



ARCHIVO PRIVADO · MATERIAL HISTÓRICO

Método CONTAL

Material de promoción y estudio

Documento preparado para preservar y facilitar la lectura de un texto recuperado de archivos privados vinculados con Carlos María Molochnick. El material llegó a este memorial gracias a su nieto y forma parte de la reconstrucción de la etapa de formación de Mario Roberto Gluzman iniciada en 1975.

Este documento reproduce el contenido promocional recibido. Se presenta como fuente histórica del Método CONTAL y no como una validación científica de sus afirmaciones.

MÉTODO CONTAL · PROMOCIÓN

Una propuesta de transformación interior

El Método CONTAL trasciende los límites del autocontrol mental para guiarte hacia un profundo despertar de tu inteligencia espiritual y emocional. Esta técnica, que combina dinámicas mentales avanzadas con un enfoque espiritual, te invita a reconectar con tu esencia, potenciar tu capacidad de transformar tu realidad y abrirte a un universo de posibilidades que siempre han estado dentro de vos.

¿Qué ofrece el Método CONTAL?

- Despertar espiritual: Redescubrí tu conexión con algo más grande que trasciende lo visible, encontrando propósito y significado en cada experiencia.
- Inteligencia emocional: Aprendé a gestionar tus emociones, encontrar equilibrio y cultivar relaciones más auténticas.
- Dinámica mental: Activá el poder oculto de tu mente para manifestar lo que soñás y desbloquear tu potencial ilimitado.

CONTAL no es solo un método, es una experiencia transformadora que te lleva a explorar las dimensiones más profundas de tu ser. A través de prácticas accesibles y profundamente impactantes, podrás acceder a un estado de conciencia donde mente, emoción y espíritu trabajan en armonía.

MÉTODO CONTAL

El camino para despertar tu potencial espiritual y emocional

¿Y si todo el conocimiento, la fuerza y las respuestas que buscás ya estuvieran dentro tuyo? El Método CONTAL no es solo una técnica, es un puente hacia esa conexión perdida, hacia el reencuentro con lo extraordinario que siempre estuvo en vos. Es un espacio donde la inteligencia espiritual, emocional y mental se entrelazan para ayudarte a redescubrir tu verdadero poder.

En un mundo que nos empuja a la distracción y a desconectar de lo esencial, CONTAL ofrece un camino de regreso a lo más profundo de tu ser. Te invita a creer, no en lo imposible, sino en lo extraordinario que sos capaz de lograr. Como aquel niño que miraba un objeto intentando moverlo con la mente, este método te recuerda que tu potencial no se perdió, solo espera ser despertado.

¿Qué descubrirás con CONTAL?

- Que tu mente puede moldear la realidad cuando se alinea con tu intención más pura.
- Que la conexión con lo espiritual no es un concepto abstracto, sino una experiencia tangible y transformadora.
- Que tus emociones son la brújula para entenderte y conectar con los demás desde un lugar más auténtico.
- Que no sos un ser aislado, sino parte de algo mayor, un todo que te sostiene y te impulsa.

El Método CONTAL no busca imponerte verdades, sino ayudarte a recordar las tuyas. En cada práctica, en cada reflexión, descubrirás que el conocimiento que necesitás ya está en vos. No se trata de magia, sino del poder que reside en creer en vos mismo, en tu capacidad de trascender, de crear, de mover montañas.

Pieza incorporada al archivo biográfico de Mario Roberto Gluzman para conservar el contexto de su formación en el Método CONTAL.

DOCUMENTO ORIGINAL ESCANEADO

Método CONTAL de concientización

Niveles 1 y 2

Las páginas que siguen reproducen el manual histórico compartido con este archivo. Para facilitar la lectura en pantalla, los pliegos dobles fueron separados, las mitades vacías fueron eliminadas y cada hoja fue enderezada. El contenido y el aspecto documental de los originales se conservaron sin alteraciones.

88915A



CONTAL

1382957 * 11 JUL 1977

METODO CONTAL
de
CONCIENTIZACION

NIVEL 1Y2



18

SO EXCLUSIVO DE PARTICIPANTES DEL CURSO



S2 B G 01 2 5 18

18

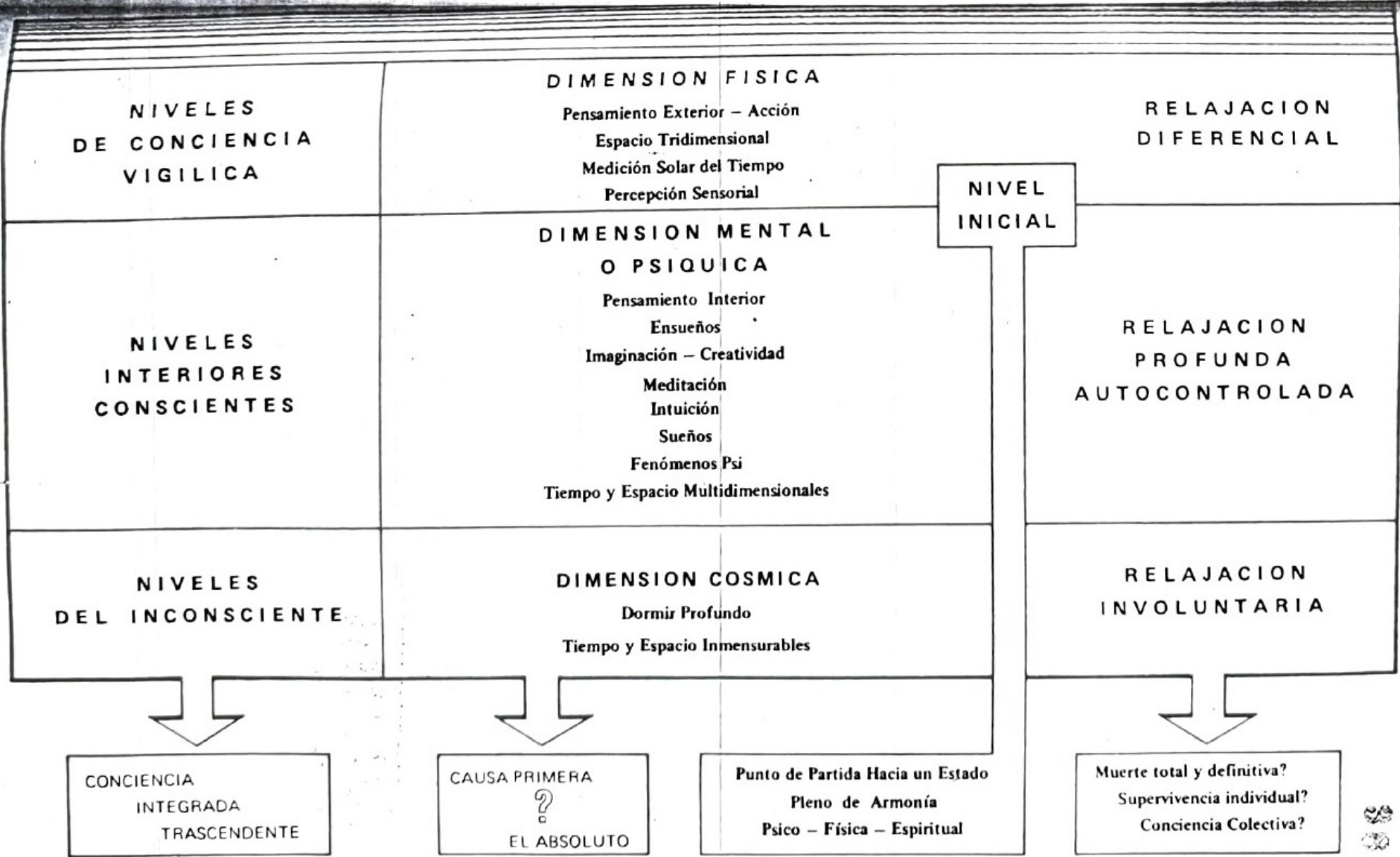
BIBLIOTECA NACIONAL	
Fecha	14-2-86
Inventario No	Nº 29466
Topogr	S2 B G 01 2 5 18
58915	

208102100



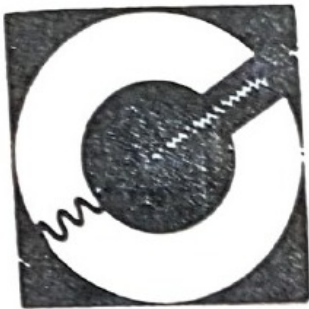
00207963

27 SET 1977



1977
BIBLIOTECA NACIONAL





METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
ENTRADAS AL NIVEL INICIAL.
RELAJACION PROGRESIVA Y GENERALIZADA.

METODO STANDARD

Posición sentado: Torso ligeramente inclinado hacia adelante. Pies bien apoyados en el piso. Manos apoyadas en los muslos con las palmas hacia arriba. Cabeza ligeramente inclinada. Ojos cerrados.

Posición acostado: Decúbito dorsal. Nuca y rodillas asentadas sobre almohadillas. Manos apoyadas sobre el abdomen. Ojos cerrados.

Paso 1. Tensiones y distensiones alternadas.

- a) Pies y piernas.
- b) Manos y brazos.
- c) Area abdominal.
- d) " torácica.
- e) Hombros.
- f) Percha.

Paso 2. Cabeza, ojos y habla.

