora.
15. Tengo muchos y nuevos hábitos emocionantes que reflejan esta abundancia.
16. Para atraer la abundancia tengo mucho cuidado de mi apariencia física.
17. Incluso tengo más cuidado del equilibrio de mi apariencia interior.

(Deje como pausa 20 segundos)

18. Estoy consciente de elegir cuidadosamente mi palabra y soy más considerado con las palabras que no digo.

19. Uso palabras positivas y alegres a menudo, porque reflejan los sentimientos profundos, positivos y alegres dentro de mí.
20. Para atraer la abundancia elogio a otros por lo bueno que hacen. Los felicito honesta y sinceramente.
21. Agradezco espléndidamente a otros.
22. Me hago cumplidos y me agradezco también.
23. Doy la bienvenida a este nuevo yo.
24. Me gusta escuchar atentamente a otros y ellos disfrutan escuchándome.
25. Para atraer la abundancia yo encuentro sentido y alegría en el trabajo que hago, en mis actividades y en mi servicio a otros.
26. El trabajo es amor en acción, así que yo con gusto hago más y contribuyo más de lo que me pagan.
27. Mi trabajo creativo es un placer y satisfacción.
28. Para atraer la abundancia cuidadosamente hago listas de mis metas, mis ideales y mis planes.
29. Escribo en detalle lo que lograré, cómo lo lograré y cuándo lo lograré.
30. Me trazo metas realistas a corto plazo y razonables a largo plazo.
31. Luego simplemente voy y lo hago. A menudo creo que voy mucho más delante de mis metas.
32. Para atraer abundancia, hago amigos y me asocio con gente positiva, activa y creativa.
33. Elijo cuidadosamente a aquellos con quienes trabajo y juego, vivo y amo y crezco.
34. La gente positiva y feliz me motiva e inspira, así como yo los motivo e inspiro.

(Deje como pausa 20 segundos)

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

41. Para atraer abundancia me permito reír a menudo y reír a carcajadas.
42. Mi sentido del humor se ha expandido a un hábito de reír.
43. Con alegría y risas atraigo a nuevos amigos, gente positiva que ríe y disfruta la vida conmigo.
44. Con gozo y risas, mejoro mi salud y apariencia.
45. Yo río y el mundo ríe conmigo.
46. Para atraer abundancia abro completamente mis puertas cuando las oportunidades tocan y les doy la bienvenida con los brazos abiertos.
47. Mi vida ahora es emocionante, activa y muchas, muchas bendiciones vienen a mi puerta.
48. Si nada tiene éxito como el éxito, entonces nada es más abundante que la abundancia.
49. En mi imaginación creativa puedo ver una imagen clara y nítida de mí mismo atrayendo la abundancia.
50. Escucho a los amigos felicitándome por mis éxitos.
51. Siento que un total enriquecimiento se ha logrado.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

COMO SER MÁS SEGURO PARA UN CAMBIO DE VIDA MENTAL

Mientras por el mundo algunas personas van sintiéndose desdichados y fallando en todo lo que hacen, se ha detenido a ver otras que parecen ser exitosas y muy felices? Deténgase un momento y observe el grupo de los ganadores y el de los perdedores cuidadosamente. Escuche lo que dicen, vea cómo actúan, cómo piensan. Aquellos que esperan el éxito generalmente lo tienen, aquellos con falta de valor constantemente se quejan por fracasar, habitualmente sucede en su entorno.

El pensar en forma negativa le producirá preocupación, ansiedad, frustración, duda, nerviosismo, hostilidad, incluso timidez, además estará más expuesto a las enfermedades emocionales. Las personas exitosas son muy positivas y seguras, caso contrario a las fracasadas. Cuando usted piensa acerca del éxito, usted consigue el éxito. Usted se hace más seguro de si mismo cuando es más positivo y confía firmemente en usted.

Sugestiones Positivas – SEGURIDAD Y CONFIANZA

(...Continúe su grabación aquí)

1. Tú puedes ser la persona que quieres ser.
2. Permite que tu subconsciente te dé la información positiva y correcta para que te permita hacer lo correcto en el momento correcto.
3. Puedes encontrar tu propio camino para descubrir tus habilidades.
4. Es posible descubrir tus habilidades para confiar en ti mismo.
5. El nerviosismo es, en realidad, adrenalina.
6. La adrenalina es una sustancia producida por tu cuerpo y te ayuda a enfrentar los desafíos en cualquier situación en la que te encuentres.
7. La adrenalina controlada es energía positiva para tu cuerpo.
8. El nerviosismo o estrés es energía positiva que tú puedes conscientemente dirigir en cualquier forma constructiva que desees.
9. Tú puedes reconocer y aprender las señales de tu cuerpo.
10. Conscientemente usas tu habilidad para experimentar dentro de ti cualquier sentimiento positivo que desees.
11. Imagina, y escucha las palabras -Confianza en mi mismo- formarse en tu mente subconsciente.
12. Repite mentalmente las palabras -confianza en mi mismo- tan seguido como desees, tu mente te ayudará a hacer todas las cosas que tú tienes que hacer.
13. Permaneces relajado, alerta, hablando y actuando con auto confianza seguro de tus conocimientos frente a los demás.....

(Deje como pausa 20 segundos)

14. Siente que te rodeas de energía como adrenalina controlada, recordándote tu habilidad para usar todas tus herramientas y lograr cualquier cosa que desees.
15. Mira y escucha tu mente repitiendo: Yo soy un ganador, seguro de mi mismo, y muy exitoso.
16. Mientras otros se sientan y esperan que las cosas pasen, yo estoy dispuesto a trabajar para hacer que las cosas sucedan a mi favor porque yo soy un ganador.

17. Puedo imaginarme realmente con confianza en mi mismo y en control.
18. Me enfoco en pensamientos positivos de fuerza interior.
19. Siento y veo que esto ya esta logrado e imagino que esto ya ha sucedido.
20. Tengo éxito cuando espero tener éxito.
21. Estoy más saludable cuando yo espero estar saludable.
22. Confío en mí mismo al hacer el hábito de pensar, hablar y actuar con confianza.
23. Activamente busco maneras de ser útil, para ser constructivo en palabra y acción.
24. Encuentro razones para elogiar honesta e inteligentemente, para dar crédito a otros y especialmente a mí mismo.
25. Escribo mis metas e ideales claramente en un papel y lo llevo conmigo.
26. Construyo mi nueva vida.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

CON UN CAMBIO DE VIDA MENTAL USTED CREA SU FUTURO

Tenemos cantidad de recursos escondidos. Porqué no explotarlos y capitalizarlos? El C.V.M. le hace consciente de sus habilidades y talentos, dándole el incentivo para descubrirlos y alcanzarlos. Es usted de los que piensa que la actividad laboral en la que se desempeña, realmente no es lo que desea? Qué sus empleadores no le pagan lo suficiente por sus conocimientos? Creé que debió haber estudiado otra carrera diferente de la que se desempeña hoy día? Quiere hacer algo diferente, pero aun no sabe qué?

La idea principal es que usted se abra las puertas a un mundo de oportunidades utilizando muy bien su tiempo libre, no importa la edad que usted tenga en estos instantes, le invito a tomar acción. Atraiga a su vida lo que siempre ha deseado, su porvenir.

Sugestiones Positivas – PREPÁRATE Y ELIGE TU PROFESIÓN

(...Continúe su grabación aquí)

1. Tú puedes elegir hacer cualquier cosa que desees hacer.
2. Tu mente subconsciente puede guiarte a tareas que utilicen tus habilidades naturales internas.
3. Tú puedes ser lo que desees ser.
4. Descubre tus talentos innatos y el conocimiento interno que puede ser aplicado a cualquier área de tu vida.
5. Algunas personas necesitan mucho tiempo para darse cuenta de sus dones internos.
6. Otras personas tiene tantos talentos naturales que necesitan tiempo para decidir cuales desean continuar activamente.
7. Algunas personas están apuradas en seguir una carrera cuando a menudo necesitan quietarse, sin embargo primero hay que escuchar. Y estar abierto a las oportunidades de la vida.
8. Al elegir detenidamente y tranquilizar tu mente exterior, adquieres consciencia y guía en tú mente interior.

(Deje como pausa 20 segundos)

9. Escribes una lista de las cosas que planeas hacer y una lista de las cosas que no desees hacer.
10. Eres paciente para ver de cual lugar viene una respuesta.
11. Eres sensato y sabes que aunque no haya respuesta un día, el mismo lugar puede tener respuesta al día siguiente.
12. La vida es como la pesca; con persistencia y paciencia, todas las cosas se logran.
13. Lo que estás haciendo ahora en tu tiempo libre, te produce ideas de lo que tú estarás haciendo después.
14. El tiempo, incluso el tiempo libre, es una energía que debe ser usada sensatamente.
15. Tranquilizas tus pensamientos.

(Deje como pausa 20 segundos)

16. Todo lo que importa ahora es que tienes un profundo deseo de cambio.

17. Al atreverte a creer, al confiar en la vida, al escuchar tu subconsciente, te das cuenta que tu futuro está determinado, por las elecciones sabias y sensatas que tomes ahora.
18. En tu imaginación creativa mira adelante e imagínate a ti mismo cerca del éxito de tu vida.
19. Tú eres más grande, más sabio, más experimentado y puedes revisar toda tu vida desde esta perspectiva.
20. Al mirar mentalmente atrás en tu vida, pregúntate: En qué forma me gustaría ser recordado? He ayudado y servido a otros? He sido honesto en mis tratos? Y especialmente pregunta: Cómo he usado mi vida? Estoy a gusto conmigo?"
21. Tu ser superior verdaderamente conoce las mejores respuestas.
22. Tú puedes seguir su guía y actuar de acuerdo a tus sentimientos Internos.
23. Tu ser interior llega a ser la mejor autoridad.
24. Pronto entenderás realmente cuales son las mejores opciones para ti en la vida. ¡Síguelas!

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

COMO SER MÁS CREATIVO CON UN CAMBIO DE VIDA MENTAL

Si cada uno de nosotros se lo propone puede desarrollar su hemisferio cerebral derecho, el de la visualización creativa, el de la intuición y de las habilidades artísticas en un alto porcentaje. Mientras su hemisferio izquierdo; el lado practico se ocupa de las expresiones verbales y sugestiones.

