

La Programación Mental Positiva

Dr. Iván Seperiza Pasquali

La Programación Mental Positiva Dr. Iván Seperiza Pasquali 1994

INTRODUCCIÓN

Cuando recibí en forma por lo demás extraña mi primer computador, y comprobé que no tenía idea de nada relacionado con la computación, y era incapaz de comprender los manuales con los que el equipo venía dotado, se presentaron ante mí dos opciones. Una de derrota anticipada, es decir auto convencerme que no era capaz para enfrentar esa máquina, la maravilla de la tecnología moderna. La otra de desafío, un desafío personal, el de demostrarme a mí mismo que pese a no ser matemático, pese a tener más de 50 años de edad y a pesar de no tener idea de computación, podía vencer todo eso y enfrentar con éxito a la maravillosa joya tecnológica del Siglo XX. Tuve la suerte de escoger la segunda opción, y sin falso orgullo debo reconocer que triunfé, demostrándome a mí mismo y a otros que era capaz.

Este Sexto libro personal, iniciado hoy 20 de Junio de 1994 en Quilpué, frente a la pantalla de mi computador, es el fruto de una Actitud Mental Positiva con la que enfrenté un desafío, desafío que permitió que surgiera el cuarto libro llamado "MI PRIMER COMPUTADOR", en Enero de 1993, y hace poco el quinto libro titulado "EL DESPERTAR DE LA MENTE" y ahora el que estás comenzando a leer.

Relato este hecho personal pues deseo demostrarte que tú también eres capaz, que tú puedes dentro de tus naturales capacidades lograr cuanto te propongas. Por lo tanto te invito a viajar por este maravilloso camino que nos ofrece el auto desarrollo o la AUTO PROGRAMACIÓN MENTAL.

Si aceptamos que la Mente se comporta como un Computador, debemos aceptar por lo tanto que podemos programarla y programarla con modernos software o programas a la medida nuestra y destinados a substituir anacrónicos programas negativos que predominan en alto porcentaje en nuestro diario vivir.

La Programación Mental es una realidad, es lo más importante que podemos realizar actualmente. Cada uno es el propio programador personal, nadie puede hacerlo por nosotros mismos. Existen una serie de métodos o técnicas destinadas a la AUTOPROGRAMACIÓN Mental, son técnicas naturales de probado éxito que están destinadas a borrar gradualmente los programas negativos que predominan en cada uno de nosotros. Los estudiosos del tema destacan que más de un 80% de lo que a diario pensamos es BASURA, son ideas negativas o carentes de algún beneficio individual o colectivo, son ideas que están en la primera línea de los pensamientos, ideas con profundas raíces en nuestra estructura cerebral por tantas veces que han sido repetidas.

Pues bien las técnicas que veremos nos permitirán gradualmente substituir lo negativo por programas positivos que crearán nuevos circuitos neuronales para que desde la Mente Consciente fluyan en forma cada vez más espontánea conceptos positivos que permitirán positivos cambios en nuestra vida, mejorando la auto estima, la autovaloración, la confianza, la fe y el valor para permitirnos así canalizar la Energía desde nuestro nivel subconsciente y poder sentirnos mejor y tener éxito en la vida.

Nadie nace condicionado para el fracaso o para la infelicidad. Todos tenemos las herramientas para superarnos y lograr el éxito en la vida. Es necesario primero querer estar mejor, luego confiar en nosotros mismos y por último comenzar a usar conscientemente la metodología destinada a fijar en el nivel subconsciente de nuestra Mente los programas positivos que cada uno desea para sí mismo. Ninguna de las quince técnicas que se mostrarán es compleja, al contrario son simples y de fácil uso. Es uno el complicado al dudar de la propia capacidad para triunfar en la vida. Son milenarias técnicas guardadas para estos tiempos del Despertar de la Mente, están orientadas a permitir crear los propios programas para ser usados en forma cada vez más eficientes y mejor. Nuestra Mente tiene un poder ilimitado y se manifiesta más allá del tiempo y del espacio.

El potencial de energía mental que podemos utilizar es enorme, tan sólo estamos empleando entre un 1% y un 3% de nuestra capacidad mental. Al iniciar en forma sistemática la AUTO PROGRAMACIÓN mental, abriremos nuevos canales o circuitos que sustituirán los circuitos negativos predominantes en cada uno de nosotros, tendremos un nuevo horizonte con renovadas esperanzas que nos darán un nuevo incentivo para querer vivir y vivir mejor.

Si consideras que otro triunfa en la vida, pregúntate a ti mismo porqué no puedes hacerlo. Sí, tú puedes ganar, puedes conseguirlo, lo realizarás bien y tendrás éxito. Para obtenerlo es fundamental el querer estar bien, tener éxito, ser mejor y querer hacerlo. Quien piensa que no podrá, que esto no es para mí, que yo no puedo hacerlo, tiene toda la razón, será un fracasado porque así ha programado su Mente, y él será el único responsable por actuar como un mal programador de la propia Mente. Para usar la Energía interior que nos da la Fuerza con los beneficios de la metodología que presentaremos, hay que estar dispuestos a hacerlo y creer en lo que se hace y por sobre todo auto convencerse que se logrará.

Son quince las técnicas que se muestran, todas ellas de reconocido éxito, lo que no significa que se deben practicar las quince. Lo importante es escoger la o las que estén más de acuerdo con uno mismo, aquellas con las que en forma natural nos sentimos más identificados y esas técnicas usarlas a diario. La constancia es uno de los pilares del éxito en la AUTO PROGRAMACIÓN MENTAL, es necesario hacerlo todos los días, ojalá más de una vez al día, sabiendo que cada técnica quita muy poco tiempo y puede realizarse en cualquier lugar. Nadie sabe lo que estamos pensando, cuando nos estamos auto programando.

Cuánto esfuerzo y sacrificio diario le ha costado a un concertista alcanzar la fama, o a una solista de ballet lograr la perfección en la danza, o a un deportista famoso, o a un campeón olímpico. Son ocho o más horas diarias durante años dedicadas sólo a su especialidad para lograr la perfección en ella. Cuánto esfuerzo y sacrificio por ser cada día mejor, cuánta renunciación desde niño al abandonar la vida fácil que los demás llevan y dedicar todo la energía a una determinada disciplina. Si un logro mundano así motivó tanto al que alcanzó el éxito, cuánto más nos debiera motivar la más grande victoria que podemos obtener en esta vida, como lo es la victoria sobre nosotros mismos que se consigue con el AUTO DESARROLLO MENTAL.

Cómo no esforzarnos entonces por alcanzar el crecimiento mental que nos permitirá conocernos, superarnos y conectarnos con la Armonía Universal, logrando así colaborar con el Ascenso del Hombre que es lo que corresponde a nuestro período evolutivo.

Sólo se nos pide un pequeño esfuerzo diario, usando una metodología orientada al desarrollo de las potencialidades mentales. Aquí no estamos ofreciendo la iluminación, ni la liberación, no se ofrece pasaje para un OVNI salvador, no se ofrece la transformación en un ser superior ni la activación de potencialidades que dan poder y más riquezas materiales. Sólo se presenta una simple metodología destinada a enfrentar mejor los tiempos que vivimos y a eliminar las barreras que nos impiden tener éxito en nuestras naturales aspiraciones en la vida. El Conocimiento no se da, se lo recibe. Si recibes el Conocimiento que a continuación se mostrará y usas la metodología destinada al AUTO DESARROLLO y crecimiento mental, logrando el éxito, como lo lograrás, no te creas por ello superior a otros. Puedes considerarte o ser considerado muy importante, eso no te hace superior a otros. Puedes considerarte o ser considerado un fracasado, eso no te hace inferior a otros.

Existen en este transitorio nivel de la vida aparentes diferencias que hacen que puedas considerarte o ser considerado superior o inferior a otros. Sin embargo todos somos iguales, no te creas superior por tus éxitos ni te consideres inferior por tus fracasos.