- a) Fruncir la frente; relajar.
- b) " el entrecejo; relajar.
- c) Mirarse la raíz del pelo; volver a mirar recto.
- d) Aflojar frente y entrecejo; ojos quietos.
- e) Conteo descendente 10 a 1 moviendo la lengua.
- f) " " " sin mover la lengua.

Paso 3. Imaginería distrayente.

- a) Paso de automóvil.
- b) Vuelo de ave.
- c) Arbol.

Paso 4. Relajación mental.

- a) Ubicarse en el EspaDes.
- b) Visualización en el EspaDes de escenas placenteras.

Paso 5. Autoacondicionamiento por símbolos.



Mi cuerpo se relaja.



Mi mente se aquieta.



Estoy en mi Nivel Inicial,
yendo hacia mi Nivel Optimo.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
ENTRADAS AL NIVEL INICIAL.
RELAJACION POR EFECTO INVERSO.

LEVITACION SIMULADA DE LA MANO.

Posición sentado. Espalda derecha. Manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba. Ojos abiertos. Seguir estos pasos:

- 1) Poner la mano más fuerte con la palma hacia abajo, apoyada en el muslo; unir firmemente los dedos concentrándose en la tensión producida; de aquí en adelante, no apartar la mirada de la mano.
- 2) Presionar el muslo fuertemente. (La otra mano floja con la palma hacia arriba).
- 3) Aflojar la presión; separar los dedos; fijar la mirada en el nudillo del dedo del medio.
- 4) Levantar lentamente la mano, estirando el brazo en dirección a la frente, hasta una cuarta arriba del plano visual horizontal y acercarla a la frente para que el dorso de la mano haga contacto.
- 5) Cuando el dorso de la mano toque la frente, cerrar los ojos, hacer una inspiración profunda y al exhalar el aire, volver lentamente la mano a su posición de descanso sobre el muslo con la palma hacia arriba.
- 6) Percha y 3 respiraciones profundas.
- 7) Visualizar símbolo y decir mentalmente: "Estoy en mi Nivel Inicial, yendo hacia mi Nivel Optimo".



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
ENTRADAS AL NIVEL INICIAL.
RELAJACION DIFERENCIAL.
TECNICA DEL CIRCULO Y EL PUNTO.

PARA DESCANSO Y REVITALIZACION

- 1) Hacer una inspiración profunda y al exhalar el aire aflojar el cuerpo (percha) y decirse mentalmente: "Mi cuerpo se relaja".
- 2) Cerrar el puño de la mano más fuerte y apoyar ligeramente sobre la frente el círculo formado por los dedos índice y pulgar, imaginando que sobre la piel de ésta hay un punto luminoso; decirse mentalmente: "Mi mente se aquieta".
- 3) Hacer una inspiración profunda y al exhalar volver la mano abierta a su posición original; decirse mentalmente: "Estoy en mi Nivel Inicial yendo hacia mi Nivel Optimo de revitalización".

* * * * *

PARA UNA MAYOR CONCENTRACION

- 1) Igual al anterior.
- 2) Enderezar el torso y la cabeza; Círculo y Punto igual al anterior; decirse mentalmente: "Mi mente se alerta".
- 3) Igual al anterior pero decirse mentalmente: "Estoy en mi Nivel Inicial yendo hacia mi Nivel Optimo de concentración mental".

* * * * *

ENTRADA RAPIDA PARA EMERGENCIAS

- 1) Producir un rápido parpadeo.
- 2) Visualizar el símbolo del Nivel Inicial.
- 3) Para relajación: Aflojar el cuerpo (Percha) y decirse mentalmente: "Relajado".
Para concentración: Enderezar el torso y la cabeza y decirse mentalmente: "Muy alerta".

* * * * *

NOTA: Estos tres ejercicios pueden hacerse en cualquier posición, inclusive caminando, y con los ojos cerrados ó abiertos. Practica con frecuencia el Círculo y el Punto.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
EL NIVEL INICIAL.
PROFUNDIZACIONES.

CONTEOS DESCENDENTES

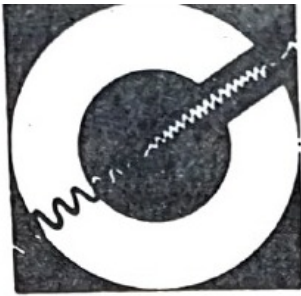
10. Cuadrado. "Mi cuerpo se relaja". Una respiración con percha.
9. " " "
8. " " "
7. " " "
6. Círculo. "Mi mente se aquieta". Respiración normal.
5. " " "
4. " " "
3. Punto. "Mi cuerpo y mi mente se armonizan".
2. " "
1. Símbolo completo. "Estoy en paz y armonía".

NOTA: Los conteos pueden hacerse sin la visualización de los símbolos, realizándolos al ritmo de respiraciones profundas y repitiendo las frases. También pueden hacerse, acompañados de respiraciones, de 20, 50 ó 100 a 1.

* * * * *

RESPIRACIONES RITMICAS

Practicar con 4 - 2 - 4, y de acuerdo a los resultados obtenidos ir aumentando el conteo en forma proporcional (primero 6-3-6; después 8-4-8; luego 10-5-10, etc.)



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
DIFERENTES PROCEDIMIENTOS PARA
LA SALIDA DE NIVELES.

METODO STANDARD

Hacer un conteo ascendente del 1 al 5. Junto con el conteo de cada número seguir los pasos que indicamos a continuación:

- Con el Nro 1: Mover los dedos de las manos; estirar los brazos.
" " 2: " " " los pies; " las piernas.
" " 3: " las caderas y el torso.
" " 4: " la cabeza y los ojos lateralmente.
" " 5: Tres inspiraciones profundas, exhalando de golpe;
abrir los ojos y decirse mentalmente: "Estoy en paz
y armonía".

* * * * *

CONTEO ASCENDENTE 1 a 3

- 1: Mover manos, pies y cabeza.
2: Tres inspiraciones profundas y exhalar de golpe.
3: Abrir los ojos diciéndose mentalmente: "En paz y
armonía".

* * * * *

SALIDA INSTANTANEA

En caso de ser llamado, de peligro ó de emergencia: Rápidos movimientos corporales y una inspiración profunda; exhalar de golpe, diciéndose mentalmente: "Muy alerta".



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
AUTOCONDICIONAMIENTO ORAL
PARA CREAR NUEVOS PATRONES.

AFIRMACIONES PSICOCIBERNETICAS

Estas afirmaciones deben repetirse con la mayor frecuencia posible, pensándolas y de ser factible, en voz alta. Da buenos resultados hacérlo mirándose en un espejo. Deben repetirse con energía, con convicción y con seguridad. La repetición constante es la clave del éxito y factor muy preponderante.

Día a día me sentiré mejor.

Quiero ser y seré más activo. (Disciplinado/positivo/puntual decidido/bondadoso/comprendivo/objetivo/amable/etc.)

Día a día mejorará mi salud.

Quiero que mi corazón funcione perfectamente.

Mi intuición aumenta día a día.

Quiero desarrollar una gran creatividad.

Quiero que mi memoria sea perfecta.

Debo ser más tolerante.

Quiero dejar y dejaré de fumar.

Aprenderé todo rápidamente.

Disfrutaré de lo que tenga, sin sufrir por lo que no tenga.

Quiero vivir en constante superación.

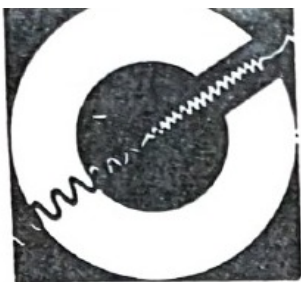
Al dar, recibo. Por eso debo compartir.

Quiero ser y seré un humano superior.

Estos son simplemente modelos de frases. Cada uno debe formarlas como le parezca mejor. Lo importante es que se enfatice clara y brevemente el resultado que se quiere obtener.

Es aconsejable no usar más de 1 ó 2 frases por día hasta "saturar" el subconsciente. La duración del proceso dependerá de la frecuencia de las repeticiones y la ponderación de los resultados.

Recuerda que en estas grabaciones, como en toda programación, el éxito depende de los factores DESEO, VIABILIDAD y CONVICCION.

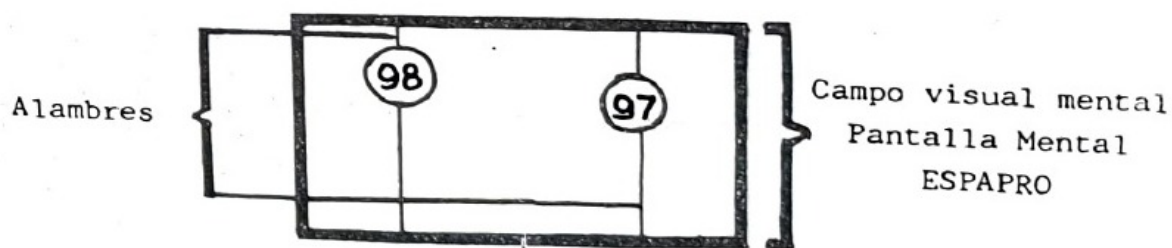


METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
TECNICAS PARA SUPERAR EL INSOMNIO Y
DESPERTAR A UNA HORA DETERMINADA.