Aprenda entonces a combinar la sugestión verbal y la imaginación creativa. Una los dos hemisferios y tendrá como resultado un gran torrente de ideas, metas y creatividad para escuchar sus corazonadas, para descubrir sus talentos y habilidades ocultas, para recordar sucesos pasados, para estar mas en contacto con lo que le rodea y consigo mismo.

Sugestiones Positivas – DESARROLLE SU CREATIVIDAD

(...Continúe su grabación aquí)

1. Respira profundo y exhala muy lentamente...
2. Podrás visualizar tu respiración como un océano donde las olas fluyen...
3. Siente como el vaivén de las olas, así tu respiración entra y sale...
4. Descansa en la orilla e imagina todo peso saliendo de tu cuerpo físico...
5. Imagínate comenzando a flotar a salvo, poco a poco...
6. Déjate flotar confortablemente un poco más arriba de donde estás descansando...
7. Disfruta esta maravillosa sensación de flotar y placenteramente flota en el aire...
8. Al disfrutar esta sensación de flotar, Te haces más consciente de tu ser interior...
9. Puedes visitar partes de tu ser interior y observar en las profundidades de tu mente.
10. Puedes revisar cosas de tu pasado, obtener conocimiento y aprender positivamente.
11. Permítete percibir y tocar más que sólo pensar.
12. Tu corazón y tus emociones son puertas para tu creatividad.

(Deje como pausa 20 segundos)

13. Deja que tu conocimiento interno, tus recuerdos guardados surjan a través de tus sentimientos y emociones.
14. Comienza a sentir el suave resplandor de luz y vida que te rodea.
15. Permítete escuchar la armonía que eres tú en sintonía con la creación, y con el espíritu interior.
16. Aquíétate y escucha esta voz interior; ella te habla de nuevos despertares y de nuevas percepciones.
17. Tu voz interior te anima a entrar en tu especial cuarto de la creatividad.
18. Tú escuchas a tu voz interior que dice: Este es mi espacio ideal para crecimiento y desarrollo, vengo aquí para inspirarme y obtener ideas.
19. Este es mi lugar interior para intimidar con mi creatividad.
20. Tengo acceso a la riqueza de información y talentos.

21. En este cuarto de la creatividad tu mente subconsciente crea imágenes mentales, percepciones claras de ideas creativas.
22. La imagen correcta te llegará.

(Deje como pausa 20 segundos)

23. Crea un símbolo de tu éxito. Esas imágenes creativas pueden llegar por sí solas en cualquier momento, de día o de noche.
24. Los símbolos llegan a través de sueños o imágenes repentinas y como ellas pueden ser sutiles y fugaces, puedes tener lápiz y papel listos para escribirlos.
25. Al explorar el sueño, es mejor que entiendas el simbolismo y simplicidad de tu sabiduría interior.
26. Los sueños nocturnos y tus ensoñaciones pueden brindarte nueva inspiración y expresión más allá de tu entendimiento actual.
27. Observa en esas reflexiones creativas, visiones e iluminaciones para descubrir más plenitud de la vida.
28. Imagina y siente este proceso creativo.
29. Expón tus objetivos y luego espera y escucha la voz y los símbolos de tu yo interior.
30. Permite que la mente creativa te dé la respuesta.
31. Las respuestas pueden llegar rápida o lentamente.
32. Entre más uses este proceso creativo, más rápido y fácil se hace.
33. Pensarás más allá de tu actual forma de pensar y actuarás más allá de tu manera de actuar.
34. Estás ya utilizando más de tu potencial creativo, esto ya está pasando.
35. Utiliza esta creatividad y tráela contigo como símbolo, un estado de consciencia o una nueva forma para cosas.
36. Puedes regresar lentamente de tu aventura.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

**CON SU CAMBIO DE VIDA MENTAL
PODRA SUPERAR
EL TEMOR DE HABLAR EN PÚBLICO**

Recuerdo que de niño fui muy tímido, luego fui a la escuela y al colegio y la sensación mas incomoda de maripositas en mi estomago se hacia mas fuerte al estar frente al grupo en una exposición. Creo que esta extraña sensación la hemos manifestado todos en diferentes etapas de nuestras vidas, es toda esa adrenalina que se libera e invade nuestro cuerpo al estar frente a una situación estresante.

Practicando estas sugerencias positivas puedo ayudarle a convertirse en un orador excelente y seguro frente al grupo que usted quiera.

Sugerencias Positivas – HABLAR EN PÚBLICO

(...Continúe su grabación aquí)

1. Ahora comienzo a convertirme en un orador excelente!
2. Pienso que las sensaciones internas que experimento son sólo adrenalina
3. Logro cualquier meta que me proponga.
4. Puedo ser como deseo ser.
5. Me siento bien hablando a otras personas.
6. Estoy convirtiéndome en un orador efectivo.
7. La emoción es algo bueno; es un elemento del ser humano.
8. Si hubo veces en el pasado que por el estrés emocional, fui incapaz de comunicarme fácilmente, me doy cuenta de que todo esto fue en el pasado.
9. La adrenalina controlada puede mantenerme tranquilo y alerta; Puedo dirigirla y canalizarla en entusiasmo y vitalidad.

(Deje como pausa 20 segundos)

10. Yo puedo convertirme en lo que yo quiera llegar a ser, dándome cuenta de esto, estoy llegando a ser un exitoso orador.
11. Permito a mi propio mecanismo sensorial innato dejarme hacer lo correcto en el momento correcto, dejarme decir lo correcto en el momento correcto.

12. Hablo de manera clara, precisa, tranquila y efectiva para que la gente pueda disfrutar y comprender fácilmente.
13. En mi mente puedo visualizarme parado enfrente de la audiencia, preparado para hablar, tomo una respiración profunda. Y siento como continuo respirando fácilmente.
14. Sonriendo tomo un momento para observar al grupo de personas.
15. Mis pensamientos llegan a enfocarse, son claros y bien organizados.
16. Tengo conocimiento de lo que voy a decir para transmitir mi mensaje.
17. Yo soy un orador efectivo; seguro de mí mismo, porque tengo mi material preparado y estoy familiarizado con él.
18. Me veo en calma y realmente enfoco esta imagen positiva en mi mente.

(Deje como pausa 20 segundos)

19. Yo soy un experimentado orador, expresándome con deleite en cada situación.
20. Es una experiencia agradable y emocionante porque me concentro en lo que estoy compartiendo al grupo.
21. Claramente expreso cada punto importante a mi audiencia.
22. Soy simple y directo. Al estar hablando a las personas.
23. Siento como si esto ya se hubiera realizado.
24. Estoy agradeciendo a la audiencia por la oportunidad de compartir y estar con ellos.
25. Ahora me imagino después de la conferencia.
26. La gente sonriente se me acerca y agradece, diciéndome cuanto disfrutaron y aprendieron de la charla.
27. Cuando estrechan mi mano, me doy cuenta que verdaderamente lo hice bien.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

***CAMBIO DE VIDA MENTAL PARA
MEJORAR LA MEMORIA Y LA CAPACIDAD
DE APRENDIZAJE***

El aprendizaje es simplemente descubrir lo que ya sabemos. Para esto debemos desarrollar mejores técnicas de estudio y de optimizar la memoria. Le pregunto: sus pensamientos se desvían y fácilmente se distrae? Le es muy complicado concentrarse en lo que está haciendo? Si es así, estas sugerencias positivas le ayudarán a cambiar y a centrar toda su atención en lo que usted quiera.

El método C.V.M. para mejorar la memoria y la capacidad de aprendizaje es especialmente útil para estudiantes y la gente de negocios. Si tiene usted un examen, un informe, una presentación de ventas o el aprendizaje de otros idiomas puede convertirlo en una experiencia totalmente diferente. Puede aprender más, en el menor tiempo posible.

Sugerencias Positivas – MEMORIA Y APRENDIZAJE

(...Continúe su grabación aquí)

1. Decide qué tanto deseas aprender y qué tan rápido.
2. Tú puedes condensar tu aprendizaje en un tiempo corto e intensivo.
3. Tú puedes adquirir conocimiento y almacenar ese conocimiento hasta el momento en que lo necesites.
4. Tú puedes escuchar algo y grabarlo.
5. Tú puedes ver algo y grabarlo.
6. Tú puedes leer algo y grabarlo.
7. Tú puedes sentir algo y grabarlo.
8. Tú puedes experimentar algo y grabarlo.....

(Deje como pausa 20 segundos)

9. Tú puedes “Visualizar” lo que lees.
10. Tú puedes “Escuchar” lo que ves.
11. Tú puedes “Sentir” lo que escuchas.
12. Tú puedes “Experimentar” todo lo que estudias.

13. No es importante lo que recuerdes ahora, pero sí es importante que lo recuerdes cuando lo necesites.
14. Todo está grabado en tu mente interior.
15. Siempre que estudio, mi mente interior es como una cámara.
16. Todo lo que veo, lo recuerdo.
17. Siempre que leo, mentalmente grabo lo que yo leí.
18. Yo escucho, veo y siento conforme leo.
19. Mi mente es como una grabadora; todo lo que escucho lo grabo.
20. Mi mente también es como una cámara de video.
21. Todo lo que veo y escucho, lo grabo.
22. Mi mente interior graba y almacena. Toda imagen y sonido para que la proyecte posteriormente.
23. Experimento todo lo que pasa y grabo una impresión de ello.
24. Lo recuerdo y lo tengo disponible cuando lo deseo.

(Deje como pausa 20 segundos)

25. Yo tengo una excelente memoria.
26. Es fácil para mí aprender y recordar porque puedo enfocar mi mente en cualquier cosa que yo quiera, por el tiempo que yo quiera.
27. La concentración sostenida fortalece mi mente.
28. Cuando ejercito mi memoria, ésta se fortalece cada vez que la uso, cada vez que estudio.
29. Tengo pensamientos claros, rápidos y retención específica de la información.
30. Tengo acceso y recuerdo instantáneo, incluso de la información a largo plazo.
31. La memoria y la concentración aumentan mi capacidad para una vida más exitosa, creativa y productiva.
32. Puedo programar pensamientos, datos e información en mi mente interior y dejar que mi mente almacene y registre esta información para mi uso futuro.
33. Yo puedo agregarle sentimientos a la información que programo para hacerla más viva, vital e importante.
34. Al relajarme puedo recuperar ese material y llevarlo a la mente exterior.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

CAPITULO 10

SUGESTIONES POSITIVAS PARA FORTALECER SU SALUD

CREANDO HABITOS SALUDABLES PARA UN MEJOR CAMBIO DE VIDA MENTAL.