Una verdad irrefutable es que todos debemos morir, todos tenemos que dejar esta transitoria dimensión y al hacer el Gran Viaje hacia el Más Allá. ¿Cuál es la real

diferencia que habrá en lo Eterno entre unos y otros? Allí en la verdadera realidad **TODOS SOMOS IGUALES.**

La milenaria enseñanza dice que el ser humano es el fruto de sus propios pensamientos. Pues bien llegó la hora de pensar mejor para ser mejores y tener más éxito en la vida. Confucio destacó hace dos mil quinientos años que debemos ser imparciales pero jamás neutrales.

Imparcialmente analicemos la propia realidad existencial y sin ser neutrales actuemos en conciencia para corregir los programas mentales erróneos y substituirlos por nuevos programas hechos por uno mismo a la propia medida como un experto programador de la propia Mente.

Intenta dar este trascendente primer paso en tú vida, puedes hacerlo, eres capaz de lograrlo. Ten FE y CONFIANZA en ti mismo e inicia esta lectura que sólo de ti depende si te será útil o no.

Primera Técnica.

EL auto apoyo DIARIO.

Escribir en una tarjeta en forma destacada lo siguiente:

QUIERO ESTAR MEJOR.

QUIERO TENER ÉXITO.

QUIERO SENTIRME TRANQUILO.

En las mañanas al despertar tomar la tarjeta, contemplarla un rato, cerrar los ojos; viéndose a uno mismo con los ojos cerrados, como mirándose en un espejo, es decir visualizándose bien, con éxito, sintiéndose muy tranquilo y mejor. Entonces repetir mentalmente en forma pausada por 10 veces:

Hoy me va a ir muy bien.

Hoy tendré éxito y tranquilidad.

Hoy estaré mejor, mejor y mejor.

En las noches al acostarse mirar la tarjeta y luego repetir 10 veces:

Mañana me va a ir muy bien.

Mañana tendré éxito y tranquilidad.

Mañana me sentiré bien, muy bien.

Lo ideal es visualizar como logrado lo que se repite mentalmente, al hacerlo se refuerza la idea repetida desde el nivel consciente permitiendo que el subconsciente la vaya aceptando como válida y movilice la energía para que así suceda.

Segunda Técnica.

LA VISUALIZACIÓN.

Visualizar es ver con los ojos cerrados, ver acontecimientos del futuro cercano o lejano como si se estuvieran realizando ahora. Es ver lo más nítido y en forma real posible nuestras metas en la vida realizadas. Es vernos sanos si estamos enfermos. Es vernos bien, tranquilos y con éxito en nuestro trabajo o en nuestro lugar de estudio.

Visualizar equivale a proyectar en nuestra pantalla mental una película de algo que deseamos nos suceda. Si se piensa que no se puede visualizar es útil una simple práctica diaria para aprender a hacerlo, como la de observar con detenimiento un objeto, luego cerrar los ojos y verlo, es decir visualizarlo con todos sus detalles. Al día siguiente recordar la imagen, cerrar los ojos y volver a visualizarla, intentar reproducirla mentalmente en la forma más exacta posible. A continuación compararla con el objeto real observado el día anterior. Analizar los errores de nuestra visualización y lo que nos faltó recordar. Cerrar los ojos y volver a visualizar el objeto. Con el tiempo la visualización será cada vez mejor y podremos vernos en nuestro lugar de trabajo o de estudio, vernos siempre bien, ver que alguien conocido nos dice "que bien estás hoy". Si estamos enfermos ver a nuestro médico que nos dice " ya está

sano, la medicina tomada le ha hecho un rápido efecto ". Cada uno adecua a su manera de ser lo que desea visualizar y como hacerlo. Es una poderosa técnica para reforzar las frases de AUTO APOYO, permitiendo que el subconsciente las acepte más rápidamente como válidas. La Visualización sirve para potenciar la acción de todas las técnicas aquí expuestas, es una poderosa herramienta para trabajar en el "Laboratorio Interior Mental." Es sabido que la Mente tiene tres niveles. En un plano muy sutil está la Supramente donde se genera la energía que nos permite ser. Si miramos nuestro cuerpo humano, vemos que es un conjunto de miles de millones de células que dan lugar a los tejidos y órganos que estructuran el cuerpo, cada célula se mantiene viva gracias al metabolismo celular y a una energía que le permite vivir.

Esa energía proviene de la Supramente, es recibida por el nivel subconsciente de la Mente el que la utiliza en nuestro organismo permitiendo que vivamos. A su vez el subconsciente usa la fuerza para que aquello que el acepta como válido pueda ser realizado. Somos el fruto de los propios pensamientos. El éxito en la vida es el resultado de una Actitud Mental Positiva que hace al subconsciente canalizar la energía en un plano sutil para que se tenga éxito. El nivel consciente de la Mente es el que nos liga por medio del cerebro y los sentidos con el mundo exterior. La Mente Consciente elabora los pensamientos, los que son fijados por el Subconsciente como cuadros mentales o imágenes válidas y reales. El subconsciente acepta lo que conscientemente se le ofrece. Cada imagen-pensamiento fijada con fe y en forma reiterada es aceptada como real por el subconsciente, el cual usa la Energía, la Fuerza y el Poder que le llega de la Supramente para que se haga realidad la imagen-pensamiento.

Es el cerebro, o mejor dicho los dos cerebros o hemisferios cerebrales los que permiten la manifestación de la Mente. Lo que somos es el resultado de la suma de nuestros pensamientos. Somos el fruto de lo que hemos pensado. Cada vez se acepta más por la ciencia médica que la enfermedad es el resultado de una desarmonía celular inducida por una errónea actitud mental. Revirtiendo conscientemente este proceso podemos lograr la auto sanación.

Dice el Nuevo Testamento: "La transformación os llegará por la RENOVACIÓN de la Mente". Esto es lo que se pretende lograr con la metodología que estamos exponiendo, renovar en forma positiva la propia Mente para iniciar la Transformación.

Todo lo que el ser humano con FE se imagine puede algún día ser logrado por la humanidad. Existen una serie de atributos latentes que solo en forma esporádica son desarrollados en un área por algunas personas que pasan a ser considerados genios o paranormales. Hay personas que en forma natural logran hablar varios idiomas, se les llama políglotas, otros son desde niños músicos destacados o artistas famosos, otros en lo científico y en lo matemático hacen simple lo complejo y aportan grandes descubrimientos para la humanidad, otros son geniales deportistas, en fin, son genios para una específica área del desarrollo humano. Hay personas que manifiestan atributos que antes los hubieran llevado a la hoguera, son los paranormales que ven el futuro, que hacen sanaciones, que pueden mover objetos o materializar y desmaterializar cosas usando tan solo la fuerza mental, pasando a llevar todas las leyes físicas y produciendo gran confusión en el mundo científico racional, cuyo dogmatismo impide que esto sea aceptado, estudiado y aprendido a utilizar, al menos por ahora. Son cualidades naturales que en forma potencial todos tenemos. Todos podríamos manifestar no un atributo específico sino todos los atributos, si la Mente logra desarrollarse seríamos pan genios o mega genios, es decir genios múltiples, geniales en todas las áreas del pensamiento y desarrollo humano. La Mente guarda esos atributos, la Mente está dormida y ha llegado la hora de iniciar el Despertar de la Mente para hacerla crecer y manifestar una a una sus potencialidades.

Las TÉCNICAS ayudan, técnica es el conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte. La Programación Mental Positiva es un arte, es el arte de despertar las latentes cualidades con que hemos sido dotados al nacer.

La finalidad de este libro es poder convencerte que tú eres por el solo hecho de ser un ser humano, una persona inmensamente rica en atributos, una persona con un tesoro oculto enorme, una persona capaz de descubrirte gradualmente a TI MISMO y de triunfar, y por sobre todo que tú eres MUY IMPORTANTE como lo verás más adelante.

Tercera Técnica.

FIJAR METAS.

Para poder partir hay que tener una meta donde llegar. Debe ser una meta lógica, a nuestro alcance. La Enseñanza es clara al respecto al decirnos:

"Si eres un vaso de vidrio no pretendas ser un cáliz de oro, pero si lucha por llegar a ser el mejor de los vasos de vidrio."