LAS ESFERAS SOMNIFERAS

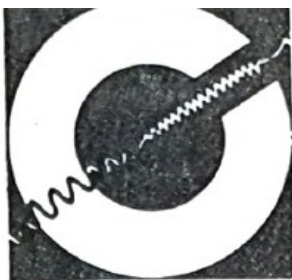
Este ejercicio no sólo es para insomnes, sino para lograr un descanso pleno, reparador y revitalizante, aunque no se sufra de insomnio. Una vez acostado y listo para dormir, cerrar los ojos y entrar al Nivel Inicial con el Método Standard. Después, visualizar en el Espapro la imagen de los dos alambres. Luego, hacer descender las Esferas numeradas. Primero la Nro. 100 por el alambre izquierdo, luego la Nro. 99 por el alambre derecho; la 98 por el izquierdo, la 97 por el derecho, y así continuar con los números descendentes, diciéndose mentalmente al ir bajando cada Esfera frases como: "Quiero dormir y me voy a dormir" / "Estoy entrando en un sueño natural, fisiológico y revitalizante" / "Dormiré profundamente, de un solo tirón, y despertaré muy descansado" / Etc. Continuar hasta quedarse dormido.

NOTA: No prestar atención al movimiento de los ojos, sino concentrarse en la visualización de las Esferas y la repetición de las frases.



EL DESPERTADOR MENTAL

- 1) Antes de dormirse, tomar un reloj y poner las manecillas indicando la hora a la que se quiere despertar; mirarlo hasta fijar claramente la imagen.
 - 2) Cerrar los ojos y entrar al Nivel Inicial empleando cualquiera de las técnicas.
 - 3) Reproducir en el Espapro la imagen del reloj y decirse mentalmente: "Esta es la hora a la que quiero despertar y ésta es exactamente la hora a la que voy a despertar".
- Luego dormirse, empleando ó no la técnica de las Esferas.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
 PROTOTIPOS DE AUTOACONDICIONAMIENTOS
 PARA EL MEJORAMIENTO PERSONAL.

PARA ELIMINAR CEFALEAS

- 1) Entrar al Nivel Inicial con el Método Standard.
 - 2) Decirse mentalmente: "Tengo dolor de cabeza y no quiero tenerlo. Voy a contar del 1 al 10 y a la cuenta de 10 abriré los ojos y me sentiré perfectamente bien".
 - 3) Iniciar el conteo y a cada número decirse: "Esta molestia desaparecerá en una forma natural y fisiológica, junto con la causa que la provoca".
- Al abrir los ojos decirse mentalmente: "En plena armonía y perfecta salud".

PARA MANTENERSE DESPIERTO Y ACTIVO

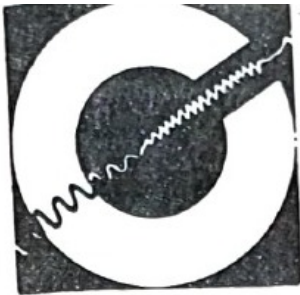
- 1) Entrar al Nivel Inicial con el Método Standard.
 - 2) Decirse mentalmente: "Estoy somnoliento (cansado) y no quiero estarlo. Voy a contar del 1 al 10 y a la cuenta de 10 abriré los ojos y me sentiré muy despierto (activo)".
 - 3) Iniciar el conteo y a cada número decirse: "Desaparece el sueño (cansancio) y me pongo muy alerta (activo)".
- Al abrir los ojos decirse mentalmente: "En plena armonía y muy alerta (activo)".

PARA ESTUDIAR

- 1) Entrar al Nivel Inicial con el Método Standard.
 - 2) Decirse mentalmente: "Voy a contar del 1 al 10 y a la cuenta de 10 abriré los ojos y leeré (mencionar los datos específicos del material: Título, autor, materia, capítulo)", y luego, "Tendré una concentración y un entendimiento superiores y en el futuro recordaré fácilmente estos conocimientos usando la técnica del Círculo y el Punto".
 - 3) Iniciar el conteo y a cada número decirse: "Estaré muy concentrado" / "Asimilaré perfectamente" / "No me distraeré" / Etc.
- Al abrir los ojos, decirse: "En plena armonía y muy receptivo".
- NOTA: Cuando no se pueda cerrar los ojos, entrar al Nivel Inicial con la técnica de Entrada Rápida y hacer el acondicionamiento con los ojos abiertos.

PARA MEJORAR LA MEMORIA

- 1) Entrar al Nivel Inicial con cualquiera de las técnicas.
 - 2) Decirse mentalmente: "Quiero recordar y recordaré (mencionar el ó los datos)".
 - 3) Recordar la ocasión en que se adquirió el conocimiento olvidado y poner toda la atención en las imágenes de la escena sin pensar en el dato buscado.
- La información afluirá a la memoria por este conducto indirecto.
- Recuerda que todas las frases que proponemos son solamente una guía, y que puedes modificarlas ó crear otras distintas de acuerdo con los objetivos que persigues.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
LOS NIVELES ONIRICOS.
SU EMPLEO PARA OBTENER INFORMACION.

LA TECNICA DEL CUADERNO

Este ejercicio es un entrenamiento para producir la afluencia de información al nivel consciente y aplicarla a problemas de los cuales no conocemos la solución o dudamos entre varias alternativas. Los pasos a seguir son:

- 1) Inmediatamente antes de acostarse, escribir en un cuaderno, en la forma más sintética posible, el planteo y características del problema y definirlo con un título.
- 2) Una vez acostado, cerrar los ojos y entrar al Nivel Inicial en la forma habitual. Luego decirse mentalmente: "Durante mi sueño, que será reposado y revitalizante físicamente, mi conciencia actuará para transmitir a mis niveles vigílicos la solución más adecuada al problema expuesto en el cuaderno". Y sin pensar más en el proyecto, se procede a dormir.
- 3) Al despertar, entrar al Nivel Inicial, y pensando en el título del problema, esperar unos momentos para ver si se presenta la solución ó alguna información adicional. En la segunda variable, salir del Nivel Inicial y escribirla en el cuaderno.
- 4) Continuar con el mismo procedimiento, escribiendo al despertar las informaciones adicionales, sin prestar atención a lo escrito anteriormente.
- 5) Si en el término de 3 días no se obtuvo un planteo claro de la posible solución, estudiar todo lo escrito en el cuaderno, hacer una síntesis de la información, escribirla en el cuaderno con el mismo título, y volver a repetir todos los pasos.

NOTA: La solución suele presentarse antes de cumplirse 7 días. Puede ser mediante un sueño, ó al despertarse, o cuando se está escribiendo información parcial, ó sencillamente durante la vigilia en forma espontánea.

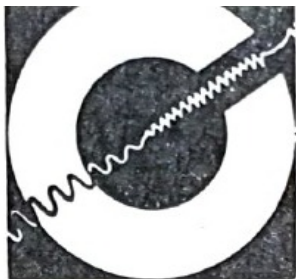


METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
LOS NIVELES ONIRICOS.
(Continuación)

OTRAS APLICACIONES DE LA TECNICA DEL CUADERNO

Se pueden imprimir nuevos programas, ó reforzar las programaciones hechas con otras técnicas, creando patrones que se establecerán, si así se orienta la grabación, en niveles más profundos de la propia conciencia. Estos patrones, si son programados con la debida frecuencia, responderán en forma automática produciendo los resultados apetecidos. El objetivo del ejercicio es dirigir la grabación a un nivel específico, el onírico, un nivel comprobadamente efectivo para aumentar las probabilidades de éxito. Esto se logra acondicionando la mente a que actúe durante el período del sueño para que cree el patrón subliminal que hará que se produzca la respuesta programada. El procedimiento es el siguiente:

- Paso 1) Escribir en el cuaderno una frase que indique el resultado que se desea obtener. Ejemplos: "Quiero dejar de fumar" / "No volveré a tener cefaleas" / "Rendiré mi examen en forma perfecta" / "Venderé mi casa" / "Mejorarán mis relaciones maritales" / Etc. (Y así al infinito. Los objetos de programación son innumerables). Luego ponerle un número a la programación.
- Paso 2) Entrar al Nivel Inicial en la forma acostumbrada. Repetir la frase e identificarla con el número escogido. Y luego ordenar a la mente que durante el sueño actúe para producir el resultado.
- Paso 3) Cada vez que se recuerde el proyecto, reforzar la programación simplemente repitiendo el número que la identifica.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
LOS NIVELES ONIRICOS.
(Continuación)

CONSIDERACIONES ACERCA DE LOS SUEÑOS

Aparte de su función equilibrante y compensatoria, nuestros sueños suelen traernos desde los niveles subconscientes, informaciones que debidamente interpretadas, nos están proporcionando la solución a problemas que en los niveles concientes se nos presentan como insolubles. Por ello, es muy interesante entrenarnos para recordarlos vívidamente. Pero como la interpretación de la información sólo debe hacerla quien esté debidamente calificado para analizarla, el entrenamiento debe consistir en que procures recordar todos tus sueños siguiendo este procedimiento:

Antes de dormirte, y en tu Nivel Inicial, prográmate que al despertar recordarás todos tus sueños y entenderás su significado. Al despertarte, INMEDIATAMENTE entra a tu Nivel Inicial y procura traerlos a tu memoria.

NO TRATES DE ANALIZAR INFORMACION QUE EN PRIMERA INSTANCIA SE TE PRESENTE INCOMPRENSIBLE. Si un sueño recordado es simbólico y no comprendes su contenido, no pierdas tiempo queriendo interpretarlo y desecha esa información por inaplicable. En caso de que te inquiete mucho la recurrencia de un sueño simbólico, o estimes que contiene algún mensaje importante, prográmate para que se repita en una forma inequívocamente comprensible.