Quién no desea tener siempre buena salud? Nuestra forma de vivir determina nuestro bienestar físico y mental. Por eso, si usted es de los que vive tenso y preocupado estará acabando rápidamente con su salud, mientras que los que han aprendido a relajarse, estarán siempre más sanos.

El C.V.M es un método o técnica psicológica que puede cambiar no sólo su forma de vida, sino que le puede ayudar a desarrollar pensamientos positivos para disipar las enfermedades del cuerpo, estableciendo hábitos saludables y eliminando los malos.

Al igual que su carro, usted se toma el tiempo para lavarlo, organizarlo, hacerle reparaciones, también debemos hacerlo con nuestro cuerpo. Así como ejercita su cuerpo, ejercite también su mente.

Sugestiones Positivas – SALUD PARA UNA VIDA MEJOR.

(...Continúe su grabación aquí)

1. Imagínate viajando en una brillante y hermosa luz blanca.
2. Esta luz es tu propia mente, y estás aprendiendo a guiarla, a hacer uso de tu energía curativa.
3. Siente está agradable luz curativa.
4. Permite que se extienda suavemente a través de todo tu ser.

5. Baña cada músculo, cada célula, cada átomo con la suave y brillante energía curativa.
6. Esta luz curativa está viva dentro de ti brillando desde las profundidades de tu memoria silenciosa.
7. Siente el calor de su brillo curativo, de su resplandor tranquilo, suave, sin tiempo.
8. Siéntela fluir y extenderse como suaves olas sobre cada parte de tu cuerpo.
9. Siéntela hacerse más brillante, fuerte, cálida; brindando fuerza y vitalidad, emoción y felicidad.
10. La salud propia es básicamente un asunto de la mente.
11. Tú eres lo que piensas que eres. Y ahora estás aprendiendo a reestructurar viejas actitudes.

(Deje como pausa 10 segundos)

12. Los pensamientos positivos y felices construyen un cuerpo fuerte y feliz.
13. La buena salud es principalmente un estado de la mente, tú puedes ahora, consciente e inconscientemente, pensar saludablemente.
14. Al pensar saludablemente, actúas saludablemente.
15. La prevención de las enfermedades y buena salud comienza con la actitud.
16. Tú eres lo que comes, bebes y piensas.
17. Un cambio en la dieta no puede ayudarte, si no cambias tus pensamientos.
18. Usas la mente para controlar el cuerpo.
19. Sí tú controlas tus pensamientos y diriges tu mente en direcciones más tranquilas, puedes influenciar en los latidos del corazón, la presión sanguínea y reducir la tensión muscular.
20. Si la preocupación, el miedo, la rabia o la depresión te golpean, el cuerpo reacciona físicamente a un malestar emocional.
21. Bajo estrés la presión sanguínea sube, los músculos se tensan y acalambrian, el estómago se revuelve y el corazón late más rápido. Todo esto por supuesto altera el equilibrio del cuerpo y debilita su resistencia.
22. Tu cuerpo puede ahora responder positivamente con un sentido de paz y felicidad.
23. Puedes estar relajado, radiante y alerta.

(Deje como pausa 10 segundos)

24. Muchas enfermedades se originan en la mente y a menudo la sanación más efectiva es aquella que reacondiciona las viejas actitudes.
25. Para perfeccionar tu cuerpo comienza perfeccionando tu mente.
26. Para embellecer tu cuerpo embellece tu mente.
27. Conforme programas una actitud saludable, te das cuenta que tu cuerpo es el hogar de tu mente y espíritu.
28. Tu mente tiene la habilidad de reparar su hogar como lo necesite.
29. Tu mente y espíritu son capaces de rejuvenecer tu cuerpo.
30. Entre más ejercites tu cuerpo, más rápidamente rejuveneces.
31. Tu actitud ayuda a controlar que tan viejo dejas que tu cuerpo sea.
32. Con ejercicio adecuado, dieta saludable y actitud positiva, puedes sentir que tu cuerpo comienza a sentirse joven de nuevo.
33. Rejuvenecer es el acto de hacerse joven otra vez.
34. Tú tienes la habilidad de rejuvenecer tu cuerpo y sanar dentro de ti mismo.
35. Espíritu, cuerpo y mente son partes de un todo.
36. Utiliza tu mente interior para crear un espíritu de salud y construir un cuerpo saludable.
37. Tu cuerpo es el sirviente de tu mente interior.

(Deje como pausa 10 segundos)

38. La mente es el constructor.
39. La mente puede construir tu cuerpo, como tus manos pueden construir tu hogar.
40. Comienza con cimientos fuertes y diseña una apariencia confortable.
41. Tu cuerpo, como tu casa, puede reflejar tu deseo creativo.
42. Construye cuidadosamente. Porque cada gran logro comienza en la imaginación de la mente,
43. Utiliza tu imaginación ahora para comenzar a construir un cuerpo nuevo y saludable.
44. Has comenzado el proceso de rejuvenecimiento y regeneración.
45. Sí formas una imagen mental de ti mismo como pretendes ser, te sentirás saludable y feliz y lleno de energía.
46. Disfruta esta imagen de vibrante y buena salud.

47. Tú eres saludable, energético y capaz de ejecutar tus actividades físicas.
48. Imagina que ya se ha logrado y experimenta el sentimiento de sentirte mejor.
49. La información ha sido grabada. Ahora pídele a tu mente que haga esta visión realidad.
50. Dile a tu mente que haga que esto suceda; tu mente puede hacerlo.
51. Lo que una vez fueron sólo deseos, tú puedes ahora transformarlos en realidad.
52. Te das cuenta de esto porque lo estás haciendo ahora mismo manteniendo tu mente feliz y tu cuerpo saludable.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

FUMAR: NO ES MAS QUE UN HÁBITO PERJUDICIAL

No es un secreto para nadie que el tabaco es el responsable del cáncer de pulmón. Al igual que el enfisema y otros trastornos respiratorios los cuales son enfermedades comunes entre los fumadores. Usted puede dejar de fumar con el método C.V.M. fumar es un habito adquirido y los hábitos se pueden cambiar. Una vez que usted tome conciencia de no fumar, dígame al subconsciente que le ayude, que lo mantenga firme en dicha decisión, y le aseguro que esta vez usted saldrá airoso sintiéndose mejor.

Se beneficiará enormemente usando las sugerencias positivas para dejar de fumar. Sus pulmones estarán muy agradecidos, porque el oxígeno llegara con mas facilidad a ellos. Su corazón y su sistema circulatorio trabajaran mejor. Dominará el deseo de recaer y los nervios. Sus familiares y amigos lo felicitarán, y admiraran por el cambio realizado.

Nunca es demasiado tarde para dejarlo. Ahora es el momento perfecto.

Sugerencias Positivas – SI DESEA DEJAR DE FUMAR

(...Continúe su grabación aquí)

1. Deseo tener una vida sana por siempre.
2. Mi mente subconsciente cambia patrones negativos del pasado y rediseña mi futuro.
3. Elijo y desarrollo metas saludables a través de pensamientos claros.
4. Comienzo una nueva vida, fijando nuevos objetivos.
5. Estoy comenzando una nueva vida.
6. Tomo la determinación de vivir cada día plenamente.
7. Tengo nueva salud, fuerza y energía para vivir plenamente y disfrutar todo alrededor de mí.
8. Me siento mejor y respiro fácilmente.
9. Los amigos se dan cuenta de la diferencia y me dicen que me veo mejor.
10. Si hay alguna señal de tensión, puedo relajarme tomando una respiración profunda y repitiendo estas palabras en mi mente: Estoy relajado.

11. Estoy en completo control de mis sentimientos.
12. Me siento mejor cada día, con una completa salud y alegría.
13. Al vivir plenamente, el fumar llega a ser menos y menos importante.
14. Si pienso en cigarrillos o si alguien me ofrece uno, o si yo huelo el humo o hay una asociación con él, escucho en mi mente: Alto!
15. Escucharé esto muy fuerte. Hará eco en mi mente, Alto! y tomaré una respiración profunda.

(Deje como pausa 10 segundos)

16. Mi mente subconsciente tiene mucho más recursos de los que mi mente consciente se da cuenta.
17. Mi cuerpo está ahora neutralizando los químicos del cigarrillo.
18. Si trato de fumar un cigarrillo, mi cuerpo puede rechazarlo.
19. Si alguien trata de ofrecerme un cigarrillo respondo: No, gracias.
20. Si estoy cerca de personas fumando y el humo me molesta, imagino una pantalla de acrílico que me protege.
21. En mi mente escucho las palabras - Estoy Tranquilo, Estoy Relajado.
22. Ahora respiro fácilmente y mi respiración es más limpia.
23. Soy una persona con aire limpio y siento nueva fuerza, salud y vitalidad.
24. Encuentro salidas creativas para mi tiempo y energía, salgo a caminar o correr.
25. En mi imaginación creativa veo un enorme tablero con la palabra escrita - Cigarrillos.
26. Voy ahora a este tablero y borro esa palabra, borro, cancelo y elimino por completo cigarrillos mi vida.
27. He eliminado la necesidad o el deseo de fumar.

(Deje como pausa 10 segundos)

28. Estoy frente a un nuevo tablero, completamente en blanco. Tomo un marcador y escribo - SOY UN NO FUMADOR - en mayúsculas.
29. La imagen correcta llega a mi mente al yo crear un símbolo positivo, un lema de mí éxito.
30. Grabo un nuevo mensaje en mi mente interna, llenándolo con emoción positiva y fortaleza.
31. Mi imagen de meta puede ser cualquiera que desee.

(Deje como pausa 10 segundos)

32. En un momento cuando mis ojos se abran, estaré completamente despierto y confortable.
33. Cuando me levante, conoceré la alegría y vitalidad de ser un no fumador y disfrutaré el sentimiento de sentirme mejor.
34. Mis pulmones ya han comenzado a reconstruirse. Mentalmente me adelanto en el tiempo, imaginándome en el futuro –días, semanas, meses y años.
35. Que maravilloso sentimiento de triunfo. Se ha logrado sin dar marcha atrás, ni nerviosismo o ansiedad.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

**EL CAMBIO DE VIDA MENTAL
LE ENSEÑA A
MANEJAR EL ESTRÉS**

Tenemos una vida activa y llena de exigencias. Con frecuencia nos preocupamos porque no se cumplen nuestras expectativas y nos sentimos insatisfechos. También nos excedemos adquiriendo varias obligaciones y trabajos, tensionándonos por dichos eventos en nuestro diario vivir al punto de fatigarnos.