Lo primero es fijar la meta que se desea lograr, luego escribirla en forma destacada en una tarjeta y mirar a diario esa tarjeta, visualizándola como lograda y canalizando la FUERZA hacia la meta trazada. Pensar en forma positiva que la meta será alcanzada repitiendo frases de auto apoyo que nos refuerce la idea de éxito.

Para un estudiante es una meta querer finalizar muy bien sus estudios. Para quien trabaja es una meta el desear estar bien en su trabajo o querer tener uno mejor.

"Lo importante no es el lugar donde estés, sino la dirección en que encaminéis los pasos, la actitud mental con que os proponéis continuar y el rumbo que le habéis de dar". O.W.Holmes.

"El hombre se convierte en lo que piensa. Para ayudaros a vosotros mismos es preciso tener una meta y acercarse a ella, contemplando ese ideal día tras día hasta fijarlo en la Mente. Habéis nacido para vencer..." O.S.Marden.

Cuarta Técnica.

EL RECORDATORIO POSITIVO.

Kopmeyer recomienda tener una tarjeta, en realidad es mejor tener varias. En un lado poner en forma destacada los signos \times (por) y $+$ (más), en la otra cara escribir las letras A M P. Al mirar la tarjeta, esta nos recordará que con una ACTITUD MENTAL POSITIVA (A M P) Multiplicaremos (\times) los Positivos ($+$) valores latentes que todos tenemos.

Podemos tener una en nuestro lugar de trabajo o estudio y mirarla de vez en cuando y en especial hacerlo si surge algún problema. El solo hecho de contemplar la tarjeta nos recordará que teniendo en ese momento una ACTITUD MENTAL POSITIVA enfrentaremos mejor el problema y lograremos resolverlo favorablemente.

Quinta Técnica.

SABERSE IMPORTANTE.

Toda persona de éxito en la vida se sabe importante en su actividad y actúa como tal logrando cada vez más éxito. Para él no existe la posibilidad del fracaso, no existe el imposible o el yo no puedo, tiene la audacia del triunfador y triunfa pues al actuar en forma natural con una ACTITUD MENTAL POSITIVA (A M P) atrae la energía positiva hacia sí y todo lo hace bien.

TÚ, si, tú que lees este libro, ERES MUY IMPORTANTE y lo has olvidado. Es hora que lo recuerdes, es hora que sepas quien eres, es hora que te enteres que en los Universos eres admirado por tu linaje. Si, TÚ eres admirado, por que tú al ser un ser humano sufriente en esta dimensión, con pesada carga en la vida, eres de ORIGEN DIVINO. ¿Acaso no recuerdas que TÚ eres HIJO DE DIOS?

Si dudas de ti, si desconfías de tus posibilidades y piensas que no tendrás éxito de ahora en adelante en tu vida, es porque has olvidado quien eres, has olvidado tu noble estirpe de HIJO DE DIOS, de SER ETERNO en transitoria misión en ésta vida para poder desarrollar algún atributo que Tu Alma necesita manifestar.

Si ahora te lo propones y así lo deseas podrás actuar como lo que realmente eres. Podrás abrir tu Mente al Poder, la Fuerza y la Energía que está en ti esperando a ser bien usada y comenzar así a PROGRAMAR desde este momento tu Mente en forma positiva. Acepta tu noble origen, no lo rechaces por mucho que hayas caído en el pantano o la trinchera de la vida, la hora de la obscuridad es transitoria, la LUZ es tu realidad, para saber que la LUZ existe ha sido necesario que tu conozcas primero las tinieblas y solo tú si así te lo propones puedes despejar las tinieblas de tu Mente y salir a la LUZ que te rodea dentro de ti mismo. Acepta tu realidad y comienza a actuar de acuerdo a ella, borrando uno a uno todos los condicionamientos negativos que te han mantenido en la obscuridad y que están programados en tu Mente por tu ignorancia que te hace dudar de ti mismo y de tu capacidad para triunfar en la vida y lograr el éxito sobre ti mismo.

Comienza a Programarte de nuevo, crea tus propios programas mentales a la medida, los que consideres más adecuados para ti, pues solo tú puedes hacerlo en ti mismo, no lo dudes, ten FE, la hora de tu despertar está cercana si así te lo propones.

El dinámico auto desarrollo mental, es decir efectuado por uno mismo desde el nivel consciente mediante una metodología es un proceso lento y gradual en el que se recibe la enseñanza, siendo cada uno el que plasma en sí mismo los resultados, sin ayuda de otro. No temas ir despacio, solo teme no avanzar en tu auto desarrollo mental. A fines del Siglo pasado comenzaron a surgir algunos investigadores inquietos por la posibilidad del desarrollo mental, ellos en forma intuitiva vislumbraron las ilimitadas propiedades de la Mente, vieron ese desconocido mundo interno y crearon las bases de la actual metodología. Rindo un modesto homenaje a preclaras mentes de esa época como lo fueron las de Mulford y Smile. muchos duele reconocerlo que somos el producto de los propios pensamientos emitidos. Debemos aceptar que desde ahora en adelante si logramos mejorar la calidad de los pensamientos cambiaremos positivamente nuestras vidas.

Harold Sherman hace varios años opinó: " Si la mayoría de los hombres alcanzaran un estado de desarrollo que los convirtiese en conscientes de la presencia de DIOS dentro de ellos, la PAZ llegaría instantáneamente al mundo."

Un Maestro hindú destacó:

" DIOS está en todos, pero no todos los seres humanos están en DIOS y por eso sufren."

La Ciencia cada día acepta más y más la realidad de la Energía latente que existe en nosotros y que puede materializar en lo externo lo fijado conscientemente en lo interno por la VISUALIZACIÓN que es uno de los pilares del AUTO DESARROLLO Mental que ya lo hemos visto. En el reino de la Mente LO SIMILAR ATRAE A LO SIMILAR. La Visualización positiva genera pensamientos positivos y nos rodea de armonía y cosas positivas.

Harold Sherman en su enseñanza, que es una enseñanza universal guardada desde milenios para ser conocida y masificada por el ser humano al final del Siglo XX decía:

" La larga noche de la ignorancia y superstición ya casi ha terminado, vivimos un tiempo en el que existen ilimitadas oportunidades para lograr el verdadero conocimiento de uno mismo y la sincronización consciente con la CONSCIENCIA DE DIOS... No estés satisfecho con lo que tienes, existen mejores logros delante de ti... El éxito y la felicidad dependen de lo que absolutamente uno conciba para sí mismo en la vida... Da a la facultad creadora una imagen clara e intensa de lo que deseas y así comenzarás a crear condiciones magnéticas a tu alrededor y harás realidad en la vida externa lo que percibiste en forma de imágenes en la realidad interna..."

Eres lo que piensas y piensas lo que eres, eres todo el tiempo el producto de tus pensamientos y nadie podrá cambiarte si no deseas cambiar. Tú eres el único que puede hacer el cambio, si fracasas cúlpate solo a ti mismo... Examina tus defectos y debilidades para descubrir lo equivocado de las imágenes de ti mismo, comprende que eres exactamente lo que has imaginado ser y que tu actual condición de vida continuará a menos que des los pasos para alcanzar una vida mejor... Sustituye en el espejo de la Mente interna las imágenes antiguas por nuevas imágenes positivas de éxito... Lo similar siempre atrae a lo similar en el reino de la Mente, piensa buenos pensamientos y atraerás lo positivo..."

Esta apretada síntesis de muchas páginas escritas en varios libros por Harold Sherman es un tesoro iniciático guardado para nuestro tiempo. Son perlas de sabiduría destinadas a activar la Mente, es en el conjunto una hermosa gema de la Verdad que nos LIBERARÁ, de la Verdad que nos ayudará a comprender los pasos que de ahora en adelante debemos dar, de la Verdad que nos estimulará a dar el primer paso siempre y cuando deseemos darlo.

Las técnicas ayudan a fijar esta enseñanza, muchas son las técnicas, aquí solo se mostrarán quince, no pretendamos conocerlas y practicarlas todas. Una es buena si se la hace bien, varias son excelentes pues se suman y potencian en sus positivos efectos. Conviene escoger aquellas técnicas que más nos atraen, con las que nos sentimos en forma natural más afines, y lo que es más importante practicarlas a diario.