De esta manera, aprovecharás tus niveles oníricos eliminando el riesgo de una interpretación equivocada del contenido de tus sueños simbólicos. Y por otra parte, al obtener información de procedencia subliminal, estarás aumentando automáticamente la capacidad de tu conciencia vigílica.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
 IMAGINERIA POSITIVA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS.
 LA TECNICA DEL ESCENARIO.

PARA PROBLEMAS PROPIOS

La visualización repetida de imágenes que representen la solución a un problema, reforzada por frases mentales, crea un campo energético propicio para obtener el resultado. Proceso a seguir:

- 1) Entrar al Nivel Inicial con el Método Standard. Hay que estar bien relajado, así que de ser necesario, realizar conteos descendentes hasta sentir que se está en las mejores condiciones para hacer el ejercicio.
- 2) Como si el EspaPro fuera un escenario, imaginar escenas que definan el problema, estudiando en detalle sus diferentes connotaciones. De ser necesario, también exponerlo mentalmente en forma oral. No continuar hasta lograr una exposición clara y precisa de las características del problema.
- 3) Proyectar en el escenario una nueva imagen o serie de imágenes que indiquen que el problema está solucionado, y que representen el resultado final que se desea lograr.
- 4) Sintetizar el resultado final en una sola imagen, como si fuera una foto fija, en la que estén contenidos todos los elementos de la solución, y decir mentalmente: "Quiero que esto se convierta en una auténtica realidad".
- 5) Hasta lograr la solución, repetir la visualización de la foto fija, diciendo mentalmente: Quiero que esto se convierta en una auténtica realidad". Para estas repeticiones, se puede entrar al Nivel Inicial con la técnica del Círculo y el Punto.

Para reforzar la programación, y también teniendo en cuenta el plazo en el que debe operarse el resultado, es conveniente que en adición a las repeticiones según el paso 5, se repita el procedimiento según los pasos 1-2-3. Esto tiene dos ventajas: La primera es que al estudiar repetidamente el problema, puedan surgir nuevos elementos conducentes a posibles soluciones que no habían sido contempladas antes. Y la segunda, que si se crean nuevas imágenes que representen el resultado final, la programación quedará más solidificada.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION,
LA TECNICA DEL ESCENARIO.
(Continuación)

FORMA ABREVIADA

Para programar problemas que no ameriten estudio porque la solución es obvia y no presenta variables. Los pasos son los siguientes:

- 1) Entrar al Nivel Inicial con el Método Standard.
- 2) Imaginar la escena ó escenas que indiquen el resultado final. Sintetizar en una foto fija.
- 3) Proyectar la escena final diciendo mentalmente:
"Quiero que esto se convierta en realidad".

PARA PROBLEMAS DE TERCERAS PERSONAS

Cuando se trate de programaciones a problemas que aquejan a otros y en los que la solución no depende de tí pero quieres ayudar a un semejante, aplica la técnica siguiendo estos pasos:

- 1) Entra al Nivel Inicial con el Método Standard.
- 2) Visualiza en tu Espapro escenas con la que estimas es la mejor solución. Sintetízala en una imagen como foto fija.
- 3) Proyecta la foto fija y dí mentalmente: "Con esta imagen estoy enviando mi energía mental hacia Fulano para que solucione su problema en la forma más positiva para él".

OTROS PROCEDIMIENTOS

- 1) Entra a tu Nivel Inicial e imagina una escena en la que dialogues con la persona aconsejándola como lo harías en un diálogo físico directo.
- 2) Entra a tu Nivel Inicial, imagina el rostro de la persona y dile mentalmente: "Mi deseo de ayudarte es energía. Aprovéchala para solucionar tu problema en la forma más positiva para tí".

* * *

NOTA: Cuando programes ayudar a terceros, asegúrate de que la solución proyectada esté de acuerdo con una escala de valores éticamente aceptable y que propenda a la superación de la persona programada.



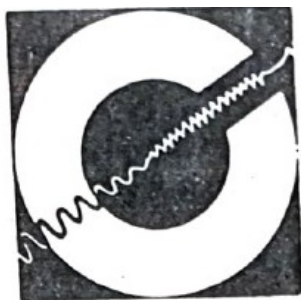
METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
AUTOACONDICIONAMIENTO PSICO-FISICO
PARA MEJORAMIENTO DE LA SALUD.

LOS GUANTES ENERGETICOS

Este ejercicio debe hacerse en posición sentado hasta obtener resultados satisfactorios. Luego puede hacerse en posición acostado. Los pasos son los siguientes:

- 1) Entrar al Nivel Inicial con el Método Standard. De ser necesario, haz profundizaciones hasta lograr un buen estado de relajación.
- 2) Palmas hacia abajo sobre los muslos, ojos cerrados. Concéntrate en tus manos, en el espacio que ocupan tus manos.
- 3) Vuelve lentamente tus manos hasta ponerlas con las palmas hacia a rriba, concentrándote en el espacio que ocupan. Baja la cabeza co mo para mirarlas, pero sin abrir los ojos.
- 4) Levanta la cabeza, crea un espacio al frente y proyecta los guantes de color anaranjado vivo. Fija bien la imagen de los guantes.
- 5) Levanta físicamente la mano derecha, toma el guante izquierdo, y pónelo. Con la izquierda enguantada, toma el guante derecho y pónelo. Luego pon las manos sobre los muslos con las palmas hacia a rriba.
- 6) Desarrolla en tus manos la sensación de vibración energética cósmica que aumentará tu energía biológica.
- 7) Apoya ligeramente cualquiera de tus manos, ó las dos juntas, sobre la parte de tu cuerpo que sientas dolorida, ó que esté funcionando con dificultades.
- 8) Mantén tus manos en esta posición, imaginando que a través de los guantes tu cuerpo está recibiendo energía. DESEA Y TEN LA CONVICCIÓN DE QUE SE ESTA TRANSFIRIENDO ENERGIA. Después dí mentalmente: "Desaparece el dolor y la causa que lo provoca en una forma natural y fisiológica".
- 9) Quítate los guantes y déjalos en su espacio. Tus manos vuelven a tener las sensaciones normales. (Si es necesario, mueve los dedos)
- 10) Sal de tu Nivel Inicial en la forma acostumbrada.

NOTA: Recuerda que es importante que desarrolles bien el objetivo de cada paso antes de continuar con el siguiente.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
ACONDICIONAMIENTO PSICOCIBERNETICO
PARA LA SUPERACION INTEGRAL DEL YO.

REMODELACION DE LA AUTO-IMAGEN

- 1) Entra a tu Nivel Inicial con el Método Standard.
- 2) Crea en tu EspaPro un espacio plano de color blanco semejante a un pizarrón y visualiza en él las palabras SALUD (rojo), MENTE (amarillo-dorado) y VOLUNTAD (azul).
- 3) Dí mentalmente concentrándote en la 1ra. palabra: "Quiero tener una perfecta salud física". Concentrándote en la 2da.: "Quiero tener un perfecto equilibrio mental y emocional". Y concentrándote en la 3ra.: "Quiero tener una gran fuerza de voluntad".
- 4) Proyecta la palabra AMOR en letras grandes de color violeta y díte mentalmente: "Todos mis pensamientos y acciones estarán siempre regidos por la gran energía del amor".

Salud	A
Mente	M
	O
Voluntad	R

- 5) Mantén la imagen del espacio con las palabras escritas y desea firmemente que estas grabaciones que estás imprimiendo impregnen los estratos más profundos de tu conciencia. Luego borra las imágenes.
- 6) Ubica en el Espapro tu propia imagen. Imagínate a tí mismo en escenas que evidencien que tu salud física, tu equilibrio mental y emocional y tu voluntad, han alcanzado la plenitud de superación que desees. Proyecta imágenes que denoten cómo quieres ser físicamente, emocional y espiritualmente.
- 7) Haz una síntesis de tu auto-imagen proyectándola en una escena en la que los resultados ya han sido logrados, y rodea tu auto-imagen con un halo de luz blanca que la energice para que se convierta en una auténtica realidad.
Luego sal de tu Nivel en la forma habitual.

NOTA: Este ejercicio puedes utilizarlo para ir remodelando y mejorando tu auto-imagen con cualquiera otra cualidad que quieras desarrollar. Si quieres superar un defecto, programa la cualidad que lo anule. Puedes hacerlo con una ó varias juntas. Repite frecuentemente este ejercicio para ir reforzando los patrones, y así toda tu organización psico-física-espiritual se adecuará a tu nueva auto-imagen produciendo la superación que desees.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
 RELAJACION PROFUNDA.
 ENERGETIZACION.