El estrés se convierte en un hábito. Incluso la podemos llegar a considerar como un estado natural. Con el método Cambio de Vida Mental, aprenderá a manejar las situaciones estresantes que se presentan en su diario vivir y podrá hacer su camino más fácil y tranquilo.

El estrés es el causante de los problemas sicosomáticos como úlceras, gastritis, problemas de la piel, alergias, asma, y dolores de cabeza, solo por nombrar algunos. Le invito entonces a adecuar de acuerdo a sus necesidades personales las siguientes sugerencias positivas.

Sugerencias Positivas – SUPERAR EL ESTRÉS

(...Continúe su grabación aquí)

1. Me relajo profundamente con facilidad...
2. Puedo también lograr esta sensación en otros momentos y en otros lugares...
3. Cuando tomo algunos minutos y cierro los ojos, puedo volver a experimentar este sentimiento de calma cuando yo desee.
4. Practico diariamente, esta tranquilidad, esta armonía, llega a ser parte de mi vida.
5. Cuando cierro los ojos por unos minutos, tomo una respiración profunda, y mentalmente digo y repito la palabra - Relájate.
6. Puedo entonces lograr concentrarme y tranquilizarme internamente.
7. Equilibro mis acciones con mis pensamientos y mis pensamientos con mis acciones.
8. A través de esos momentos de quietud que estoy practicando, me estoy entendiendo mejor a mí mismo y a otros.
9. Aprendo a salir de las situaciones estresantes.
10. Estoy aprendiendo a mantener mis ideales y metas enfocándome en el fabuloso bienestar que conseguiré más allá de los obstáculos.
11. Estoy experimentando armonía a nivel físico, a nivel mental, a nivel emocional y a nivel espiritual.
12. Me vuelvo más feliz, saludable, una persona más amorosa, muy fuerte dentro de mí mismo y soy capaz de enfrentar al mundo.

(Deje como pausa 20 segundos)

13. Tomo los mejores caminos hacia mi objetivo diario y realizo cuidadosas elecciones en las nuevas actividades.
14. La mayor parte del tiempo viajo a alta velocidad, pero estoy consciente de que en cualquier momento puedo bajar la velocidad.
15. Tengo el control del flujo de energía en todo momento.
16. Cuando mi día ha terminado, revierto el proceso y comienzo a ir más lento.
17. Cuando por la mañana aceleré mi velocidad, me voy a un paso más tranquilo.
18. Tomo tiempo para reflexionar acerca del día y estar agradecido de haber hecho lo mejor que pude.
19. Me imagino a mí mismo siempre en completo control, consciente de lo que estoy haciendo y por qué...

(Deje como pausa 20 segundos)

20. Me veo a mí mismo tomando descansos breves durante las actividades del día...
21. Escucho a amigos y compañeros de trabajo diciéndome cuan tranquilo y eficiente he llegado a ser.
22. Me detengo y pienso antes de hacer un nuevo trabajo.
23. Evito desperdiciar el tiempo o algunos pasos.
24. Utilizo mi tiempo y energía de manera más eficiente.
25. Visualizo en mi mente mi éxito y experimento esta imagen de mi meta como si ya la hubiera alcanzado...
26. Imagino un resultado final positivo...
27. Descanso y me relajo diariamente, me siento más dinámico y productivo, entonces abro mis ojos y procedo.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

CAMBIO DE VIDA MENTAL PARA DORMIR MEJOR

Se ha dado cuenta que mientras más intenta dormir, más despierto se encuentra. Casi todos hemos tenido ese mismo problema alguna vez. Al cerrar sus ojos procurando relajarse para dormir, pasan por su mente todos los eventos del día, Ocasionalmente logra conciliar el sueño, pero para cuando sucede esto ha desperdiciado mucho tiempo en preocupaciones.

Hay muchos factores que le pueden provocar su falta de sueño, posiblemente se ha obsesionado con la idea falsa que no puede dormir, irse a la cama sintiéndose tenso o cansado, por el dolor y el malestar de una enfermedad, los sentimientos de culpa, las malas costumbres o las malas condiciones para dormir.

Científicamente se dice que durante el sueño la mente consciente temporalmente descansa, mientras que la mente subconsciente asume el control. Durante el estado del sueño hay una restauración física y mental, y en el sueño profundo hay sanación emocional y física.

Le invito entonces a practicar las siguientes sugerencias positivas, cuando esté listo a irse a su cama para dormir en la noche. Ellas están diseñadas para ir relajando paso a paso las diferentes partes del cuerpo. Al grabarlas hágalo con una voz baja, y sosa.

Sugestiones Positivas – PREVENIR EL INSOMNIO

(...Continúe su grabación aquí)

1. Recuerda que la tensión provoca insomnio...
2. Ahora que estas relajando todo tu cuerpo y la mente, la tensión desaparecerá rápidamente...
3. Relájate y libera de tensión los músculos en cada parte de tu cuerpo...
4. Permite que se vayan las molestias, déjalas ir por completo...
5. Puedes hacer que tu respiración vaya a un ritmo lento y muy cómodo...
6. Imagina las diferentes partes de tu cuerpo relajándose y sintiéndose dormidas...

(Deje como pausa 20 segundos)

7. Centra tu atención en los dedos de los pies, estarán agradablemente relajados...
8. Siente como la sangre circula tibiamente por ellos...
9. Relaja tus pies, las plantas de tus pies... Siente como se entibian...
10. Logras sentir la sensación de alivio, floja y muy suaveitos...
11. Alcanzas a sentir lo mismo fluyendo a través de tus piernas... Hasta llegar a tus rodillas...
12. Afloja tus rodillas y siente la relajación dirigiéndose a tus muslos...
13. Imagina que tus glúteos se están relajando progresivamente... Al igual que tu estómago...
14. Piensa en tu espalda y relájala...
15. Imagínala cinco veces más larga de lo normal... Y cinco veces más ancha de lo normal...

(Deje como pausa 20 segundos)

16. Tu corazón marcha más lento, más suave y rítmicamente...
17. Tu respiración es más lenta, más relajada... Y tu pecho se afloja al exhalar...
18. Pasa ahora a tus manos... Relájalas al igual que tus dedos...
19. Siente tus hombros pesados... Tus brazos... Y antebrazos...
20. Cada fibra, cada musculo de tu cuello... Suéltalos... Si las relajas te sentirás mejor y mejor...
21. Pasa a tu cara y relaja la mandíbula... Entreábre la un poco...
22. Relaja las mejillas y los párpados...
23. Siente completamente tu rostro tranquilo y relajado... Suaviza los músculos de tu frente...
24. Siente todo tu cuerpo flotando en nubes blancas, tibias y brillantes...
25. Ahora todo esta en silencio, y tienes sueños agradables, bonitos...
26. Tu mente esta tranquila... Al igual que todo tu cuerpo... Y esto es muy saludable para ti... Duer... meeeee...

(Complete aquí su grabación con la técnica para el sueño nocturno)

EFECTÚE UN CAMBIO DE VIDA MENTAL PARA CONTROLAR SU PESO

El deseo de todas las personas es tener una muy buen salud, un cuerpo sano y una mente sana. La única forma segura y adecuada para controlar el peso es por medio de ejercicio y cambiando sus hábitos alimenticios. Las personas nerviosas, tensas, impacientes son más propensas a perder la salud, mientras que las que han aprendido a relajarse están más sanas.

Se esfuerza constantemente por hacer una dieta? Comenzó alguna vez una dieta y la dejó a mitad de camino, porqué pudo mas su tentación? Sube y baja constantemente de peso? Siente que le hace falta voluntad para lograrlo? Deje ya de preocuparse porque usted ahora puede alcanzar su meta de reducción de peso a través de su Cambio de Vida Mental. Con las gestiones positivas adecuadas podrá desarrollar un nuevo estilo de

vida con hábitos alimenticios razonables, que le ayudarán a mantener el peso ideal.

Al realizar su Cambio de Vida Mental su mente interior puede regular lo que son cantidades razonables de comida para usted. Hasta que usted no cambie su forma de pensar no podrá tener y lucir un cuerpo delgado y saludable.

Sugestiones Positivas – REDUZCA SU PESO

(...Continúe su grabación aquí)

1. Me dedico un rato al día a mejorar mi salud y mi mente.
2. Desarrollo hábitos que me ayudarán a ser más saludable, más productivo.
3. Soy consciente que he estado comiendo mucho más de lo que mi cuerpo necesita o desea.
4. Y tú... mi mente, controlas el comer –no el estómago, ni la boca; sino tú... mi mente.
5. Empiezo hoy a este mismo nivel mental a programarme, para desarrollar nuevos hábitos y fijarme nuevas metas.
6. Construyo los cimientos para el nuevo YO, un yo alegre y atractivo, el yo que siempre sabia podía ser.

(Deje como pausa 10 segundos)

7. Entre menos coma más feliz me siento...
8. Cuando como menos sonrío más...
9. Cuanto menos coma, más relajado estoy...
10. Cuanto menos coma, mejor me veo...
11. Cuanto menos coma, más paciencia tengo...
12. Cuanto menos coma, tengo más motivación...
13. Cuanto menos coma, tengo más energía...
14. Encuentro satisfacción en comer menos...
15. Estoy orgulloso de mi mismo sabiendo que cada vez que como menos, estoy recompensando a mi ser delgado...
16. El ser que deseo ser, el ser delgado el cual me estoy convirtiendo...
17. El ser delgado que ya soy en mi interior...

