

!!!Utilice el pensamiento positivo para cambiar su vida!!!

Si usted está realmente convencido de poseer una personalidad diferente y muy especial, si está seguro de que la vida aún puede depararle gran cantidad de sorpresas positivas, si piensa que hasta ahora la suerte no ha sido del todo justa con usted... Entonces no cabe duda de que éste es el libro que usted necesita. El éxito profesional, el aplomo social, la buena salud física y mental son algo al alcance de su mano. *Las técnicas del pensamiento positivo* le ayudará a lograr todas esas buenas cosas de la vida al mostrarle cómo aprovechar el poder extraordinario de su mente subconsciente sin que tenga que recurrir a médicos o analistas. A lo largo de estas páginas descubrirá que puede utilizar estas técnicas simples para:

- . Hacer cambios positivos en su vida.
- . Fomentar su autoestima y su confianza en sí mismo.
- . Desarrollar una excelente memoria e incrementar al máximo su creatividad.
- . Lograr una perfecta salud y fortalecer su sistema inmunológico.
- . Controlar muchos malos hábitos e incluso ¡dejar de fumar!
- . Mejorar sus relaciones personales y su vida sexual.
- . Disfrutar de un estilo de vida saludable y vigoroso.

«Los autores de este libro estudian, con ciencia y valentía, los valores ocultos de la mente. Propugnan la autohipnosis para despertar el pensamiento positivo y lograr así un permanente estado de buena salud física y mental basada en la autoestima personal. Su trabajo es digno de ser leído y meditado.»

MÁS ALLÁ

Christian H. Godefroy y D. R. Steevens

Las técnicas
del pensamiento positivo

Traducción de Oelia Mateovich

Introducción

Qué puede hacer este libro por usted

Piense que sólo por unas pocas pesetas -el precio de este libro- usted puede adquirir la llave para acceder a muchísimas de las cosas buenas de la vida que tal vez pensó que nunca iban a presentarse en su camino. El éxito profesional, el aplomo social, la buena salud y muchas otras cosas realmente pueden ser suyas. ¿Le parece demasiado bueno para ser cierto? No sea sarcástico: ha funcionado conmigo y con otros miles de personas. Y lo maravilloso es que usted no se hallará a merced de médicos y analistas, de medicamentos o grupos de terapia. Estará controlando totalmente todos estos cambios excitantes a través del poder de su propia voluntad e imaginación. Por consiguiente, lo que ahora está sosteniendo en sus manos es la herramienta más preciosa e imaginable para su desarrollo y éxito personal. Pero mientras esta herramienta permanezca en un estante de su biblioteca no hará nada por usted. Léalo una vez, luego vuelva a leerlo y llévelo a la práctica. Por favor, no trate de pasar directamente al segundo capítulo, que explica cómo auto hipnotizarse. Siga leyendo el primer capítulo hasta que lo haya entendido perfectamente. Puede parecer largo, pero es esencial si se quiere hacer el mejor uso de esta técnica.

Pero quizás usted está preguntándose ¿qué puede hacer este libro realmente por mí? Casi todos nosotros tenemos algún rincón de nuestras vidas en el que sentimos que hemos fracasado -tal vez porque nunca lo hemos intentado-, sobre todo si hemos sido programados desde niños para creer que no tendríamos éxito. En *Las técnicas del pensamiento positivo* le mostraremos hasta que punto es fácil cambiar todo esto para llegar a ser más eficaz y seguro; en otras palabras, para modificar su autoimagen.

Si cree sinceramente que tiene una personalidad extraordinaria, los demás también lo creerán. La persona tímida y vergonzosa de ayer brillará en la reunión de la oficina de hoy y pronto estará en camino hacia la promoción. La persona que se preocupa de manera compulsiva comenzará a mirar más allá de sí misma y logrará interesarse por otras personas: con seguridad, a ello seguirá una vida social renovada y plena. Las personas que están regularmente enfermas descubrirán cómo rechazar el concepto de enfermedad a través del poder del pensamiento positivo: pronto tendrán a su disposición un estilo de vida saludable, vigoroso, agradable. Y en muchísimos otros campos -perder peso, dejar de fumar, desarrollar una memoria excelente, poseer el poder de influir en los demás, mejorar sus relaciones personales y su vida sexual, por nombrar sólo unos pocos-, la segura y beneficiosa ciencia de la autohipnosis logrará resultados permanentes, positivos.