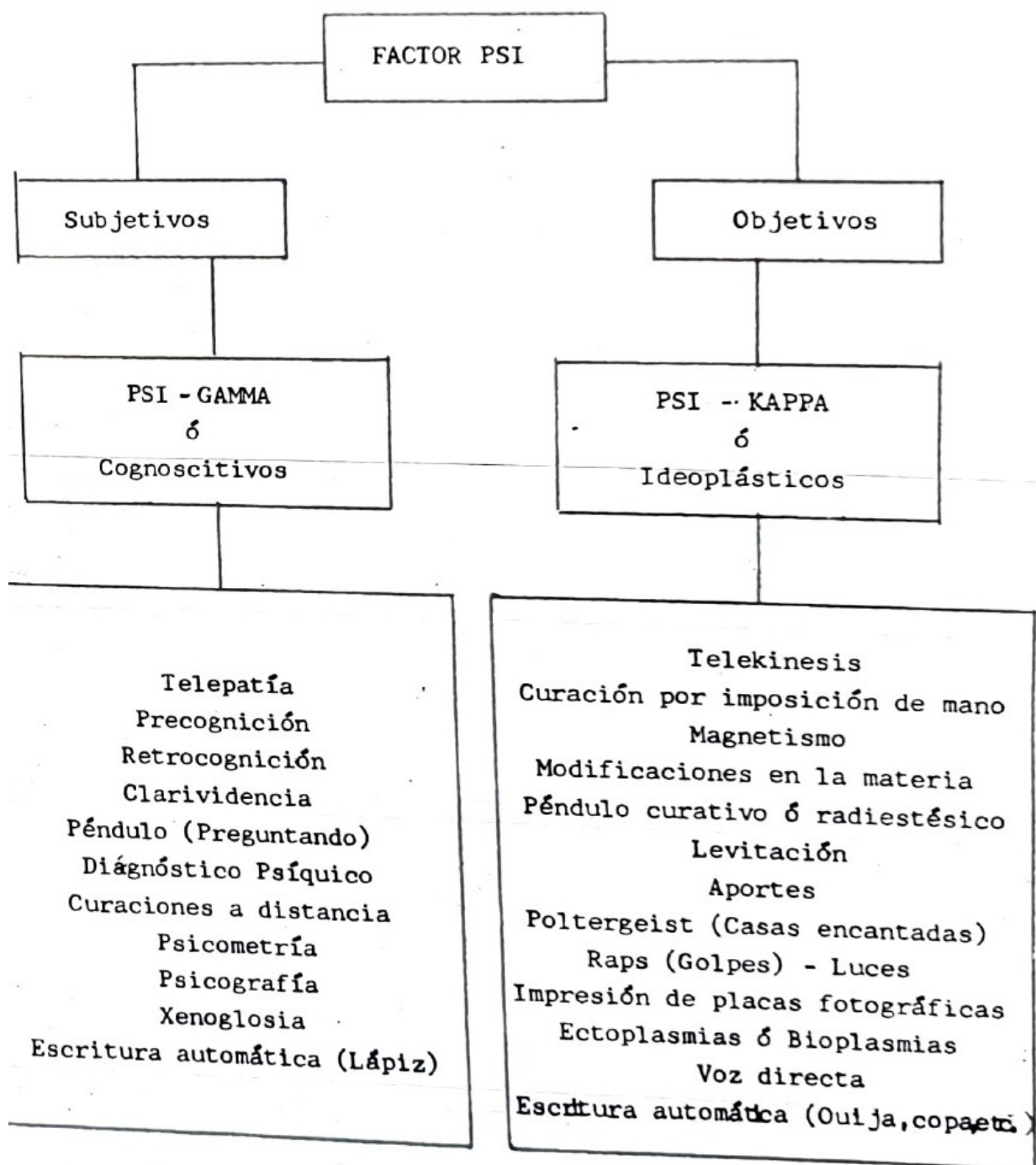
LA TECNICA DEL ARCO Y EL CONO

Para comenzar a practicar este ejercicio, es necesario que antes hayas actualizado satisfactoriamente los resultados que se obtienen al utilizar con frecuencia el Método Standard. Asimismo, debes trabajar en esta técnica después de haber logrado un buen control de tus entradas y salidas de niveles. La práctica debes hacerla siguiendo estos pasos:

- 1) Sensación de pesadez y posterior retroceso comenzando por tu lado derecho: Pie, pierna, mano y brazo. Continúas, para formar el **ARCO**, bajando por tu lado izquierdo: Brazo, mano, pierna, pie.
- 2) Afloja tus hombros (percha), tu pecho, tu abdomen, el área sacro-ilíaca.
- 3) Armoniza tus ritmos cardíacos.
- 4) " " " respiratorios.
- 5) " tu región encefálica. Sensación de frescura en tu frente.
- 6) Imagina el CONO, inervado en tu plexo solar, por el que absorbes la energía vital.
- 7) Desarrolla la sensación vibratoria en todo el perímetro de tu cuerpo, creando un campo energético a unos dos centímetros de tu piel.

Para salir del Nivel, cuenta despacio del 1 al 10.

METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
FENOMENOS PARAPSICOLOGICOS.
NOMENCLATURA.





METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
FENOMENOS PARAPSICOLOGICOS.
LA TELEPATIA.

ALGUNAS CONSIDERACIONES PREVIAS

Los ejercicios que describimos más adelante fueron escogidos porque son prácticamente clásicos, y además muy sencillos. Pero tú mismo, con la práctica repetida, observarás que puedes hacerles muchas variantes. Y esa misma práctica, tenlo siempre presente, es la que irá afinando tus facultades.

UNOS CONSEJOS PARA EL EMISOR:

Imagina nítidamente el rostro del receptor. Luego imagina el objeto, frase ó pensamiento que quieres transmitir. Por último, dirige el mensaje uniéndolo en una sola escena las imágenes del receptor y del objeto.

Imagina que de tu coronilla sale una mano que toma el objeto que quieres transmitir. Visualízala extendiéndose hacia la coronilla del receptor, y dentro de ella introduce el objeto.

OTROS CONSEJOS PARA EL RECEPTOR:

Entra a tu Nivel Inicial y haz profundizaciones hasta lograr una completa relajación y serenidad mental.

Al iniciar la concentración, fija tu atención en un plano visual blanco, como un pizarrón, proyectado en tu Espacio.

Si la imagen del emisor se te presenta espontáneamente es bueno que la mantengas. Pero no es necesario que la proyectes tú mismo.

En cuanto hayas captado algo, procura definir la imagen ó mensaje recibido. No dudes, no analices. Acepta lo primero que te venga a la mente.

Recuerda que en muchas ocasiones la visualización de la imagen no es muy clara y definida, y que el mensaje telepático lo recibirás en forma de sensación, ó como un "pálpito" ó "corazonada". Y que también, a veces tendrás la fuerte impresión de estar "inventando".

Debes estar muy alerta con respecto a todo aquello que tú "veas", "imagines", "sientas" ó "inventes", para que luego puedas usarlo como punto de referencia.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
LA TELEPATIA.
EJERCICIOS ENTRE DOS PERSONAS.

CON LA BARAJA ZENER Ó CARTAS E.S.P.

El Emisor: Entra a su Nivel Inicial y se programa para poder abrir los ojos sin salirse de Nivel. Cuando el Receptor le indica que comience, abre los ojos y se concentra unos momentos en la carta. Luego los cierra y fija en su EspaPro la imagen deseando vivamente transmitirla al Receptor. Sigue proyectando hasta que el Receptor nombre la carta. Abre los ojos y la anota. Y así continúa con el resto.

El Receptor: Entra a su Nivel Inicial al mismo tiempo que el Emisor. Cuando estima que está bien relajado y concentrado, imagina un pizarrón blanco en su EspaPro y le indica al Emisor que empiece. En cuanto visualiza la imagen de la carta, ó la "siente" sin visualizarla ó la "oye", dice en voz alta cuál es. Borra la imagen, si la había, y vuelve a concentrarse en el pizarrón.