(Deje como pausa 10 segundos)

18. Continuamente elijo esta nueva imagen de mi mismo, experimento nuevos sentimientos de salud y bienestar.
19. Me siento muy bien sintiéndome a gusto de mi mismo.
20. Cada día, en mis hábitos alimenticios, estoy formando nuevos patrones.
21. Cada día es más y más fácil comer razonablemente.
22. Estoy ganando la habilidad de comer razonablemente.
23. Puedo comer razonablemente y aún estar satisfecho.
24. Como razonablemente, y esto se refuerza más y más, y se hace una parte más natural de mi vida.
25. Al comer razonablemente cada día, se facilita más y más continuar en una forma práctica, una forma razonable.
26. Como razonablemente y mentalmente le pregunto a mi cuerpo qué comida necesita.
27. Mi mente tranquilamente escucha a mi cuerpo y este le dirá qué comida desea y necesita para comer razonable, nutritiva y felizmente.
28. Como prudente, lenta y cuidadosamente, siempre concentrándome en masticar, siempre pensando en el bocado que estoy masticando.
29. Tomo más jugos de frutas y verduras.
30. Practico ejercicios y como razonablemente...
Para llegar a ser tan delgado como lo deseo.
31. Me imagino a mi mismo como me gustaría ser...
32. Puedo crear una imagen mental positiva de mi mismo de la forma exacta que quiero ser...
33. Me veo vistiendo la ropa que deseo usar. Creo una imagen mental y la mantengo principalmente en mí mente...

(Deje como pausa 10 segundos)

34. Me veo aumentando mis ejercicios quince minutos al día.
35. Respiro mejor al hacer y disfrutar mis ejercicios favoritos.
36. Me veo enérgico y muy positivo.
37. Siento esta nueva energía recorriendo mi cuerpo, Siento como se siente estar delgado y saludable.
38. Imagino estar parado sobre una báscula y esta marca exactamente lo que deseo pesar...

39. Imagino que esto ya ha sucedido, que ya peso esa cantidad, que ya he incrementado mi actividad física, que ya luzco en la forma que alguna vez desee verme...

(Deje como pausa 10 segundos)

40. Me siento muy seguro y muy positivo, y realmente estoy orgulloso de los resultados.
41. Las personas me dicen lo bien que me veo.
42. Pienso saludablemente y soy un ser saludable. La salud es una parte importante del nuevo YO.
43. Como alimentos razonables, respiro aire limpio, elimino a diario normalmente y me mantengo activo.
44. Cuando abra mis ojos, mi mente interior sabrá que no es necesario comer de más o estar hambriento.
45. Si pienso en comer y no es la hora, mi mente inmediatamente me recuerda algo mejor y más agradable, que fácilmente pueda hacer.
46. Puede ser cualquier cosa que desee, algo que realmente me satisfaga.
47. Me comprendo más, me entiendo más, y me amo demasiado.
48. Entre más aprendo a amarme, se hace más fácil desarrollar un cambio positivo en mi vida.
49. Estoy desarrollando una nueva actitud, porque soy lo que pienso y en todo lo que pienso me estoy convirtiendo.
50. Ahora luzco más delgado... He logrado mi meta!

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

LOGRE UN CAMBIO DE VIDA MENTAL Y SU VIDA SEXUAL SERA MÁS EXCITANTE

El fenómeno de excitación sexual es tan confuso en las personas dado que involucra respuestas emocionales, mentales y físicas. Es importante saber que el problema de funcionamiento sexual lo presentan en algunas ocasiones los hombres, o las mujeres. Dicho problema aparece cuando hay una interferencia mental y eso hace que lleve a las personas a una inseguridad emocional.

Por esta razón, el método Cambio de Vida Mental ha sido enfocado para ayudarlo a resolver su problema desarrollando una actitud mental positiva, del mismo modo que lo haría con cualquier otro padecimiento. La frigidez y la incapacidad de mantener la erección, la eyaculación prematura son hábitos de conducta aprendida. Usted también puede desaprenderlos, reemplazándolos por hábitos que le aporten realización.

El sexo comienza en la mente de cada uno de nosotros. Ahora, si existe un problema orgánico, este puede ser mejorado por nuestros pensamientos al borrar los miedos irracionales e inhibiciones. Las personas pueden mejorar la comunicación entre ellos y sus parejas, amarse y sentir con más confianza. Relájese, escuche un poco de música o realice un masaje antes y después de hacer el amor, esto puede ayudarlo grandemente para que su experiencia sea realmente placentera y muy excitante.

Sugestiones Positivas – VIDA SEXUAL PLACENTERA

(...Continúe su grabación aquí)

1. Disfrutas haciendo el amor con tu pareja.
2. Descubres con facilidad la totalidad de tus habilidades sexuales.
3. Tú puedes desarrollar una actitud mental positiva hacia todos los aspectos de una vida sexual emocionante y una relación armoniosa con tu pareja.
4. Realmente entiendes y te sientes cómodo contigo mismo.
5. No tienes que tratar de encajar en el molde de alguien más.

6. Puedes ser feliz sabiendo que tú eres tú, tranquilo y confiado con tu cuerpo.
7. Puedes tranquilamente disfrutar y apreciar cada experiencia física.
8. Dejas de tratar de analizar o comparar, dudar o alabarte, implorar o prometer.
9. Todo lo que realmente necesitas hacer es calmarte y saborear la experiencia, como una experiencia normal y placentera.

(Deje como pausa 20 segundos)

10. Instintivamente tu cuerpo sabe sus propias necesidades y a su tiempo las disfrutará.
11. Usando el placer como guía, descubres y disfrutas deseos ocultos y habilidades.
12. Adquieres confianza y satisfacción siendo creativo en tu pasión.
13. Puedes hacerte preguntas: Cuándo disfruto más la pasión? De día o de noche?
14. Prefiero luces tenues o velas encendidas, música o silencio?
15. Qué me está diciendo mi cuerpo?
16. Cómo puedo ser más comprensivo?
17. La satisfacción duradera no es una carrera a ganar o una competencia para ver quién termina primero.
18. Para algunos la meta no es necesariamente el orgasmo, la meta real está en tocarse tiernamente, palabras suaves y un abrazo íntimo ya que la satisfacción llega también del corazón.
19. A menudo el mayor gozo no está sólo en hacerlo, sino en ser juguetones y verdaderamente disfrutarse uno a otro.

(Deje como pausa 20 segundos)

20. El dar y tomar afecto mutuamente es el secreto de la armonía sexual.
21. Ya que no hay límites de tiempo. Puedes tomar horas para iluminar el corazón y el amar seriamente.
22. Comparte una copa de buen vino y un masaje en todo el cuerpo mientras escuchas tu música favorita.
23. Sé amable contigo mismo y con el otro.
24. Habla libremente de tus necesidades y deseos, y muy importante de lo que disfrutas dar y hacer.
25. Tóquense suave y profundamente.

26. En tu imaginación creativa visualiza el tipo de relación que deseas...
27. Obsérvate equilibrado dando y tomando en igual cantidad, haciendo y aceptando, hablando y escuchando...
28. La alegría y felicidad se convierten en el símbolo y ritmo de tu vida.
29. Claramente visualízate a ti y a tú pareja compartiendo amor, haciendo el amor...
30. Siente ríos de respuesta y lo más importante véanse ustedes mismos después de hacer el amor...
31. Imagina esa felicidad que sienten como la parte más satisfactoria, una expresión de unión y paz...
32. Te sientes satisfecho porque ambos se disfrutan el uno al otro...
33. Escúchate a ti mismo o tu pareja diciendo: Fue delicioso, espectacular... Y lo fue y lo será como todas las veces de hoy en adelante...

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

CAPITULO 11

SUGESTIONES POSITIVAS PARA RELACIONES AMOROSAS

PREPARANDOME PARA EL AMOR CON MI CAMBIO DE VIDA MENTAL

Amarnos, sentir y compartir son expresiones normales y saludables de la humanidad. Todas las personas deseamos y necesitamos amor. Requerimos de otros el alimento emocional y espiritual. Cuando aprendemos a amarnos a nosotros mismos de forma saludable estamos dando el primer paso para amar a otros. Todos podemos atraer el amor al crear un ambiente de amor en nuestra vida. De acuerdo a su forma de pensar, así decretara quién llegará a su vida.

Si es de los que piensan que lo van a rechazar, lo van a criticar o tiene miedo a perder el amor de alguien, de seguro se quedará solo. Usted se aislará y entrará a una etapa de aburrimiento o depresión, se llenará de odio, rabia, resentimiento, incluso de temor.

A partir de ahora le invito a abrir su corazón, si sus sueños son ser más afectuoso. Entonces va a aprender a cambiar su forma de pensar, de verse y de sentirse bien frente a los demás.

Sugestiones Positivas – PARA ENAMORAR

(...Continúe su grabación aquí)

1. Tengo deseos de aprender a amarme y a amar a otros.
2. Para mi el amor es la bendición más grande de la vida.
3. Ya no importa lo que creí del amor en el pasado.

4. Ahora creo ser digno del amor, es todo lo que realmente me importa.
5. Se que puedo vivir dando y recibiendo amor.
6. Mi mente interior está creando y dándose cuenta de esta feliz realidad.
7. Estoy aprendiendo a estar en paz conmigo, este es el primer paso para estar feliz con los demás.
8. Ahora veo más la alegría y la belleza de la vida que me rodea diariamente.
9. Estoy preparándome para el amor hablando afectuosamente a todos los que encuentro.
10. Busco lo bueno y lo positivo de cada uno.
11. Resalto y les digo a las personas sus mejores atributos y cualidades.
12. Presto mucha atención a las palabras que otros dicen.
13. Atraigo el amor como un poderoso imán.

(Deje como pausa 20 segundos)

14. Soy respetuoso en mis pensamientos, palabras y acciones.
15. Construyo puentes que crucen el abismo que una vez me separaron de otros.
16. Cambio las estructuras de mi corazón, así como de mi mente.
17. Aprendo lo que necesito y quiero de una relación.
18. Estoy aprendiendo lo que puedo y daré en esta relación, para esa persona especial.
19. Creo que esa persona está deseoso(a) de conocerme, al igual que yo.
20. Dejare de juzgar previamente a esta persona, sino le estimo como la persona que ya es.
21. Muy pronto nuestros caminos se encontrarán.
22. Creo estoy comenzando a ser digno del amor.

(Deje como pausa 20 segundos)

23. Comienzo a sentir la alegría y felicidad que viene con el amor.
24. Se que el amor más que decir, te amo... Es decir con mis acciones diarias, las cosas que hago.
25. Tiempo atrás pensaba que la felicidad llegaría únicamente después de encontrar al amor ideal.
26. Esa vieja actitud limitó mi crecimiento personal.