Pensadores como Marden, Wood, Stone, Kopmeyer, Bristol, Vincent, Murphy, Sherman y otros, afirman que no hay éxito exterior posible sin la acción previa de la fuerza de voluntad interior. CREER ES PODER. Nada se saca con tener el poder si no se lo sabe usar. Si deseamos triunfar irradiemos seguridad, eliminemos la duda y el temor, anulándolos con una Actitud Mental Positiva.

La seguridad externa que nos conduce al éxito es el fiel reflejo interno de la creencia que se triunfará. Esta creencia fijada desde el nivel consciente en el subconsciente con FE y en forma repetitiva, atrae los elementos que hacen posible su realización. La Mente Subconsciente retiene como cuadros mentales los pensamientos que la activan para materializarlos como realidad externa.

El Subconsciente no discrimina, acepta como válido lo que se le fija desde el nivel Consciente. Si hace frío y nos sentamos sobre el hielo como lo hacen algunos fakires y con fe pensamos y visualizamos que hace calor, el subconsciente lo acepta y genera calor derritiendo el hielo a nuestro alrededor. Esto es real, esto ya está demostrado y es estudiado. Por lo tanto comencemos a crear imágenes positivas o cuadros mentales que nos beneficien y eliminen a su vez tanto cuadro mental negativo que predomina en nosotros. Esta simple metodología irá gradualmente cambiando nuestra estructura mental y activando nuevas potencialidades que están allí esperando a ser utilizadas en beneficio nuestro. Comencemos a vivir el presente impregnando la Mente Subconsciente con positivos pensamientos e ideas para que él nos guíe a un radiante futuro...+

Abraham Lincoln decía: "Un hombre es tan feliz como prepara su Mente para serlo". Podemos desde ahora preparar nuestra Mente para ser felices, logrando en la vida aquello que con FE queremos obtener, podemos llegar a ser lo que desde ahora nos propongamos ser. Todos estamos preparados para iniciar la Transformación condicionándonos para enfrentar con éxito el acelerado mundo competitivo actual, con cambios que están afectando negativamente a la humanidad. La única forma de enfrentar con éxito el desafío de estos tiempos es con la propia Mente. Preocupa ver la falta de preparación de la gente ante lo que sucede en el planeta. Preocupa ver la ignorancia generalizada del peligro que se vive. Preocupa ver la falta de preparación para enfrentar el CAMBIO DE ERA. Todos podemos activar la Mente y afrontar con éxito estos cambios. Los miles de millones de cápsulas tranquilizantes que se consumen anualmente en el planeta y los miles de millones de dólares destinados a la

drogadicción son, una muestra de lo que sucede y de la forma absurda en que la humanidad lo enfrenta.

La AUTO SUGESTIÓN POSITIVA es un don natural con el que hemos nacido, hay que aprender a usarlo con sabiduría, reemplazando las negativas imágenes mentales del pasado por nuevas imágenes positivas que nos proyectarán victoriosos hacia el futuro. Podemos desde ahora construir mentalmente ese futuro. El adecuado uso de la fuerza interior cambia nuestro vibrato o AURA que nos rodea, creando una atmósfera favorable que mentalmente se irradia hacia los demás estimulándolos positivamente.

El AURA no es cuento de tradiciones orientales, el AURA es una realidad científica y es un deber reconocer los méritos de los Kirlian en su estudio que ha sido aceptado por la comunidad científica soviética primero y mundial después.

EL EFECTO KIRLIAN

Como lo destacan los investigadores Henry Gris y William Dick en su libro titulado "Los Nuevos Descubrimientos Síquicos de los Rusos." en el Cementerio de Krasnodar en las estepas rusas está la tumba de la Sra. Kirlian con una lápida esculpida por su esposo, en la que se ven flores con auras. Los botones de lilas significan el logro del objetivo al cual dedicaron su vida este matrimonio: fotografiar el AURA que rodea a todo ser vivo.

Esta aura llamada bio energía comenzó a ser investigada en 1939 por Semyon Kirlian y su esposa Valentina que en forma abnegada colaboró con el trabajo de su marido. Vivían en un viejo y estrecho departamento. Kirlian era mecánico, un genio autodidacto sin títulos, un paranormal de la electrónica. Valentina era maestra de literatura rusa en una escuela secundaria. Todo el tiempo libre lo dedicaban a su "secreto trabajo", la electro fotografía de las manos y plantas.

Con un generador Tesla de alta frecuencia dado de baja, con placas fotográficas, utensilios para revelar y anticuadas bobinas de inducción, que Kirlian había reparado luego de ser dadas de baja, ambos entraban en un maravilloso mundo nuevo. Valentina al exponerse tantas veces a las altas frecuencias de 200.000 voltios se fue aniquilando gradualmente en su físico y tuvo dolorosa muerte en 1971, dando su vida por el camino científico que su marido había descubierto.

Semyon Kirlian no era religioso, vivió una época muy especial en la URSS pero su trabajo lo fue convenciendo sobre la realidad de la vida después de la muerte. Se convenció que la bio energía irradiada por los seres vivos, nunca se extingue, para él el Alma es inmortal...

Diez años pasaron investigando la extraña y hermosa AURA que rodea los seres vivos y que puede ser fotografiada gracias al efecto Kirlian. Después de 10 años de intenso sacrificio su descubrimiento pasó a ser reconocido oficialmente. Fue la FE de este matrimonio, su constancia y sacrificio y por sobre todo una Actitud Mental Positiva para llevar adelante lo que sabían era importante, lo que les dio la fama, el triunfo y a su vez costó la vida de Valentina.

En Rusia se estudia el Efecto Kirlian para mejorar la calidad de las semillas de las plantas, en especial el trigo y para diagnosticar enfermedades en forma precoz, es decir hacer diagnóstico antes que aparezcan los síntomas.

Dijo Kirlian, "todos estamos tratando de hacer lo que podemos por un mundo que se va a la ruina." Actualmente trabajan científicos con modernos equipos estudiando y sistematizando el efecto Kirlian, lo hacen en un lugar muy especial llamado Alma-Ata, usan el "Kirlian Scanner" para el diagnóstico precoz del cáncer.

Tomar una electro fotografía de la mano sirve para ver el AURA y los estados de ánimo, junto a otras características. Los sanadores muestran un haz de luz que se irradia por sus dedos diferente a los demás, es más intenso y más extenso.

Pienso que llegará el día en que nos pongamos en una "máquina Especial" que analizará nuestra AURA en conjunto y reforzará las zonas debilitadas o las áreas que queramos fortificar, y ello repercutirá de inmediato en nuestro físico en forma positiva.

El auro diagnóstico y la auro terapia serán la base de la medicina del futuro...

Sexta Técnica

LA TÉCNICA DEL ESPEJO

Este simple método ha sido usado por escuelas iniciáticas y por personas de éxito en la vida. Cada mañana al levantarse e ir al baño conviene mirarse al espejo y mentalmente hablarse a uno mismo, diciéndose por ejemplo: "Mírame y sonríe, así estas mejor. Te ves bien hoy, te va a ir muy bien, tendrás éxito y tranquilidad. SONRÍE". Ir cambiando el aspecto del rostro, ver como uno se va viendo cada vez mejor y mejor. A continuación repetirse mentalmente: "Hoy me sentiré bien, muy bien. Tendré Éxito y Tranquilidad".

Un investigador que trabajaba para un grupo científico que estaba estudiando a una serie de personas de éxito, para poder descubrir cual era el factor común que los hacía triunfar, relata que siguiendo a un hombre de mucho éxito que era homenajeado por un importante grupo de la ciudad, se le pasó la mano en el alcohol tomado y se dudaba que pudiera hacer el discurso final en el homenaje que se le rendía. Con dificultad este personaje se levanta y dice que va al baño, lo sigue el investigador y contempla una escena que no pudo olvidar. Con sorpresa ve al borracho enfrentarse ante el espejo del baño de varones y comenzar a hablarse con la típica voz del ebrio: "Mira John como estás, eres un asco, debería darte vergüenza.