CON PAPEL Y LAPIZ

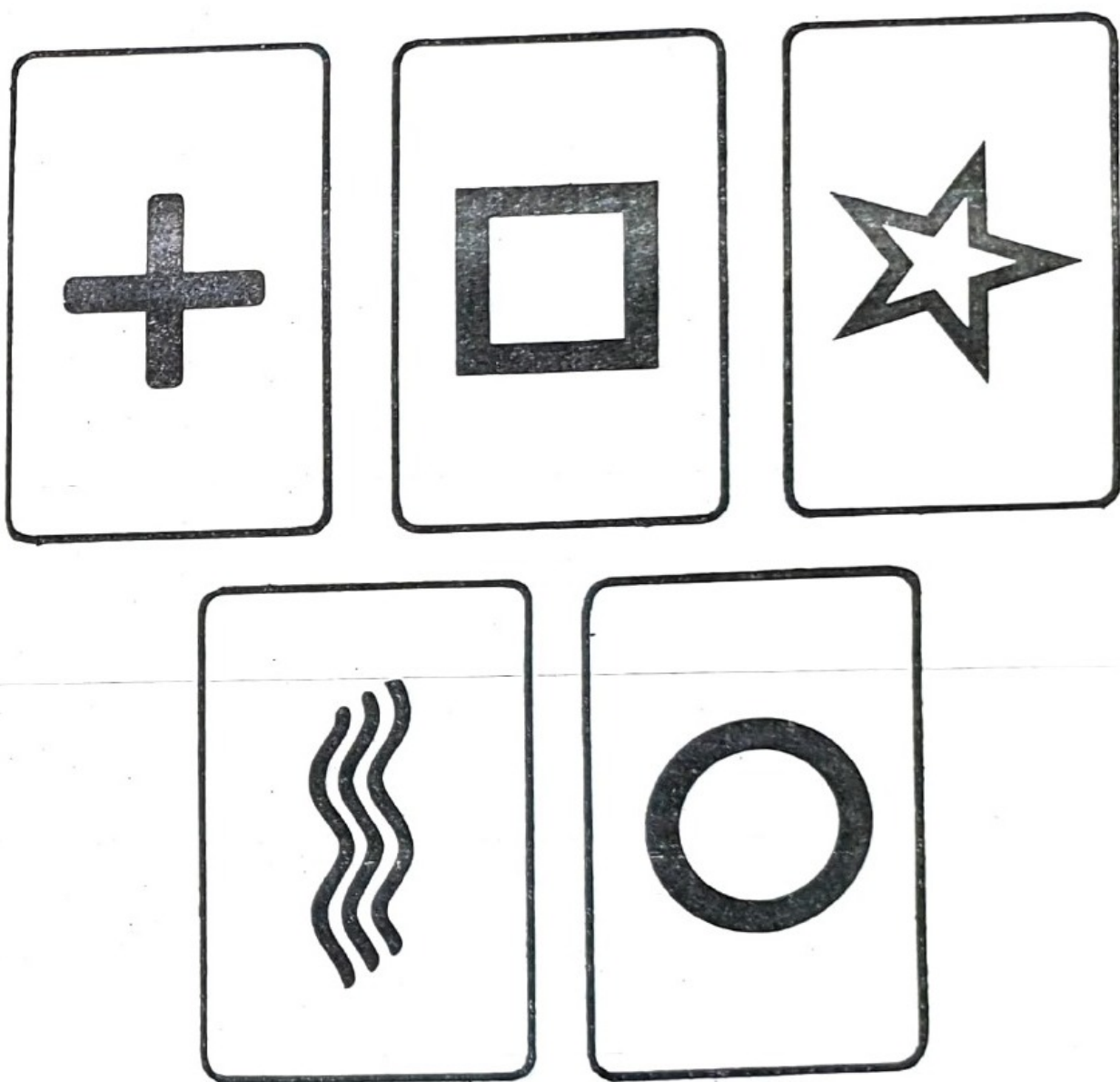
Sentarse a una mesa larga, frente a frente, poniendo algo entre los dos para no verse los papeles.

El Receptor: Entra en su Nivel Inicial, y fija en su EspaPro el pizarrón blanco. Luego le avisa al Emisor que comience. Continúa concentrándose en el pizarrón y después de unos momentos, desarrollando un fuerte deseo de lograrlo, empieza a tratar de ir captando el dibujo que el Emisor puso en su papel. Cuando visualiza ó "siente" una imagen, abre los ojos y la reproduce en su papel. Si lo que capta es más complejo, puede describir verbalmente lo que esté percibiendo.

EL EMISOR: Entra a su Nivel Inicial al mismo tiempo que el Receptor. Cuando éste le avisa que comience, abre los ojos y traza un sencillo dibujo en su papel. Luego vuelve a entrar a Nivel y visualiza el dibujo en su EspaPro, deseando vivamente transmitirlo al Receptor.

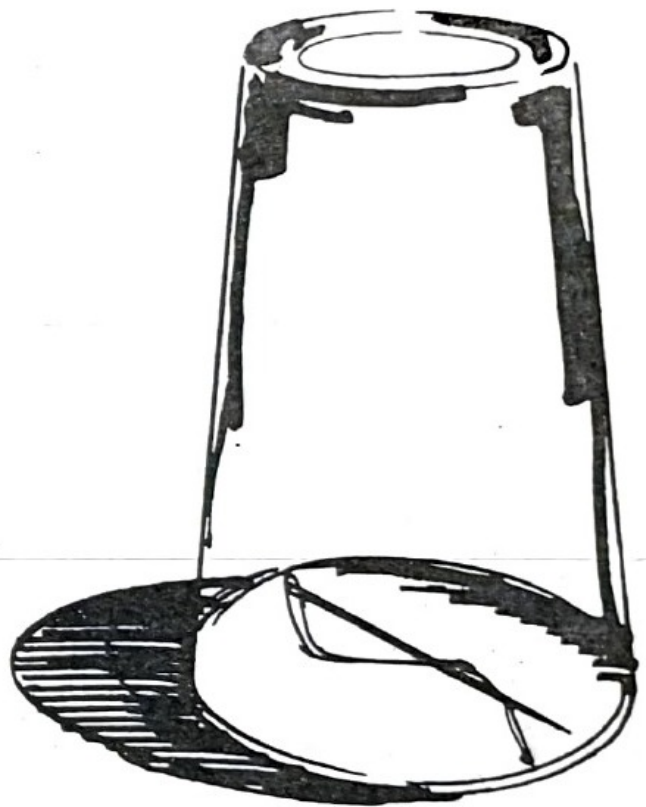
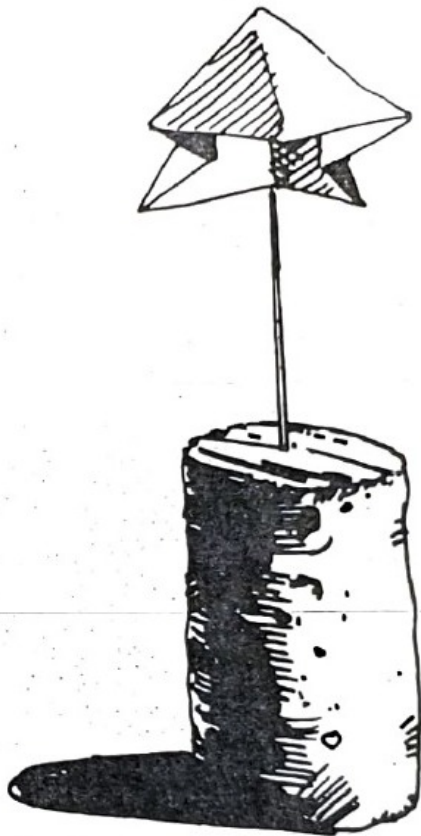
Para variar, se pueden escribir nombres, números, colores, etc. En estos casos, conviene que el Emisor defina genéricamente el objeto diciendo: "Voy a trasmitirte un color" ó "Voy a poner una flor". También puede repetirse el ejercicio invirtiendo los roles para determinar quién es mejor Emisor (chivo), y quién mejor Receptor (oveja).

Sincronizando el tiempo, esta prueba puede ser realizada a mayor distancia: Desde una habitación a otra, ó desde una casa o ciudad a otra. Para sincronizar el tiempo, Emisor y Receptor deben comenzar exactamente a la misma hora, tomándose no menos de 15 minutos cada uno para lograr el nivel mental adecuado. Y otros 10 ó 15 minutos para la transmisión y recepción, respectivamente.



Baraja Zener

Ejercicios de Telekinesis.



Los chatos

Vamos... salta!



		Planeta Día Piedra del día	Nota Musical	Número	Asociaciones Musicales	Propiedades Terapéuticas	Ocupaciones	Signo Zodiacal
ROJO	Espíritu Santo (Shiva) Crecimiento y desintegración	Marte Martes Rubí y piedras rojas	DO	9	Bajos y barítonos	Corta envenenamiento de sangre Hierro	Soldados, atletas, agricultores	Artes: Escorpión
NARANJA		Sol Domingo Oro y piedras amarillas	RE	1	Schuman (con rosa dorada)		Dietistas, quiroprácticos, osteópatas (con violeta)	Leo
AMARILLO	Hijo (Vishnu) Nutrición	Venus Viernes Esmeralda y p. verdes	MI	6	Tschaikowsky Contraltos y Altos	Restaura los nervios	Maestros, educadores, madres, esposas	Tauro Libra
VERDE		Luna Lunes Perla y piedras blancas	FA	2	Debussy Wagner (c/ malva y oro)	Aumenta la vitalidad	Mujeres embarazadas Lactantes enfermos (claro y con plata)	Cancer
AZUL	Padre (Brahma) Germinación	Urano	SOL	4	Bach (c/oro) Chopin Sopranos, mezzos y tenores	Catárticos	Escritores, Propagandistas, conferenciantes, Cruzados de la Nueva Era	Acuario
INDIGO		Saturno Sábado Diamante p. negras	SOL	8		Astringentes Generación muscular	Líderes, burócratas oficinistas	Capricornio
PURPURA		Júpiter Jueves Amatista y p. morados	LA	3	Beethoven Wagner (Parsifal. Lohen Grin)	Regeneración de tejidos	Sacerdotes, Jueces, Políticos	Sagitario
VIOLETA		Neptuno Mercurio Miércoles	SI	7 5	Grieg	Desinfectantes (c/oro) Drogas (psicofarm)	Estudiantes de ocultismo. Curanderos, médicos, científicos, etc.	Piscis Geminis
Ultravioleta		Jarquiza, zafiro, p. azules				Reduce dureza de tejidos y los regenera		Virgo
Ultrarrojo		Plutón						