27. Ahora decido ser verdaderamente feliz justo ahora, hoy.
28. De verdad me siento mas alegre, esto me hace más atractivo, esto ayuda a mí enamorado(a) a reconocermé aun más rápido.
29. Imagino una unión positiva con esa persona...
30. Veo una imagen real de plenitud amorosa...
31. Junto todas mis metas e ideales, siembro una nueva imagen y la nutro con emociones positivas...
32. En lo más profundo de mi mente me doy cuenta que esto ha sucedido, que ya estamos juntos...
33. La persona amada y yo somos uno(a)...
34. Vivo muy feliz con esta persona por mucho tiempo, sintiendo una gran satisfacción en lo más profundo de mí ser...

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

***TERMINAR UNA RELACIÓN AMOROSA
PARA COMENZAR UN NUEVO
CAMBIO DE VIDA MENTAL***

A todos nos llega el momento de separarnos de la persona que amamos, los tiempos cambian y las personas cambian. Nada dura para siempre y lo más triste de todo, los finales. Llenos de tristezas, odios y conflictos. Posteriormente usted será más fuerte y sabio por la experiencia vivida con dicha pareja. Aprendemos y crecemos a través de las relaciones con otros.

Las siguientes sugerencias positivas han sido diseñadas para ayudarnos a sanar las heridas que nos ha dejado el dolor de la separación, al mismo tiempo nos dan la oportunidad de programarnos positivamente y darnos cuenta de cuanto valemos para nosotros mismos, de aprender a vivir, de ir en busca de nuevas alegrías, de nuevas personas de nuevos lugares donde ir, y de una gran cantidad de cosas diferentes por hacer, que creíamos habíamos perdido para siempre.

Sugestiones Positivas – FINALIZANDO UNA RELACIÓN AMOROSA

(...Continúe su grabación aquí)

1. Cada vez que alguien visita mi vida, le doy la bienvenida y disfruto de su compañía.
2. Me llevo los recuerdos más felices de...
(...nombre de él o ella) cuando se vaya de mi vida.
Aun cuando me dejara cierta decepción.
3. Comienzo a aprender que la vida es como un drama.
4. Por tiempos el telón sube para comenzar un acto.
5. El telón baja para terminar el acto.
6. Pero la obra continúa, con nuevos actores y nuevas emociones, y todo tipo de experiencias maravillosas para disfrutar, lugares donde ir, gente que conocer y diferentes cosas que hacer.

(Deje como pausa 20 segundos)

7. Imagino mi telón levantándose y todo cambiando en mi vida...
8. Ahora el escenario es diferente, una nueva escena está comenzando...
9. Posiblemente una agradable sensación de emoción y la vida comienza con la siguiente respiración, y todo está fresco y vivo...
10. Tú sabes como recordar a ciertas personas, ciertas experiencias, aún cuando a veces pareciera que puedes olvidarlos. Sabes como recordarlos...
11. Ahora empezará a descubrir que en el tiempo debido, pensarás menos en... (...él o ella) pero siempre con recuerdos agradables de los momentos felices que compartieron - bendiciendo el paso de esta relación y todo lo que aprendiste de ello.
12. Muy pronto, algo nuevo pasará. Conocerás a alguien.

(Deje como pausa 20 segundos)

13. La persona que se alejo de tu vida estará menos en tus pensamientos.
14. Tratarás de pensar en tu relación pasada y descubrirás que tus pensamientos van hacia alguien nuevo y especial.

15. Alguien que incluso es más agradable, que provoca sentimientos más felices; alguien quien tú realmente te mereces.
16. Sabrás otra vez lo emocionante que un nuevo descubrimiento puede ser.
17. El viejo drama ha terminado.
18. Te has ganado el derecho a experimentar y disfrutar de una mejor relación, de una nueva pareja.
19. Ahora imagínate, el telón se abre, tomas tú lugar y la acción comienza. En realidad ya comenzó. Tienes una nueva vida. Vives cada día plenamente, aprendiendo del pasado sin lamentarlo, así como disfrutas el hoy, muy feliz...

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

CAPITULO 12

SUGESTIONES POSITIVAS PARA AFINAR HABILIDADES FÍSICAS Y MENTALES

PERMITASE UN CAMBIO DE VIDA MENTAL PARA SER EL MEJOR EN EL DEPORTE

Muchos deportistas de alto nivel han usado la hipnosis. Las técnicas de hipnosis están siendo aplicadas por jugadores de diferentes áreas del deporte en el mundo. Estos no sólo la utilizan para motivarse y estar bien psicológicamente, sino también para revitalizarse del cansancio y el dolor físico producido por los grandes esfuerzos que demandan dicha actividad.

Con frecuencia los deportistas sienten temor al dolor, miedo al perder y no lograr sus metas, incluso miedo al ganar, sentir la presión y humillación de los espectadores al punto de bloquearlos completamente y generarles estrés. Las siguientes sugerencias positivas se han diseñado utilizando una combinación de primera y segunda persona para hacer más efectiva su concentración y permitirle utilizar la adrenalina natural de su cuerpo.

Sugerencias Positivas – DEPORTES

(...Continúe su grabación aquí)

1. Prestas toda tu atención al objetivo deseado.
2. Al poner en marcha tu energía, puedes aumentar tu potencia cuando lo necesites.
3. El secreto de todos los deportistas es la práctica, práctica y más práctica.

4. Además de la práctica en el campo, puedes practicar en tu mente.
5. Mentalmente ensaya la ventaja del ganador...
6. Al centrar tus pensamientos, tú automáticamente centras tus acciones...
7. Estás aprendiendo a utilizar la adrenalina natural de tu cuerpo a estar alerta y en control.
8. La adrenalina es producida por tu cuerpo para darte fortaleza adicional cuando lo necesitas o cuando deseas alto rendimiento.
9. Tú puedes usarla a voluntad. Es alta energía, natural y puedes apagarla después de una gran actuación.
10. Me concentro cuando estoy jugando y ensayo mentalmente entre partidos.

(Deje como pausa 20 segundos)

11. Mi cuerpo se da cuenta lo que es mejor para mí, así que uso mis energías naturalmente, con mi mente en control.
12. Puedo rendir al máximo, siempre mejor que antes.
13. Me relajo antes del evento, y puedo enfocarme en la meta.
14. Afino mi concentración mental y habilidades físicas.
15. Mi coordinación mejora siempre que practico... (...Nombre aquí el deporte)
16. Imagínate sobresaliendo en esta área deportiva.

(Deje como pausa 40 segundos)

17. Te transformas en lo que estas imaginando de ti.
18. Sólo imagina que esto ya ha sucedido, que tú ya eres un deportista de alto rendimiento...
19. Imagina y escucha a la gente animándote...
20. Puedes escucharlos comentar el gran juego que tuviste...
21. Sobresaliste y ganaste porque diste lo mejor de ti...
22. Mírate simplemente disfrutando tu deporte como una experiencia vigorizante...
23. Escucha como el ritmo de tu cuerpo mantiene el paso con tus movimientos y tu respiración profunda...
24. Eres un ganador!!

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

**CON EL CAMBIO DE VIDA MENTAL
AUMENTE SUS HABILIDADES MENTALES Y PSÍQUICAS**

Si usted supone o sabe que posee un don psíquico, pero desconoce como ponerlo en práctica. O si usted ha perfeccionado uno, pero no sabe cómo aplicarlo con la ayuda de estas sugerencias positivas podrá descubrir sus habilidades personales, perfeccionarlas y aplicarlas para ayudar a los demás y así mismo.

Cada persona tiene un gran potencial psíquico, pero muchos no logran descubrirlos. Despierte y eduque sus dones psíquicos ocultos y construya hacia sus objetivos.

***Sugerencias Positivas – MEJORE SUS HABILIDADES
MENTALES Y PSÍQUICAS.***

(...Continúe su grabación aquí)

1. Imagina que estás acostado, descansando en una hermosa playa...
2. Siente tu respiración... Y escucha las olas al llegar a la playa...
3. Inhalas profundo y exhalas lentamente...
4. Usa tu imaginación, ya que es un don profundo para usar y disfrutar...
5. Imagínate comenzando a flotar poco a poco...
6. Diviértete elevándote y flotando en el aire...
7. Deja salir la presión y tensión que te mantenía abajo...
8. Mírate volando como un ave...
9. La imagen correcta te llegará...
10. Siéntete volando, flotando y ascendiendo a tu ser superior...
11. Al flotar libremente mira los colores del planeta...

(Deje como pausa 20 segundos)

12. Disfruta la majestuosidad del cielo y el panorama del universo...
13. Libérate de ataduras terrenales que una vez anclaron tu mente a lo normal, a dudas y confusión...
14. Te emociona sentir el suave resplandor de la vida que te rodea.

15. Estás muy tranquilo, observa y conoce...
16. Vuela más arriba, hacia el espíritu, la luz y hacia la belleza...
17. Tu mente ya contiene la palabra de grandes dones...
18. Al elegir un camino de servicio a otros, descubres y desarrollas tus dones psíquicos internos.
19. Si le sirves a otros con paciencia, amor y compasión, te conviertes en un canal de bendiciones.
20. Deja ir viejas ideas, dudas y otras influencias negativas, abre el camino para un nuevo amor, paciencia y cuidado...

(Deje como pausa 20 segundos)

21. Tú espíritu te guía a gozar las recompensas de tu nueva realidad.
22. Mantente inmóvil y escucha. Tu mente superior ya sabe tus necesidades y te guía a vivir de una nueva y clara forma cada día.
23. Tu mente universal te guía a la acción dando tus dones del espíritu...
24. A uno le es dado por el Espíritu la palabra de sabiduría...
25. A otro la palabra del conocimiento por el mismo Espíritu...
26. A otro la fe por el mismo Espíritu...
27. A otro el trabajar en hacer milagros...
28. A otro la interpretación de lenguajes...
29. Determina cuál es tu don intuitivo probando cada uno de ellos...
30. Escucha las personas con tu oído interno tanto como con tu oído externo...
31. Eres capaz de escuchar cosas que son dichas a nivel interno, que no son dichas en niveles externos...
32. Sabes escuchar también tu voz interna y responderle...
33. Crees que puedes tener el don de sanación, usa este don.
34. Crees que puedes tener el don de lenguas, usa este don.
35. Crees que puedes tener el don de la profecía, usa este don para servir a otros con su ayuda.
36. Usa tus dones diariamente y sé muy agradecido por ellos.
37. Tu mente interna contiene todo el conocimiento y la habilidad.
38. Imagínate usando y aplicando tus dones del espíritu en la realidad...