Tienes que hablar ante este importante grupo y no serás capaz de hacerlo. Pero debes hacerlo, tú eres importante y tienes que demostrarles lo que vales, no puedes fracasar ahora, reacciona John". Gradualmente fue cambiando el timbre de la voz y de ebrio pasó a ser normal.

Se lava la cara, se peina, se mira sonriente al espejo y al parecer mentalmente se habla por un rato. Luego se repite esta frase: "Estoy bien, me siento bien, hablaré muy bien, les demostraré quien soy yo y lo que puedo lograr". Y lo demostró improvisando una emotiva pieza oratoria que cautivó al auditorio.

Séptima Técnica.

LA AUTO ESCULTURA

Plotino de Alejandría (205-270). Filósofo griego que para conocer la filosofía de Persia tomó parte de la expedición del emperador Giordiano, pasando luego a Antioquía y Roma en donde comenzó a enseñar. Pese a su empeño no logró concretar la idea de crear la ciudad ideal de Platón. Luego de veintiséis años de enseñanza se retiró a la villa de uno de sus discípulos, donde murió. Porfirio recogió la enseñanza de Plotino dejándola escrita en las Enéadas. Este filósofo hace 1.700 años recomendaba una técnica de auto superación que decía así:

"Retírate dentro de ti mismo y obsérvate; si no te encuentras bello, haz como el creador de una estatua, corta aquí, suaviza allá, hasta que consigas dar a tu imagen un bello rostro. Corta tu mismo todo lo excesivo; endereza lo torcido; pon luz a todo lo que está en sombra; trabaja hasta que brille en ti el esplendor divino de la virtud, hasta que veas la bondad firmemente establecida en el inmaculado santuario interior".

Plotino sugería una verdadera meditación artística, cerrar los ojos y retirarse dentro de uno mismo es meditar (otro fundamental método para revitalizar la Mente y el organismo) y allí debemos esculpirnos paso a paso para dar lugar al rostro del ser realizado que queremos llegar a ser. El hombre es una creación de sus pensamientos, pensar sobre una positiva cualidad permite moldearla en lo interno cual escultor para lograr reflejarla después en la realidad externa. Tenemos trabajo por delante en

nuestro taller interior, usemos la inteligencia creativa y visualicémonos viéndonos cada vez mejor.

Modelemos nuestro rostro dándole artísticamente la confianza, la fe y el valor para seguir adelante y lograr el triunfo.

Octava Técnica.

LA ESFERA PROTECTORA.

Cada mañana antes de iniciar la diaria labor nos será útil protegernos con la energía interior. Para ello cerrar los ojos, irse a lo interno, sentir como la respiración es cada vez más suave y pausada.

Visualizar LUZ, una luz dorada que nos rodea, vernos dentro de la LUZ, vernos rodeados por una esfera luminosa y repetir mentalmente:

"Estoy dentro de mi esfera radiante protectora que me protege noche y día las 24 horas del día". Sentirse a ratos durante el día, o cuando uno lo estime necesario dentro de la esfera luminosa que nos rodea y protege rechazando todo lo vibratoriamente negativo que nos pueda llegar.

Esta poderosa técnica podemos además emplearla para beneficiar a nuestros seres queridos, haciéndolos aparecer a cada uno en la pantalla mental rodeados de su esfera protectora. Usamos la Visualización proyectando una película en la pantalla mental, con escenas del presente o del futuro.

Es nuestra creación en la que somos los únicos dueños del estudio cinematográfico interior, los directores, guionistas, actores principales y escritores de las escenas y de los personajes que deseamos proyectar. ESTO ES VISUALIZAR.

Novena Técnica.

LA ARMONIZACIÓN CELULAR.

Cada inspiración nos aporta oxígeno y energía vital o Prana. Cada espiración nos permite eliminar toxinas y energía negativa. Este proceso lo podemos guiar en forma visualizada, cerrando los ojos y respirando en forma pausada visualizando como llega el aire a los pulmones y pasa el oxígeno a la sangre, que lo distribuye en todo el organismo para ser usado por las células en su metabolismo celular.

Sintiendo además como al nivel de la raíz de la nariz al inspirar recibimos la energía positiva o Prana y guiarla mediante la visualización a todas las células. Sentir los beneficios que estamos recibiendo, sentirnos mejor, mejor y mejor. Al espirar o botar el aire ver como eliminamos las toxinas del organismo y la energía negativa. Es decir, mentalmente guiamos el proceso que mediante la respiración nos permite revitalizarnos y desintoxicarnos.

A continuación repetir mentalmente:

"La Fuerza llega a mis células y les permite trabajar en armonía. Siento la armonía en mi organismo, estoy mejor, mejor y mejor".

Décima Técnica.

EL OPUESTO POSITIVO.

Es sabido que en el reino de la mente cuando se confrontan dos pensamientos antagónicos, siempre triunfa el positivo.

Tenemos que metodizarnos para tomar conciencia cuando nos asaltan pensamientos negativos y de inmediato anteponerle el opuesto positivo que debemos repetirlo varias

veces en forma pausada. Esto automáticamente elimina la influencia de ese pensamiento negativo y lo va debilitando, con lo que se le hace cada vez más difícil salir al nivel consciente. Lo ideal es que algún día ese pensamiento negativo quede totalmente anulado y suplantado por el opuesto positivo.

El genial Einstein enfatizó que: "El derecho de todo hombre es escuchar su Conciencia y actuar según esta se lo dicte".

Todos podemos escuchar la voz de la conciencia, el problema es que estamos sordos ante tanta negatividad que nos rodea y que hemos creado en nosotros mismos con pensamientos erróneos que dominan nuestras vidas. La metodología nos ayuda a tomar conciencia que hemos pensado mal y nos ayuda a corregir automáticamente el error anteponiendo de inmediato el pensamiento opuesto positivo en forma reiterada.

Shen-hsiu señaló que la mente es como un pulido espejo que tenemos que vigilar para mantenerlo limpio. No está limpio nuestro espejo mental, tomemos ya el paño y hagamos su limpieza. Epícteto el filósofo señalaba en la antigüedad que todo hombre desgraciado, lo es por su propia culpa; pues DIOS creó a los hombres para ser felices.

Conviene recordar que este filósofo en su juventud era esclavo.

Décimo primera Técnica.

ELIMINAR EL NO Y EL IM

Es frecuente escuchar en todo grupo humano cuando se propone algo, como la mayoría dice "yo no puedo", "eso es imposible para mí.", etc. En todo orden de cosas estamos condicionados mentalmente para pensar que no podemos realizarlo. No me estoy refiriendo a grandes hazañas, sino a detalles del diario vivir, donde se dice por ejemplo: Como voy a hablar en público, no puedo hacerlo. Como voy a tomar esa decisión, es mucha responsabilidad para mí, etc.

Salgamos de la categoría de eternos segundones anónimos y enfrentemos al mundo con fe y decisión. Si dices no puedo, es lógico que no podrás, ya fijaste en tu nivel mental subconsciente la imposibilidad de realizarlo y así sucederá.

Desde ahora aprendamos a decir:

SI PUEDO, ES POSIBLE PARA MÍ

Como método se nos ofrece escribir en una tarjeta YO NO PUEDO y tarjar con una cruz el NO, entonces queda YO PUEDO. Escribir esto ES IMPOSIBLE PARA MÍ, y tarjar el IM, queda esto ES POSIBLE PARA MÍ. Luego cerrar los ojos y ver esa tarjeta escrita, ver como desaparece el NO y el IM, alejarlo mentalmente de nosotros, sacándolo de nuestra Mente por el lado derecho.

Cada vez que se vaya a decir "yo no puedo", "esto es imposible para mí", antes de decirlo recordar la tarjeta, cerrar los ojos y tarjar el no y el im, eliminarlos y decir YO PUEDO, ES POSIBLE PARA MÍ y verás con orgullo como a ti te resulta posible hacerlo...

Duodécima Técnica.

VER EL LADO POSITIVO

Toda moneda tiene dos caras. Todo hecho en la vida puede tener un aspecto positivo y otro negativo.

El optimista ve lo positivo ante una situación.