Signo zodiacal	Parte del cuerpo que rige	ALIMENTOS FAVORABLES	FLORES	PERFUMES	PIEDRAS	METAL
ARIES	Cerebro -Cara	Morras-ruibarbo-cebollas-morrones-mostaza natural- <u>idbanos</u> (vegetales que crezcan sobre la tierra)(vegetales rojo y verde violento)	Todas las rojas pequeñas	Clavel rojo Rosa Roja	Rubi - Jaspe rojo	Hierro
TAURO	Cuello -Garganta-Carótida- etc.	Batata, patata, calabaza, porotos, zanahoria. (vegetales amarillos).	Todas las flores	Todos los de rosa	Topacio, Coral, Esmeralda	Cobre
GEMINIS	Hombros, brazos, pulmones y castillas superiores	Vegetales, frutas ácidas. Verduras verdes o con tonos violeta. Uvas.	Todas las flores dobles	Lilas y Viejo Lavanda	Cristal, Carbunclo, Aguamarina	Mercurio
CANCER	Estómago, diafragma, mamas, tracto gastrointestinal	Pepinos, zapallo, toda clase de melones. Fruta y verdura de sombra	Loto e Inmortales	Jazmín y Lirio	Esmeralda, Piedra Lunar	Plata
LEO	Corazón, aorta, Espina dorsal	Naranja, limón, Verduras y frutas con mucha vitamina C.	Flores doradas y amarillo fuerte	Azahar	Rubi, Sardónica, Ambar	Oro
VIRGO	Intestino grueso y delgado. Páncreas- Hígado	Cereales: cebada, avena, trigo, centeno	Todas las de la familia de los lirios	Rosa blanca y Heliotropo	Turquesa, Zircón, Jaspe rosado	Mercurio
LIBRA	Riñones. Piel. Suprarrenales.	Fruta roja y amarilla. Manzana, pera, etc. Vegetales sobre tierra	Pensamiento, violeta. Flores de este color	Sándalo	Opalo-Diamante	Cobre
ESCORPION	Vejiga-uretra-genitales-recto-Colon descendente	Frutas y verduras muy jugosas; rojas y amarillos, como la sandía.	Crisantemos, todas las flores rojas grandes	Todas las de flores rojas	Agata, granate, topacio.	Hierro
SAGITARIO	Cadera, muslos, Saco, Fémur arterias y venas ilíacas.	Fruta y verdura madurada bajo el sol. (Naranja y oia), melocotones, etc.	Arbustos trepadores y flores de árboles	Violeta	Amatista	Estaño
CAPRICORNIO	Rodillos, aparato óseo; caudal, cientos unguiculas	Frutas que crezcan bajo tierra; batatas, patatas, etc.	Huele de noche, flores de colores negros y oscuros, amapola negra, Cereus	Narciso negro Tulipán negro	Berilo, azabache, ónix blanco y negro	Plomo
ACUARIO	Piernas, de los rodillos a los tobillos	Vegetales y frutas blancas. Espárrago, apio, pears, nabos, etc.	Acacia, frankincienza y mirra Flores azules y blancas	Gardenia	Zafiro azul	Plomo
PISCIS	Pies. Dedos de los pies	Frutas tropicales tibias, como dátiles, granadas, higos.	Orquideas y plantas del mar. Musgo; flores blancas y violetas.	Narciso blanco	Diamante, Jade	Estaño



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
LOS COLORES.
SUS EFECTOS PSICOLOGICOS.

- CARMIN PURO: Afecto humano en alto grado.
ESCARLATA: Orgullo. Fuerza de voluntad.
ROJO LADRILLO VIVO: Enojo. Ira. Violencia.
ROJO OSCURO CON MARRON: Sensualidad.
ROSA PURO: Afecto constante y desinteresado.
ROSA VIEJO CON MARRON ROJIZO: Afecto egoísta.
NARANJA CON ROJO LADRILLO: Astucia mental baja.
NARANJA: Predominancia intelectual.
AMARILLO PURO: Intelecto espiritualizado.
VERDE CLARO LUMINOSO: Compasión. Comprensión.
VERDE MEDIO: Adaptabilidad.
VERDE MEDIO CON MARRON, ROJO ó NEGRO: Envidia. Celos.
VERDE CON GRIS PLOMO: Engaño.
MARRON VERDOSO ROJIZO: Egoísmo. Avaricia.
GRIS CON MARRON ó ROJO: Depresión.
GRIS CLARO LIVIDO: Miedo.
AZUL CLARO: Alto grado de espiritualidad.
AZUL CON LAVANDA: Idealismo.
AZUL CON MARRON ROJIZO: Religiosidad egoísta.
AZUL CON GRIS: Religiosidad por temor.
AZUL CON NEGRO: Religiosidad supersticiosa.
LAVANDA: Elevación espiritual.
LILA: Altruismo.
ORQUIDEA: Iluminación clarividente.
VIOLETA: Completa dedicación espiritual.



PROFUNDIZACION

1. El sujeto estará sentado y tú parado enfrente, ligeramente hacia su derecha. Dile:
Permíteme tu mano derecha
tómala como si lo fueras a saludar. Luego añade:
Suelta y relaja tu mano y brazo mientras yo los pruebo sacudiéndolos como si te saludara.

2. Coloca tu mano izquierda arriba de la cara del sujeto, de forma que él vea el lado donde está tu dedo meñique. Debes colocar tu mano a unos 45 grados sobre el plano visual horizontal de tu sujeto y como a unos 30 centímetros de distancia. Entonces, sin mover la mano le dices:

Mira mi mano. No quites tus ojos de mi mano ni un solo momento. (pausa corta) Continúa mirando mi mano.

3. Empieza a mover tu mano izquierda hacia abajo, muy despacio, dejando siempre el lado de tu dedo meñique frente a los ojos del sujeto y manteniendo siempre la misma distancia de 30 cm. aproximadamente. Sigue moviendo tu mano hacia abajo, muy despacio y dile:

Cuando mi mano llegue al nivel de tu cuello, cerrarás los ojos, los mantendrás cerrados y de ahí en adelante, cada vez que sacuda tu mano entrarás en un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable.

En este momento tu mano deberá estar más o menos al nivel de la boca del sujeto. Mueve tu mano hasta llegar al nivel de su cuello y dile:

Ojos cerrados. Mantenlos cerrados hasta que yo diga que los abras y cada vez que haga esto

sacude la mano del sujeto y dile:

Entra a un nivel mental más profundo.

Sacude la mano del sujeto dos veces más y cada vez que lo hagas dile:

Más profundo, más profundo.

Deja caer la mano del sujeto en su rodilla desde una altura de aproximadamente 30 centímetros y dile:

Más profundo.

4. Luego dile:

Para ayudarte a entrar a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, voy a levantar tu brazo derecho y a soltarlo sobre tu rodilla. Cada vez que lo levante y lo deje caer, entrarás en un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable que antes. (pausa) Voy a levantarlo.

Levanta y suelta el brazo derecho del sujeto durante 3 veces en total, diciéndole cada vez las mismas palabras. Ahora vas a hacer lo mismo con el brazo izquierdo del sujeto pero antes le dirás:



4. (sigue)

Voy a levantar tu brazo izquierdo y a dejarlo caer sobre tu rodilla. Cada vez que lo levante y lo deje caer entrarás a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable que antes. (pausa) Voy a levantarlo.

Levanta el brazo izquierdo de tu sujeto y déjalo caer diciendo:

Más profundo. Cada vez más profundo.

Levanta y deja caer tres veces en total el brazo izquierdo de tu sujeto, diciéndole las palabras anteriores cada vez.

5. Ahora añadirás:

Para ayudarte a entrar a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable voy a contar del 10 a 1. A medida de que descienda el conteo te sentirás entrar y entrarás a niveles mentales más profundos, más perfectos y más saludables.

10 - 9 siente entrar a un nivel más profundo

8 - 7

6 más y más profundo

5 - 4

3 más profundo

2 - 1

Ya estás en un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, más profundo que antes.

6.

Para ayudarte a entrar a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, voy a poner mis manos sobre tus hombros. Cuando sientas que mis manos tocan tus hombros entrarás a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable.

Ahora voy a poner mis manos sobre tus hombros.

Pon las manos sobre los hombros del sujeto, con una ligera presión para llevarlo hacia adelante y hacia abajo. Cuando el sujeto relaja el cuello y deja caer la cabeza hacia adelante, es que está cooperando muy bien.

7.

Para ayudarte a entrar en un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 tus ojos se abrirán. Después, cuando veas que me toco la oreja derecha con la mano derecha volverás a cerrar los ojos de inmediato y entrarás automáticamente en un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable que antes. 1 - 2 - 3 (suena los dedos) ojos abiertos. (Pausa corta) Extiende tus brazos y luego bájalos hasta que descansen sobre sus rodillas.

Toca tu oreja derecha con tu mano derecha, sin dejar de mirar al sujeto. Si él no cierra los ojos dile:

Ojos cerrados y entra a un nivel más profundo. Mas profundo que antes.

Cuando el sujeto cierre los ojos sin que tú se lo indiques dile:
más y más profundo.

8. Repite los incisos 4, 5 y 6 y luego di:

Para ayudarte a entrar en un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 abrirás tus ojos, pero al ver que estoy apuntando a tu cara con el dedo índice, tus ojos se cerrarán y entrarás a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, más profundo que en el que ahora te encuentras. 1 - 2 - 3 (suenan los dedos) ojos abiertos. (Pausa) Extiende tus brazos y luego bájalos hasta que descansen sobre tus rodillas.

Apunta a la cara del sujeto sin dejar de mirarlo. El debe cerrar los ojos por su propia voluntad. Cuando lo haga, dile:

más profundo. Cada vez más profundo.

Si no los cierra, entonces dile:

Ojos cerrados y entra a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable que antes.