(Deje como pausa 20 segundos)

39. Comienza a regresar lentamente flotando como una pluma, lentamente y aterrizando suavemente de regreso en la playa...
40. Contigo traes algo positivo y muy útil...
41. Oye las olas y recuerda nuevamente los pensamientos, sentimientos, e ideas de tu viaje...
42. Tus habilidades mentales y psíquicas están mejorando. Aprendes a usarlas en tu diario vivir...

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

CAPITULO 13

SUGESTIONES POSITIVAS PARA SITUACIONES DIFICILES

SE NECESITA UN CAMBIO DE VIDA MENTAL PARA ELIMINAR EL TRAUMA DE LAS CIRUGÍAS

Nos causa mucha ansiedad cuando no estamos seguros de lo que nos puede pasar en una cirugía. Se experimenta mucha ansiedad, dado que las personas en nuestra vida cotidiana rumoran, comentan exageradas historias. Incluso usted ha conocido a algunas personas o familiares atravesando situaciones dolorosas en la clínica.

Si usted esta enfrentándose ahora a estos sentimientos difíciles y dolorosos, y cree sentirse incapaz de ir a una operación, desprecúpese porque con el método Cambio de Vida Mental, usted puede ayudarse a sacar fuera de su mente los traumas de esta aterradora experiencia. Preparando su subconsciente usted superará y manejará sus miedos, se recuperará rápidamente incluso minimizará el dolor.

Sugestiones Positivas – BUENA DISPOSICIÓN PARA IR A CIRUGÍA

(...Continúe su grabación aquí)

1. Me alegro por estar vivo.
2. Necesito del oxígeno para vivir saludablemente.
3. Si quiero obtener oxígeno debo respirar.
4. Soy capaz y presto atención a cada respiración conscientemente, sí lo decido, yo puedo permitir que mi mente subconsciente lo haga también automáticamente.

5. Me siento relajado... Y estoy descubriendo que hay muchas más cosas disponibles de las que nunca he soñado...

(Deje como pausa 20 segundos)

6. Deseo y permito que mi mente subconsciente me ayude en este momento importante de mi vida.
7. Creo que mi subconsciente puede ya estar me ayudando sin darme cuenta conscientemente.
8. Lo que pasa a nivel subconsciente es a menudo más real, más automático y mantiene mi vida, si yo simplemente le permito que me ayude.
9. No importa lo que alguien crea, no importa lo que yo crea, lo importante es que mi mente subconsciente está trabajando para mí y para mi operación exitosa.
10. La mente subconsciente puede ver la realidad a través de un tiempo diferente.
11. Es fácil para mí revivir algunos momentos de mi vida. Recuerdo escenas felices de mi infancia en estos momentos...

(Deje como pausa 20 segundos)

12. Soy capaz de resumir o expandir el tiempo.
13. Me siento capacitado para ver hacia adelante en el tiempo y mirando adelante, imaginar que esto ya ha sucedido...
14. Logro observar cualquier cosa que desee y verla claramente.
15. Puedo verme habiendo ya pasado por la cirugía.
16. Mi operación fue un éxito en todos los sentidos.
17. Todo salió perfectamente. Mis médicos y anesthesiólogos hicieron automáticamente las cosas correctas en el momento correcto.
18. Todo el tiempo de la cirugía me mantuve tranquilo, en paz y confiado.
19. Ciertas personas dijeron después, que estuve feliz. Dormí confortable y pacíficamente porque ya sabía como calmar mi mente y ponerla en piloto automático.
20. Y aunque pude haber estado inconsciente, mi subconsciente responde a las necesidades de mi cuerpo y toma acción correctamente.
21. Las enfermeras me hicieron sentir a salvo, confortable y seguro después de la operación.

(Deje como pausa 20 segundos)

22. Descanse mucho y disfruté de las visitas de mi familia y amigos.
23. Mi recuperación total fue una gran experiencia positiva.
24. Estoy como una persona renovada y muy saludable.
25. Estoy de vuelta a casa con este recuerdo feliz.
26. Para el próximo año y el siguiente recordaré y diré
- Gracias Dios todo fue muy fácil!
27. Siento mucha felicidad por que mi subconsciente hizo un gran trabajo, yo hice una gran labor.
28. Ahora no es realmente importante para mí recordar y en el momento adecuado, tomará acción.
29. Me doy cuenta de que soy el autor de mi éxito.
30. La información ha sido procesada.

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

**PREPARE SU CAMBIO DE VIDA MENTAL
PARA UN BUEN PARTO**

Algunas mujeres embarazadas se encuentran preocupadas por el proceso de parto y las posibles molestias que puedan presentarse en él. Ellas generan mucha tensión, y no logran relajarse en el momento del nacimiento de su bebé.

Con ejercicios físicos y mentales apropiados, estará preparándose para este gran día. Al estar trabajando con su mente y cuerpo le será más fácil respirar de forma correcta. Sabe que usted puede hacerlo y lo hará. Después de todo su cuerpo sabe lo que está haciendo. Mantenga una actitud positiva, relájese y consuma alimentos sanos para un embarazo saludable. Le invito para que junto a su pareja compartan el hermoso acontecimiento del parto. Juntos realicen un trabajo a nivel mental, emocional, espiritual y físico.

Estas sugerencias positivas le ayudaran grandemente al bebe, al igual que a la madre.

Sugerencias Positivas – EL PARTO

(...Continúe su grabación aquí)

1. Estas próxima a tener un hermoso y saludable bebé.
2. La vida se está formando, creciendo y moviendo dentro de ti,
3. Sucederá algo muy importante en tu vida, una función normal y biológica.
4. Darás nacimiento al ser que se mueve, y que ha sido parte de tu cuerpo por tanto tiempo.
5. Ya casi será el momento en que el bebé llegue a ser él mismo, una persona independiente.
6. Está terminando un ciclo e inmediatamente otro está comenzando.
7. La labor de parto es la condición intermedia, el apoyo, el pequeño tiempo y espacio entre dos mundos.
8. Cambiar de un estado a otro causa presión y luego alivio.
9. Estarás cerca de experimentar esto también.
10. Construyes mentalmente una actitud saludable y una feliz espera.

(Deje como pausa 20 segundos)

11. Es algo profundamente hermoso.
12. Es una experiencia sagrada ser el canal de una nueva vida.
13. Pensando positivamente y con una respiración adecuada, las posibles molestias se disminuyen.
14. Al sentir que tu cuerpo se está tensando, piensa en - soltar y relajar. Hay un tiempo de contracción y un tiempo para aflojar y dar bienvenida al proceso.
15. Estás aprendiendo a relajarte.
16. Siendo serena y muy positiva, haces que todas las cosas sean posibles.
17. Imagínate a ti misma muy feliz.

(Deje como pausa 20 segundos)

18. Te sientes capaz de contraer y soltar, de inhalar y exhalar, dando nacimiento a tu bebé.
19. Estás preparándote para este día con ejercicios físicos y mentales apropiados.
20. Estas trabajando con tu mente y cuerpo. Por eso es más fácil y tranquilo, respirar de la forma en que lo has practicado en clases o lo has leído.
21. Al inhalar - descansas. Y cada vez que exhalas, expulsas el estrés.
22. Para nada te afecta la presión, mejor piensas en el placer final.
23. Te sientes muy alegre mental y emocionalmente, totalmente alerta y participando.
24. Imagínalo como si ya se hubiera logrado...

(Deje como pausa 20 segundos)

25. Ahora puedes escuchar el primer sonido de una nueva vida. Crea un símbolo real de unión...
26. Creías que podías hacerlo y lo hiciste. lo hiciste muy bien y fue maravilloso...
27. Haz dado a luz a un bebé saludable y hermoso. Recuerda saborear cada momento valioso...
28. Relájate y fluye al ritmo natural de tu cuerpo. Déjalo hacer su trabajo..

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

***HACIENDO UN CAMBIO DE VIDA MENTAL
USTED PUEDE PERDONAR***

Muchas personas se lamentan y se culpan por situaciones pasadas en su vida, ya sea la pérdida de un ser querido, por problemas y tragedias personales, por enfermedades, o dolencias, en fin. Este tipo de personas la verdad es que no saben que se están auto castigando así mismas. Es muy importante que ellas se liberen, y se abandonen de cualquiera de sus resentimientos, odios, que se den cuentan realmente cual es la verdad de todo.

La vida no tiene nada contra usted y siempre le perdona sus errores. Pero sí usted no perdona a otros, no se puede perdonar así mismo, no podrá alcanzar sus ideales, su felicidad. Entonces es necesario que perdone a todo aquel que le haya hecho daño, si realmente quiere tener paz y bienestar. Sabía que algunas de las enfermedades psicosomáticas son producidas por sus resentimientos, odios, rabias, rencores, hostilidades contra esas personas que una vez lo maltrataron.

Bien, ahora si esta interesado en tener un nuevo Cambio de Vida Mental, para perdonar o perdonarse a si mismo es necesario que tenga un gran deseo de hacerlo. Sí usted perdona a alguien, no necesariamente tiene que relacionarse de nuevo con él. Nadie puede ser obligado a querer a alguien, simplemente perdone y guárdelo en su interior. Para siempre.

Sugestiones Positivas – APRENDIENDO A PERDONAR

(...Continúe su grabación aquí)

1. Piensa en tu corazón.....
2. Aquí debes comenzar a destruir todas las sensaciones negativas que estaban en tu corazón...
3. La rabia, el odio, la ira, el rencor, el resentimiento, el orgullo... La falta de perdón... La prepotencia, la autoridad....
4. Destruyelos todos... Absolutamente todos...
5. Tu corazón queda totalmente libre y te sientes estupendamente bien...