El pesimista ve el aspecto negativo de la misma situación. Con la metodología podemos revertir el proceso si tomamos conciencia de nuestra actitud negativa frente

a la vida y de inmediato buscamos el lado positivo de esa situación, que siempre lo tiene.

Para graficar mejor la idea veamos el ejemplo de dos hermanos gemelos en una Navidad. Sus padres no tenían buena situación, uno de los gemelos era el negativo y el otro el positivo. El positivo pide de regalo un caballo blanco y el negativo una bicicleta. Los padres comprenden que no pueden comprar ambos regalos y deciden con sacrificios adquirir una bicicleta y dejar al otro niño en la pieza el excremento de un caballo para decirle que se lo habían traído y se había arrancado. Al día siguiente al despertar los niños, el positivo estaba feliz pues había venido un hermoso caballo blanco que tuvo que irse porque en realidad sus padres no lo podrían alimentar y tener en la casa. En cambio el gemelo negativo estaba huraño porque la bicicleta no era todo lo buena y hermosa que él hubiera deseado.

Podemos acostumbrarnos a ver cada día un aspecto positivo de algo que nos parece negativo, esta rutina va debilitando los circuitos mentales y cerebrales negativos y fortaleciendo los circuitos positivos, lo que hace cada vez más fácil que fluyan en nosotros pensamientos positivos frente a una serie de circunstancias del diario vivir que antes nos producían malestar al ver solo lo negativo.

Cada vez que debemos enfrentar un problema, pensemos primero que podemos hacerlo y hacerlo bien, luego cerremos los ojos y preguntémonos ¿cómo puedo yo solucionar este problema? ¿qué debo hacer para lograrlo?

Toda esta metodología es fácil, es simple, somos nosotros los complejos y los complicados. Solo podrá cambiar en forma positiva la actitud mental para enfrentar el diario vivir, quien desee sinceramente cambiar.

No olvidar los efectos de las frases de AUTO APOYO. Conviene escribir aquellas frases conque más nos sintamos identificados, luego leerlas y a diario repetir las mentalmente varias veces. Saturemos el Subconsciente con frases positivas. Por la llamada Ley de Coherencia Mental, la Mente se rige sobre la base de que lo similar siempre atrae a lo similar. La Mente es como un poderoso imán que puede atraer lo positivo o lo negativo según se la programe con los propios pensamientos. Al estimular a diario y en forma repetitiva el Subconsciente con frases positivas de auto apoyo dichas desde el nivel Consciente el AURA se magnetiza y atrae lo positivo y rechaza lo negativo.

Decimotercera Técnica.

ENFRENTANDO LAS DIFICULTADES

Toda dificultad puede ser resuelta y puede dejarnos una positiva enseñanza para el futuro. Una dificultad es como un afilado cuchillo, si se lo toma por la hoja nos cortamos, si se lo toma por el mango puede sernos útil.

En la vida tenemos dificultades de diversa índole. Solo hay un lugar donde la gente no tiene dificultades, es en el Cementerio, y allí solo están los muertos. Confucio el notable pensador y filósofo chino decía hace 2.500

años:

"Resuelve una dificultad y alejarás otras cien".

Para enfrentar un problema lo mejor es relajarnos, cerrar los ojos y tranquilizarnos. Un estado tenso y excitado no es buen consejero. Con calma analicemos la dificultad, creer que podemos solucionarla, repetirnos que podemos solucionarla y buscar en el silencio interior los chispazos que desde lo interno nos darán la solución al problema.

La Milenaria Enseñanza nos señala: "Cree que puedes y podrás". Cuando se acepta que se puede superar el problema planteado, ya se ha avanzado más de la mitad del camino en el adecuado logro de la solución. Podemos elevar los pensamientos por sobre las dificultades.

Podemos llegar más alto que cualquier dificultad que se nos presente en la vida. Solo una ACTITUD MENTAL POSITIVA puede resolver favorablemente un problema negativo. El dicho popular es sabio cuando señala:

"El martillo destroza el vidrio pero forja el acero".

Los problemas o dificultades son martillos, solo de nosotros depende si ponemos ante él martillo un vidrio o un acero. Si colocamos pensamientos negativos y de fracaso o frustración anticipada, cual vidrio seremos destrozados por la dificultad. Si ponemos en cambio pensamientos positivos de confianza para enfrentar el problema, cual acero seremos forjados y cada dificultad nos dará más temple y pureza.

Frases para PENSAR:

"La parte más importante en la educación del hombre es aquella que él mismo se da".
Sir Walter Scott.

"En el retiro se forma el talento, en el torrente del mundo se forma el carácter".
Goethe.

"Esfuézate siempre en ser aquello que deseas hacer aparecer que eres". Granville Sharp.

"La Verdad Eterna necesita un lenguaje humano". Carl Jung.

"Quien no admite consejos, no puede ser ayudado". B. Franklin.

"El hombre no es centro estático del Mundo, como se ha creído por mucho tiempo, es eje y flecha de la Evolución, lo que es mucho más bello". R.P. Teilhard de Chardin.

"Es un pobre hombre quien manifiesta gran anhelo de ser rico". Miguel Ángel.

"El necio no puede aprender del hombre sabio, pero el sabio si puede aprender del hombre necio". Sagrada Enseñanza.

"Triunfar en la vida significa conquistarse a sí mismo". Sagrada Enseñanza.

"No es de hombre sabio creerse superior a otro". Sagrada Enseñanza.

"La Verdad es el SOL de los inteligentes". Vauvenargues.

Decimocuarta Técnica.

EL DIÁLOGO CON UNO MISMO

A diario conversamos con nosotros mismos sin darnos cuenta de ello. En todo momento estamos dialogando mentalmente con nosotros mismos. Es muy útil tomar conciencia de este diálogo y mejorarlo. Cada vez que nos demos cuenta del diálogo, llevarlo a un terreno positivo.

Podemos aprovechar esta oportunidad para conversar conscientemente con nosotros mismos analizando nuestras dificultades y debilidades, buscando las soluciones a las mismas, manifestándonos el firme propósito de cambiar en forma positiva. Esto es una alquimia mental que va transmutando la basura que predomina en nuestros pensamientos en oro positivo. No olvidemos que más del 80% de los pensamientos que a diario emitimos son BASURA. Esta metodología agiliza y sutaliza la Mente y nos permite además pensar bien en forma cada vez más natural.

El genial Shakespeare dijo:

"El porvenir de un hombre no está en las estrellas, sino que en su voluntad".

No se puede usar la metodología sin tener la firme voluntad de hacerlo. Al efectuarla estamos creando el porvenir o futuro. El cambio en la vida que podemos alcanzar estará condicionado por nuestras metas y la fe, constancia y decisión con que

hagamos la Programación Mental Positiva que hemos decidido desde ahora comenzar. Si la voluntad es débil por los negativos condicionamientos que nos han regido, es útil saber que la metodología del AUTO APOYO Mental refuerza la voluntad al fijar la idea de éxito y canalizar la energía para que así suceda. Cuando el Subconsciente acepta como válida la idea de ser mejor y triunfar en la vida, canaliza la energía para reforzar nuestra voluntad y poder materializar el triunfo.

Décimo quinta Técnica.

EL DIARIO DE VIDA POSITIVO

Tener desde ahora un diario de vida. En él, luego de sentarnos y estar tranquilos y relajados comenzar a escribir toda aquella idea o vivencia positiva que nos surja. Cada cierto tiempo leer el cuaderno, su lectura nos revitalizará, nos sorprenderá apreciar como hemos logrado plasmar ideas tan positivas y pensamientos tan elevados. Este método es un biofeedback o retroalimentación mental que fija en nuestro subconsciente la idea que somos capaces de canalizar cosas positivas y elevadas, ello plasma los elementos que permiten fluir en forma más natural a los pensamientos positivos.

Gandhi reconoció que él era tan solo un humilde aspirante a la perfección, y que el hecho de conocer el camino no significaba que había alcanzado la meta, enfatizó que a diario debía gastar una gran cantidad de energía mental para controlar los pensamientos. Edison solo se consideraba un canal más por donde la Gran Inteligencia que llena el Universo, transmitía algunos de los infinitos planes destinados a liberar a la Humanidad de la esclavitud.