9. Repite incisos 4, 5 y 6 y luego di:

Para ayudarte a entrar a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable, voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 abrirás tus ojos, pero cuando me escuches mencionar las palabras "rosa azul" tus ojos se cerrarán y entrarás a un nivel mental más profundo, más perfecto y más saludable que éste en que te encuentras ahora. 1 - 2 - 3 (suenan los dedos) ojos abiertos. (Pausa de unos segundos) Rosa azul.

Si el sujeto no cierra los ojos se le dice:

Ojos cerrados y entra a un nivel mental más profundo, más profundo que antes.

Cuando el sujeto cierra los ojos sin resistencia dile:

más y más profundo.

RAPPORT

10. Repite los incisos 4, 5 y 6 y luego di:

Seguirás escuchando mi voz, seguirás las instrucciones en este nivel o en cualquier nivel mental donde te encuentres, inclusive el exterior consciente. Esto es para tu beneficio, tu así lo deseas y así será. Cuando me escuches mencionar la palabra "relajate" o cuando te la digas tú a ti mismo, todos los movimientos y actividades innecesarios de tu cuerpo, cerebro y mente cesarán de inmediato y te encontrarás completamente pasivo y relajado, físicamente y mentalmente. Yo te podré sacar de éste nivel mental o de un nivel mental más profundo contando del 1 al 5. A la cuenta de 5 tus ojos se abrirán, estarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. Yo te podré sacar de este nivel mental o de un nivel más profundo tocando tu hombro izquierdo 3 veces. Cuando sientas que te toca el hombro izquierdo por tercera vez, tus ojos se abrirán, estarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. Y así será.

Ahora da al sujeto suficiente tiempo para que programe (5 a 10 minutos). El puede indicarte cuanto tiempo desea antes de comenzar el ejercicio.

SALIDA DE NIVELES

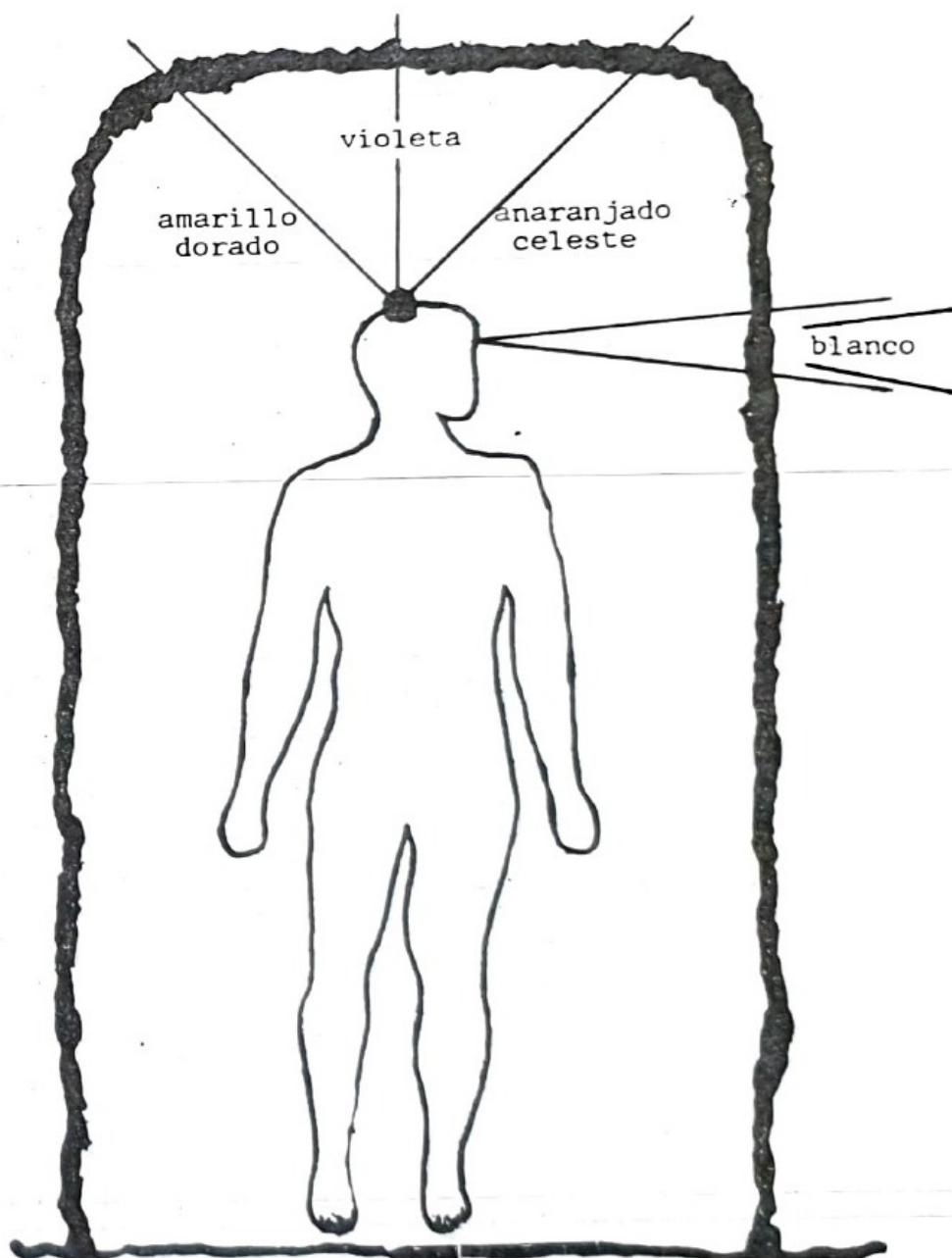
11.

Dentro de un momento voy a contar del 1 al 5 y a hacer un ruido con los dedos. En ese momento abrirás los ojos y estarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. No tendrás ninguna molestia en ninguna parte del cuerpo. No sentirás molestias en la cabeza, no tendrás dolor de cabeza. No sentirás molestias en los oídos, no tendrás zumbidos en los oídos. No sentirás molestias en los ojos y tu vista mejorará cada vez que funciones en estos niveles mentales especiales. 1 - 2 Sacando poco a poco, 3 - a la cuenta de 5 abrirás los ojos, estarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. Sintiéndote como te sientes cuando has dormido 8 horas de sueño normal, natural, revitalizante y muy saludable. 4 - 5 (suena los dedos) ojos abiertos, bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. Sintiéndote mucho mejor en toda forma.



METODO CONTAL DE CONCIENTIZACION.
CAPTACION DE ENERGIA PARA
PROTECCION Y AYUDA.

LA CAMPANA



BIBLIOGRAFIA

- J.B.RHINE: El Nuevo Mundo de la Mente / El Alcance de la Mente.
J.M.RODRIGUEZ DELGADO: Control Físico de la Mente.
MAXWELL MALIZ: Psicocibernética / Psicología del Poder de la Imagen
de sí Mismo.
LUCE y SEGAL: El Sueño.
ANDREWS y KARLINS: Biofeedback.
E.WOOD: Curso Práctico de Concentración Mental.
MAYA PINES: Los que Transforman El Cerebro.
IGLESIAS JANEIRO: Autosuperación Mental.
NORMAN VINCENT PEALE: El Valor del Pensamiento Tenaz.
DALE CARNEGIE: Cómo Ganar Amigos e Influir en las Personas.
NAPOLEON HILL: Piense y Hágase Rico.
JOSEPH MURPHY: Telepsíquica, El Poder Mágico para la Vida.
HAROLD SHERMAN: Cómo Aprovechar Nuestra Percepción Extrasensorial.
ALPHERAT: Aproveche Su Fuerza Oculta.
JUNG: El Inconsciente Colectivo y Los Arquetipos / Psicología y Reli-
gión / El Secreto de la Flor de Oro / Memorias, sueños, reflexiones.
DIEZ BENAVIDEZ: Método Transaccional Gestáltico.
JAMES y JONGWARD: Nacidos Para Triunfar.
THOMAS HARRIS: Yo Estoy Bien, Tú Estás Bien.
ERIC BERNE: Los Juegos que Juega La Gente / ¿Qué Dice Usted Después de
Decir Hola?
PRENTICE MULFORD: Nuestras Fuerzas Mentales.
SUZUKI: Introducción al Budismo Zen.
OUSPENSKY: Un Nuevo Modelo del Universo / Tertium Organum.
RAMACHARAKA: El Baghavad Gita.
BRUNTON: La Sabiduría del Yo Superior./ La India Ssecreteta.
EVANS-WENTZ: Biografía del Yogui Milarepa.
JORGE AOUM: Yo Soy.
LEADBEATER: El Hombre Visible e Invisible / Los Chakras.
MULDOON: Los Fenómenos de la Proyección Astral.
A.POWELL: El Doble Etérico / El Cuerpo Astral / El Cuerpo Mental / El
Cuerpo Causal y el 4to.
SCHURE: Los Grandes Iniciados.
PAUWELS y BERGIER: El Retorno de los Brujos.
SCHROEDER y OSTRANDER: Descubrimientos Psíquicos en el Mundo Social.
TOMPKINS y BYRD: La Vida Secreta de las Plantas.
PSICOLOGIA: Freud - Adler - Karen Horney - Fromm - Janov - Pavlov
PARAPSICOLOGIA: González Quevedo - Guimaraes de Andrade, - Richet
OCULTISMO: Max Heindel - Mme. Blavatski - Ana Besant - Reynaud de
EXTRATERRESTRES: Alvarez López - Anglada Pons.