El libro ha sido escrito en un estilo vívido, coloquial, para influir sobre su subconsciente con mayor facilidad. La idea de escribirlo se me ocurrió durante una sesión de autohipnosis, y muchos de los capítulos fueron transcritos directamente a partir de una cinta magnetofónica a lo largo de las sesiones subsiguientes. D. R. Steevens, coautor de este libro, es uno de los especialistas más famosos del mundo en el campo de la autohipnosis. Ha compartido gran parte de su experiencia conmigo y ha revisado cada capítulo, añadiendo sus propios puntos de vista y dando consejos prácticos. Creo que puedo decir, sin jactancia, que este libro es el mejor que se ha escrito sobre el tema.

Si quiere abordar un problema específico que pueda tener, estudie los capítulos primero y segundo

y luego vaya directamente al capítulo que sea de especial interés para usted. No obstante, es preferible leer todos los capítulos, aun cuando sólo se proponga concentrarse en los dos primeros y en el que sea de particular relevancia en su caso. ¡Simplemente compruebe cuán poderosa puede ser su mente subconsciente!

Espero que será tan entusiasta como yo acerca de esta técnica y de lo que puede hacer por usted. Las posibilidades son infinitas. La única limitación es su propia imaginación. Por consiguiente, prepárese para un viaje muy especial. ¡Ajústese el cinturón, pues despegamos hacia la salud, la felicidad y el éxito!

Christian H. Godefroy

1. Los poderes ocultos de la mente

Desde el inicio de los tiempos, los filósofos y hombres sabios han dicho que la gente está dormida y que debe ser despertada. A través del poder de su mente subconsciente usted puede lograr ese despertar. La técnica que aprenderá para acceder al subconsciente es la autohipnosis. Con toda probabilidad, es el modo más simple y rápido de alcanzar sus objetivos en la vida y de utilizar plenamente su potencial.

La manera más sencilla de definir la autohipnosis comienza con una explicación de la hipnosis. La palabra deriva del vocablo griego *hypnos*, que originalmente se refería al dios del sueño. Es cierto que el estado hipnótico parece semejar al de sueño, pero la comparación termina allí. De hecho, un individuo bajo hipnosis sólo parece estar durmiendo a un observador externo. La diferencia principal entre los dos estados es que los individuos hipnotizados permanecen lúcidos y conscientes de todo lo que está sucediendo a su alrededor. Sus percepciones son incluso más perspicaces que durante el normal estado de vigilia, pero estas percepciones son de otro orden.

En cierta medida, el estado de hipnosis se asemeja al de un sueño despierto. La fuerza de voluntad y el pensamiento ocupan un lugar secundario respecto de la imaginación y de la libre asociación de ideas. Los individuos se relajan más y más profundamente, tanto en el plano físico como en el mental. Incluso pueden experimentar una especie de euforia. Y puesto que están inmóviles, sus mentes ya no se hallan influenciadas por las sensaciones físicas, de modo que pueden concentrarse por completo en pensamientos o sensaciones precisos. Pero sobre todo, y de capital importancia para el estado hipnótico (también llamado el estado «alfa», que se caracteriza por una disminución significativa en la emisión de ondas cerebrales), los individuos alcanzan un nivel elevado de sugestibilidad.

¿Qué queremos decir con sugestión? Simplemente esto: sugestibilidad es la capacidad de la mentesubconsciente para recibir sugestiones desde la mente consciente, sugestiones que están orientadas y preestablecidas de acuerdo con los deseos del individuo. Es importante comprender claramente este punto, pues la autohipnosis no es nada más que una técnica que nos permite acceder a nuestro subconsciente a voluntad. Entonces podemos liberar su enorme poder y ahondar en su sorprendente depósito de conocimiento, de modo que trabaje para nosotros y no contra nosotros (como lamentablemente es el caso para la mayoría de la gente).