Shakespeare dijo que todo cuanto vive debe morir cruzando por la vida a la Eternidad.

Todos buscamos la Verdad, solo DIOS sabe quien la ha encontrado. La Mente es real, sus potencialidades sorprenden a los investigadores. Somos pioneros para iniciar la activación mental, solo de cada uno depende si se desea dar el primer paso o no, si queremos luchar por tener éxito en la vida, si queremos o no iniciar la alquimia mental que transmutará en nosotros lo negativo en positivo y nos abrirá las puertas para el radiante futuro que aguarda a la Humanidad.

La Relajación.

La Relajación no es una técnica propiamente tal para la Programación Mental, sin embargo es útil tenerla presente.

Nuestro organismo está en constante ritmo entre la contracción hacia el centro interior y la dilatación hacia el exterior, con períodos naturales de reposo. Nunca estamos en un reposo total, cuando una parte esta en reposo otra lo está en actividad rítmica. Siempre hay una alternancia natural de períodos de actividad rítmica y reposo.

El reposo es fundamental para la correcta actividad. La falta de reposo altera el equilibrio del organismo, baja el rendimiento intelectual y bloquea a la Mente.

Vivimos tiempos acelerados. El ser humano se caracteriza por su gran capacidad de adaptación, sin embargo en forma alarmante se aprecia como esa capacidad de adaptación está siendo superada por el acelerado ritmo de vida actual que ya casi no podemos soportar bien.

La Relajación Consciente es un excelente método natural que disponemos para recuperar la energía perdida. Alvin Toffler llamó "Shock del Futuro" a la devastadora enfermedad social inducida por la vida moderna, enfermedad que corroe todas las estructuras sociales. El stress se produce al ser sobrepasada la natural capacidad de adaptación humana ante los cambios del mundo exterior.

Toda actividad consume energía y esa energía debe reponerse. La Relajación Psicofísica es un simple método destinado a recuperar la energía perdida. La Mente en un cuerpo relajado se aquieta. La Mente aquietada es a su vez dinámicamente dirigida por la visualización para lograr una mejor relajación.

Muchas son las formas para relajarse, veamos una de ellas. Podemos relajarnos estando acostados boca arriba o cómodamente sentados. No tener nada apretado en el cuerpo, no estar recién comido. Cerrar los ojos e iniciar en forma controlada una suave respiración nasal, profunda inspiración, pequeña retención, suave y profunda espiración.

Sentir como se van aflojando todos los músculos, controlar el proceso sintiendo primero los músculos de la cabeza y nuca relajados, sueltos, y así ir bajando gradualmente hasta llegar a los pies, sentir como todos los músculos están relajados, flácidos, sentirse como una hoja seca que flota al viento, sentirse cada vez más liviano. Repetir mentalmente unas 10 veces "Estoy cada vez más profundo y relajado, me siento más y más relajado", hacerlo con voz mental suave y profunda. Sentir como todo el organismo se relaja y vamos reponiendo la energía. Visualizar nuestro cuerpo relajado, tranquilo y recibiendo los beneficios de esta relajación. La Mente se ha aquietado, la respiración sin darnos cuenta es muy suave y pausada, todo el organismo está profundamente relajado.

Para salir del proceso, tomar conciencia de la respiración, suavemente mover los músculos del cuerpo, respirar más profundo y abrir los ojos para iniciar la diaria labor llenos de la revitalizadora energía que nos permitirá programar mejor la Mente.

Técnica Adicional.
PEDIR LA FUERZA

"¿Queréis ser grandes? pues principiad por ser pequeños". San Agustín.

"La Verdad es el gran objetivo del hombre". Platón.

"Todo en la vida no es vivir, ni todo en la muerte es morir". Himnos.

"¡Porqué, oh hombre! ¿vituperáis el mundo? El mundo es bellissimo, arreglado por la mejor y más perfecta razón, aunque para vos pueda ser impuro y malo, porque vos sois impuro y malo en un mundo bueno". Marcilio Ficino.

Habiendo terminado de escribir este libro, me sentí atraído en mi biblioteca por tres antiguos libros, dos de Samuel Smiles y uno de Prentice Mulford, tres joyas literarias del Siglo pasado relacionadas con el Despertar de la Mente. Al hojearlos sentí la necesidad de intercalar este Capítulo, cuyas páginas no llevan numeración. Lo hago pues encierran una Enseñanza y una Técnica poderosa para la Programación Mental Positiva.

Samuel Smiles (1821-1904) fue un Médico Escritor nacido en Escocia. Su primer libro lo tituló SELF - HELP y ha sido traducido al español como ¡AYÚDATE! Lo publicó en 1859 luego de tres años de enseñar a jóvenes pacientes de cólera en el Hospital a que debían comprender que la Felicidad y el Bienestar, dependían en el futuro del imperio sobre sí mismos.

Entre otras cosas señaló:

"Solo pueden ser elevadas las masas por medio de la elevación individual. El hombre debe ayudarse a sí mismo, porque de otro modo jamás podrá ser ayudado en forma eficiente por otros... Si tenéis que luchar con las dificultades, entonces trabajad a

través de ellas... La Sabiduría del hombre aparece en sus actos, porque todo hombre es hijo de sus obras".

Cuando recordaba a sus jóvenes pacientes de cólera Smiles señalaba: "Al leer esto a mis pacientes, los resultados que conseguí fueron mucho más satisfactorios de lo que esperaba, por eso titulé el libro AYÚDATE A TI MISMO".

En la Introducción de su primer libro escrito hace 135 años, Samuel Smiles relata que tres humildes jóvenes resolvieron un día comenzar a reunirse en las noches en la modesta habitación de uno de ellos, con el propósito de perfeccionarse, comunicándose entre sí lo que supieran. Pronto el lugar se hizo pequeño al aumentar el número de jóvenes interesados en aprender.

Cuando llegó el Verano comenzaron las clases al aire libre. Se acercaba el Invierno y el número de jóvenes era muy grande. Logran arrendar una obscura habitación que había servido como hospital provisional de pacientes con cólera.

Aquellos que sabían un poco enseñaban a los que sabían menos. Comenzaron a enseñarse a sí mismos y mutuamente a leer y escribir, luego aprendieron matemáticas, geografía, química y algunos idiomas.

Eran unos cien jóvenes que aspiraban a algo más y quisieron en su humilde aula escuchar a conferencistas, e invitaron al Dr. Samuel Smiles, quien relata:

"Fui invitado para que les hablara un poco, con este espíritu les hablé en más de una ocasión, citando ejemplos de lo que otros hombres habían logrado, de lo que cada uno podía hacer por sí mismo, e indicando que su bienestar y felicidad como individuos en su vida ulterior tenía necesariamente que depender de ellos mismos... No había absolutamente nada nuevo o de original en este consejo, que era tan antiguo como los Proverbios de Salomón, y probablemente tan familiar. Pero a pesar que el consejo podía ser anticuado, fue bien recibido... Algunos años después, este incidente fue traído a la memoria del autor por una visita nocturna hecha por un hombre, en apariencia, recién salido del taller de una fundición, quien manifestó que era ya patrón y que prosperaba, y tenía gusto en recordar con gratitud las palabras que habían sido dichas con tan desinteresado propósito a él y sus discípulos hacía algunos años, y hasta atribuía el éxito que había obtenido, al empeño puesto en obrar conforme con el espíritu de aquellas palabras..."

QUE HERMOSO EJEMPLO el de aquellos jóvenes humildes y que con tanto sacrificio decidieron un día iniciar la auto superación y ayudar a otros a lograrlo. ES UN EJEMPLO QUE RECONFORTA y estimula a seguir adelante e intentar compartir la Enseñanza. ES EL MEJOR EJEMPLO para graficar la PROGRAMACIÓN MENTAL POSITIVA que lleva al ÉXITO y que humildemente en éste libro he intentado expresar.