(Deje como pausa 10 segundos)

6. Ahora pasa a tu mente.....
7. Comienza a destruir todos los condicionamientos negativos que estaban en tu mente... En tus pensamientos...
8. Como la desconfianza, el estrés, el temor, los miedos, la preocupación, la angustia, la inseguridad...
9. Todos estos condicionamientos negativos que guardaba tu cerebro, y tus pensamientos.....
10. Tu mente, ahora está desocupada, es una mente libre... Es una mente que no genera ningún tipo de ansiedad...
11. Ahora no hay pensamientos del pasado... Ni del futuro que te perturben...
12. Ahora todo es perfecto y maravilloso... El ahora es perfecto y maravilloso...
13. Los condicionamientos mentales que estaban en cabeza, sólo fueron negativos... Te estresaban...
14. Hoy te has liberado totalmente de esa ansiedad... Ahora tu corazón lo sientes libre...
15. Ahora tu mente la ves libre...
16. Ahora tu cuerpo está libre...
17. Imagina y siente en este preciso momento una gran felicidad.... Piensa que estás muy feliz...

(Deje como pausa 20 segundos)

18. Ahora vas a perdonar... Siente la necesidad de perdonar...
19. Al perdonar te liberas, dejas de ser esclavo del pasado...
20. Por eso ahora y en este momento perdonas desde lo más profundo de tu espíritu...
21. Perdona a todas las personas que te han hecho daño, en tu cuerpo, tu mente... Y en tu espíritu haciéndote llorar... sufrir...
22. Imagina que las abrazas, una a una ahora, y les dices: Hoy te perdono... Te perdono...

(Deje como pausa 20 segundos)

23. Al perdonarlas te liberas... Eres libre...
24. Sales de la cárcel en la que vivías preso por esa falta de perdón...
25. También perdónate todos tus fracasos...
26. Tus errores y temores...
27. Hoy te perdonas todas esas situaciones de la vida...

28. Agradece hoy a todas esas situaciones de la vida...
29. En realidad, todas esas situaciones de la vida...
Te enseñaron y te convirtieron en una mejor persona hoy día...
30. De hoy en adelante nunca más tendrás sentimientos desagradables de ese pasado...
31. Por eso hoy es tan importante que recuerdes el perdón a ti mismo.....
32. Ahora te perdonas a ti
33. Por haber lastimado tu cuerpo por tanto tiempo...
34. Por no haber cuidado de el...
35. Perdónate también por haberte maltratado muchas veces... psicológica y mentalmente...
36. Por desesperarte...
37. Por deprimirte...
38. Por angustiarte...
39. Incluso por renegar o a maldecir de tu propia existencia...
40. Hoy te perdonas... y esto es excelente...
41. Sientes en este momento una total libertad de tu espíritu...

CAPITULO 14

SUGESTIONES POSITIVAS PARA LUCIR BIEN POR DENTRO Y POR FUERA

LUCIR UÑAS HERMOSAS

Le gustaría tener uñas mas hermosas, mas largas? Dejar de esconder sus manos al estar frente a alguien? Esta cansado de lastimarse, incluso de sangrar? Desea poder maquillarlas? Este es uno de esos tantos hábitos que presentamos hombres y mujeres, morderse las uñas.

Estas sugerencias positivas le ayudarán a dejar el hábito de morderse las uñas. Tal vez ha tratado de usar otros métodos caseros como colocar ají en sus dedos, o mezclas extrañas; pero a pesar de su fuerza de voluntad termina lavándose sus manos y... Pero ahora existe una forma más fácil. Sus uñas comenzarán a crecer muy bonitas de nuevo, al realizar un Cambio de Vida Mental.

Sugestiones Positivas – LUZCA UÑAS HERMOSAS

(...Continúe su grabación aquí)

1. Imagina tus manos... Crea una imagen de cómo te gustaría tener tus uñas.
2. Míralas muy hermosas, y largas si lo deseas...
3. Siéntete muy bien con ellas...
4. Obsérvalas, tócalas. Alégrate por la forma en que se ven y se sienten...
5. Crea tu propia realidad mentalmente. Y conforme tu mente está creando esta realidad para ti... Es como tus manos mejoraron...

6. Un tiempo atrás tomaste la decisión; te convenciste que te gustaría hacer algo mejor que morderte las uñas.
7. Te disgustas al masticar partes de tu cuerpo.

(Deje como pausa 20 segundos)

8. Tu mente está programando una mejor manera de hacer las cosas...
9. Al desear morderte las uñas, puedes detener tu mano antes que alcance tu boca...
10. Observaras tu mano mientras decides voluntariamente - Si realmente deseas morderte las uñas...
11. Sí decides hacerlo, entonces adelante mástícalas. Pero la verdad es que nadie desea masticar partes de su propio cuerpo.
12. Concluye que es mejor dejar tus uñas en paz. Dejas alejar fácilmente tu mano de tu cara.
13. Al hacer esto recuerdas lo muy hermosas que tus manos se están poniendo...

(Deje como pausa 20 segundos)

14. Cada día que pasa, llegan a ser más y más atractivas.
15. Te sientes muy orgulloso de ellas.
16. Entonces a partir de este momento imagina que tu mano se está moviendo hacia tu cara... Sin ni siquiera pensar en ello... Ahora observa tu mano detenerse. Verdaderamente... mira tu mano detenerse...
17. Te has quedado viéndola... Decidiendo qué harás con ella... Ahora deja que tu mano se aleje...
18. Y vas recordando lo atractivas que tus manos están llegando a ser...

(Deje como pausa 20 segundos)

19. Tu programación se hace más fuerte cada vez que haces esto.
20. En el tiempo que elijas. Pasará a un segundo plano y recordarás que tienes algo mejor que hacer con tus manos.
21. Algo que tú elijas, la imagen correcta vendrá a ti...
22. Imagina tu meta muy real, y observa que ya has logrado un resultado final positivo...
23. Te sientes muy contento y agradecido por tú logro...

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

COMO TENER UN NUEVO CAMBIO DE VIDA MENTAL PARA INFLUIR EN LOS DEMÁS

Lo despiden con frecuencia de sus trabajos? No sabe relacionarse con las personas? Tiene problemas para hacer amigos? Se intimidad con facilidad en cualquier situación? Se lleva constantemente mal con sus amigos, o compañeros de trabajo? No es amable con la gente? El método Cambio de Vida Mental, puede ayudarnos en un alto porcentaje en saber relacionarnos e influir en los demás.

El ser más agradable, nos abre las puertas a un mundo de oportunidades, nos vuelve más populares, más extrovertidos, más divertidos y esto hace que hagamos más felices a los demás. Así, de tal forma nos querrán tener a su lado como sus amigos. Y si tienes mas amigos podrás evolucionar, escalar más rápido.

Ayude a otros desinteresadamente. De, reciba y comparta. Aumente la confianza en si mismo y su autoestima. Al sentirse bien, hará que otros también se sientan igual que usted. El secreto de hacer amigos, es actuar con amabilidad y alegría. Así las personas lo aceptaran si usted es sincero y les muestra un verdadero sentimiento y deseo de ser su amigo.

Sugestiones Positivas – LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

(...Continúe su grabación aquí)

1. Tengo una actitud positiva en todo lo que hago.
2. Me respeto a mi mismo.
3. Soy una persona agradable.
4. Tengo muchos intereses en la vida.
5. Mis metas son altas y las consigo fácilmente.
6. Hago las cosas que son necesarias de hacer.
7. Me gusta sinceramente la gente.
8. Dejo ir el resentimiento y sigo adelante.
9. Practico la tolerancia y el respeto a los demás.
10. Veo lo bueno en los demás y hago que se manifieste.

(Deje como pausa 20 segundos)

11. Me entrego generosamente a mi mismo y a los demás.
12. Hago cosas por los demás sin contarlo a otros.
13. Trato a los demás como si fueran lo que quieren ser.
14. Soy amable y me preocupo por los demás.
15. Soy paciente con los que ven las cosas de una forma diferente a mí.
16. Alabo a los demás sin esperar nada a cambio.
17. Siempre tengo una alternativa.
18. Estoy preparado.
19. Siempre tengo otra alternativa.
20. Las personas gustan de mi compañía porque estoy sinceramente interesados en ellos.

(Deje como pausa 20 segundos)

21. Se escuchar a los demás.
22. Veo lo bueno que hay en los demás.
23. Hago amistades donde quiera que voy.
24. Siempre tengo algo agradable que decir a mi familia, compañeros de trabajo y a las personas que conozco.
25. Busco lo bueno en los demás y lo encuentro.
26. Creo que la gente es esencialmente buena y que la vida vale la pena.
27. Abandono todo aquello y a toda persona que no me ayude a mejorar.
28. Perdonar me hace sentir muy bien.
29. Siembro amor y actitud positiva a todo lo que hago.
30. Me imagino rodeado de muchas personas honestas y sinceras conmigo....

(Complete aquí su grabación con la técnica para despertar o continuar el sueño nocturno)

BIBLIOGRAFIA

1. Borysenki Joan. Minding The Body, Mending The Mind. 1987.
2. Benson H. The Relaxation Response.
New York, W.M. Morrow & Co. 1975.
3. Cobos Zapiain G. Hipnosis, Curso Abreviado de Hipnología.
México, Ed. Edamex. 1986.
4. Davidow Jenny. Entendiendo A Su Subconsciente. California.1996.
Elaine Farrel. Salud Mental. Colombia, Ed. Mundo Editores. 1993.
5. Faelten Sharon & David Diamond. Controle Su Vida. Colombia, Ed.
Printer Latinoamericana. 1991.
6. Frank Caprio & Joseph R. Berger. Curarse con Auto-hipnosis.
Barcelona, Ed. Paidos. 1999.
7. Hill Napoleón. Como Hacerse Rico Sin Preocupaciones. Colombia,
Ed. Diana.1985.
8. Herbert A. Parkyn. Auto-sugestión.
Barcelona, Ed. Humanitas.1991.
9. Harry Alder. PNL en sólo 21 días. Colombia, Ed. Printer
Latinoamericana. 2000.
10. Keinmuntz B. Elementos de Psicología Anormal.
México. Ed. Ceesa. 1980.
11. Liguori C. Hipnotismo.
Barcelona, Ed. De Vecchi. 1973.
12. Leslie M. Lecron. Auto-hipnotismo.
México, Ed. Diana. 1965.
13. Mittelman B. Breve Tratado de Medicina Psicosomática.
Buenos Aires, Ed. Paidos. 1967.
14. Patrón Miranda P. El Rapport y el Proceso Hipnótico.
México. 1979.
15. Paul C. Jagot. Hipnotismo, Magnetismo y Sugestión. México,
Ed. Mexicanos Unidos.1975.