Prentice Mulford es otro visionario del Siglo pasado, quien en su libro titulado NUESTRAS FUERZAS MENTALES nos da las bases para la Técnica que motiva este capítulo, escribió:

"La FUERZA es la Energía Mental que debe ser usada y bien aprovechada.

Cuando el hombre conozca su FUERZA y sepa usarla no habrá enfermedades, no habrá guerras, el mundo será un mundo mejor. Todos tenemos la FUERZA, su energía influye en lo positivo y en lo negativo, trasciende más allá de nosotros e influye en otros y en la Naturaleza. Debemos aprender a canalizarla sólo hacia lo positivo, como ya lo decía el hombre sabio en la antigüedad: AQUELLO CORRECTO QUE QUIERAS HACER, HAZLO CON TODA TU FUERZA.

Para lograrlo se recomienda pensar que tenemos la FUERZA, pedirla a nuestro YO para orientarla sólo a lo positivo, durante el día no pensemos en enfermedad o fracaso, es desperdiciar energía y hacer que el cuerpo se enferme y fracasemos al canalizar con el pensamiento la FUERZA a lo negativo".

Las sabias palabras de Smiles y Mulford, dichas hace más de cien años, no pierden actualidad, equivalen a la síntesis moderna sobre el conocimiento de la Programación Mental Positiva. La FUERZA interior es real, a diario la usamos en parte, sin darnos cuenta de ello, puede ser empleada para el bien o para el mal, para lo positivo o lo negativo, de acuerdo a como programemos la propia mente con nuestros pensamientos cuya FUERZA es enorme. Intentemos comenzar a PENSAR MEJOR. Intentemos usar la metodología del auto apoyo. Intentemos auto valorarnos.

Intentemos comenzar a actuar como PERSONAS IMPORTANTES. SOMOS MUY IMPORTANTES, no lo olvidemos.

TÉCNICA.

LA TÉCNICA CONSISTE EN SABER QUE TENEMOS LA FUERZA. PEDIRLA CON FE A LO INTERNO, PARA SER UTILIZADA EN FORMA POSITIVA EN NUESTRO BENEFICIO Y EN EL BENEFICIO DE LOS DEMÁS.

USEMOS LA FUERZA para modelar la propia imagen de positivos triunfadores.

USEMOS LA FUERZA para poder aceptarnos como somos y desde lo que somos iniciar el positivo cambio superando defectos y debilidades con la metodología del auto apoyo mental que ahora conocemos.

USEMOS LA FUERZA para poder emplear con éxito la Metodología del auto apoyo MENTAL que a diario utilizaremos.

USEMOS LA FUERZA para tener FE en nosotros mismos y en el futuro.

USEMOS LA FUERZA para irradiar positividad y ayudar a otros que tanto lo necesitan.

LA FÁBULA DEL PERRO VAGO.

"En las intimidades de vuestro ser late LA FUERZA cuyo impulso os conducirá a la realización del ideal deseado". O. S. Marden.

Había dos perros amigos que solían reunirse a contemplar la gente en una populosa calle de la ciudad. Uno era un fino perro de raza, el otro era un vulgar perro de la calle. La gente solía acercarse a ellos y daban golosinas y suaves caricias al perro fino, ignorando al otro, que en silencio sufría por ello. Un día el perro vago le pregunta a su amigo cual era la gran diferencia entre ambos, que hacía que a él la gente lo ignorara. Muy serio su leal amigo le responde: "YO SÉ LO QUE VALGO Y ME HAGO VALER. En cambio la gente ve en ti lo que tú te crees, un perro vulgar y así te ignoran".

Se queda pensativo el perro vago y tristemente vuelve a preguntar al sabio amigo:

"¿Cómo puedo yo remediar esta situación?" Recibe una respuesta simple pero de profundo contenido:

"Repite constantemente esta frase: YO SOY IMPORTANTE Y LA GENTE ME APRECIARÁ".

Así lo hizo y con sorpresa su vida tuvo un positivo cambio que lo estimuló a cultivar mediante los pensamientos la AUTO ESTIMA, la SUPERACIÓN y la AUTO VALORACIÓN.

FÁBULA es una ficción con la que se encubre o disimula una Verdad. MORALEJA es la lección o enseñanza que se saca de una Fábula.

La Moraleja de la Fábula del perro vago nos enseña que según uno se auto valore será tratado por los demás. Según uno se auto estime será estimado por la gente.

Es nuestro deber recibir la enseñanza y aplicarla. Aceptar que somos importantes y como tal auto valorarnos Y auto estimarnos, y como tales mirar a los otros seres humanos, pues todos son importantes. Usemos bien LA FUERZA interior y con fuerza tomemos el cincel de los pensamientos e iniciemos la gran obra de MODELAR LA NUEVA IMAGEN PROPIA COMO UNA VALIOSA ESCULTURA DE TRIUNFADORES.

Los pensamientos movilizan LA FUERZA que crea las condiciones de dicha o tristeza, de éxito o fracaso, siendo la auto estima, LA AUTO VALORACIÓN y la CONFIANZA en nosotros mismos lo que nos hará ser valorados y considerados por los demás.

Tenemos LA FUERZA y de acuerdo al uso que de ella hagamos será el futuro que tengamos... sabiendo que no todos los sueños y aspiraciones son fáciles de realizar y lograr.

Epílogo

Estudios realizados en Rusia bajo hipnosis por el Dr. Vladimir Raikov han demostrado una serie de potencialidades de la Mente. Este estudio está orientado al desarrollo de nuevas potencialidades e inteligencia. También han incursionado en un tema tabú que ha dado mucho que hablar como lo es la regresión hipnótica a vidas pasadas. Bajo hipnosis controlada han logrado que personas carentes de todo sentido artístico se transformen en expertos pintores y retratistas o músicos y ajedrecistas.

Bajo hipnosis se anulan las barreras que inhiben las potencialidades que todos tenemos y al sentirse otra persona ellas surgen sin obstáculos.

El Dr. Artur Petrovsky señala: "Conforme el hombre crece aprende a distribuir sus habilidades mentales de manera tal que él se puede dedicar por completo a un área, anulando las demás. Bloquea algunas funciones y habilidades y de esta manera se puede concentrar en algunos aspectos que el mismo escogió. La hipnosis puede volver a redistribuir las habilidades del hombre, dándole la oportunidad de realizar un rápido y fácil aprendizaje en las áreas que no estaban bajo su dominio. Hace trescientos años nuestros antepasados dudaban de su capacidad de poder leer y escribir. Nuestros experimentos revelan que tenemos habilidades mucho más allá de nuestro conocimiento".

La metodología expuesta aquí en este libro nos permite usar los beneficios de la autosugestión, ellos activan potencialidades latentes, nos hacen creer que somos capaces y canalizan la energía mental subconsciente para abrir las compuertas que limitan nuestras potencialidades. No es fácil lograrlo, es más bien lento, pero quien no se arriesga nada logra.

¿Porqué no intentar ahora dar ese primer paso que activará nuestra Mente...?

Cada ser humano está dotado con las herramientas mentales que le permiten triunfar en la vida. Todos podemos lograr el éxito si nos lo proponemos.

La síntesis de la metodología que nos ayudará a iniciar el camino de la auto superación, del auto desarrollo y del despertar de la Mente con sus infinitas potencialidades nos dice:

- 1.- Decidir en forma precisa las metas que se desean lograr de ahora en adelante y anotarlas.
 - 2.- Creer con FE que se lograrán esas metas. Visualizarlas como realizadas.
 - 3.- Usar a diario las técnicas de auto apoyo que más nos motive utilizar, hacerlo con FE, con confianza y en forma repetitiva, impregnando el subconsciente con las positivas ideas que nos hemos fijado.
 - 4.- Eliminar la duda e inseguridad con una Actitud Mental Positiva.
 - 5.- Irradiar seguridad. La seguridad externa es el reflejo interno de la creencia que se triunfará, esta creencia fijada como válida en el subconsciente movilizará la energía que hará realidad el éxito en la vida.
- Que te encuentres a ti mismo.

Que logres el éxito en tus metas. Que alcances la felicidad en tú vida.

21 de Junio de 1994.

isp1001@entelchile.net
<http://www.isp2002.co.cl/ivan2.htm>