Es un hecho bien conocido que la mayoría de la gente sólo utiliza aproximadamente el diez por ciento de su cerebro. Algunos investigadores han sugerido que el diez por ciento es demasiado alto y que la cifra está más cercana al cuatro por ciento. La autohipnosis le permite utilizar una proporción sustancialmente incrementada de su cerebro, colocando sus poderes ocultos a su servicio.

Cuando lea el libro verá lo simple que es. He perfeccionado mi método a lo largo de los años, mejorándolo incesantemente gracias a los comentarios y a las observaciones de las personas a quienes he enseñado. En realidad, es tan simple que podríamos llegar al extremo de decir que cualquier individuo capaz de leer está en condiciones de transformar su vida con la autohipnosis.

En sólo unos pocos días usted sentirá los inicios de la transformación espectacular que está a punto de producirse en usted, una transformación que pudo haber estado esperando desde hace mucho tiempo. Finalmente ha llegado la hora para que usted se haga cargo de su propio destino y comience a controlar las circunstancias, en lugar de ser una víctima de ellas. Practique los ejercicios durante unos pocos minutos y al cabo de unas semanas no se reconocerá. Se habrá convertido en otra persona, la persona que probablemente siempre soñó ser. Estará más satisfecho y será feliz, amado y admirado

por la gente que le rodea, cogiendo firmemente las riendas de su propio destino. ¿No es eso lo que todos los hombres y las mujeres sueñan lograr, y con toda razón?

Cambiar usted mismo y sentirse seguro

Vamos a volver a analizar la distinción inicial que hicimos entre hipnosis y autohipnosis. La hipnosis requiere un hipnotizador y un sujeto. El hipnotizador dirige todas las operaciones, mientras que el sujeto se somete pasivamente a las directivas y sugerencias del hipnotizador. Sin embargo, hay que hacer notar que, en general, los sujetos deben dar su consentimiento para que el estado hipnótico se haga efectivo, y, contrariamente a lo que mucha gente cree, no harán nada que vaya en contra de su mejor juicio moral. La literatura barata y las películas sensacionalistas han difundido una concepción falsa de la hipnosis como algo peligroso e incluso demoníaco. Quédese tranquilo, esto no tiene ninguna base de verdad.

En todo caso -y ésta es la gran ventaja de mi método-, las personas que practican la autohipnosis nunca están a merced de un hipnotizador probablemente inescrupuloso o incompetente, puesto que ellas mismas desempeñan ese papel. Por consiguiente, pueden sentirse completamente seguras. Además, el método es, por esa misma razón, más accesible y mucho menos costoso. Usted solo, trabajando consigo mismo, con la parte más profunda y también más poderosa de su personalidad, el centro mismo de su ser. No tiene que revelar sus problemas a ningún otro. Sólo tiene que enfrentarse con usted mismo: los obstáculos que desea superar o los hábitos negativos que desea cambiar. ¿Qué podría ser mejor que eso?

¿Funcionará el método en usted?

Algunas personas son escépticas acerca de la autohipnosis y piensan que sólo pueden ser hipnotizadas las personas simples o de voluntad débil. Nada más alejado de la verdad. De hecho, las pruebas -y no sólo las mías, sino también las de numerosos médicos, psicólogos y terapeutas- han demostrado lo contrario. Muchas personas notables y de una fuerte voluntad, tales como Henry Ford, Thomas Edison e innumerables artistas y escritores famosos, han utilizado la autohipnosis para lograr sus objetivos. Cualquiera, independientemente de cuál sea su nivel actual de logros, puede practicar con éxito la autohipnosis sin ninguna clase de peligro.

Es más, usted ya ha sido hipnotizado sin saberlo. Cuando se queda absorto ante un libro o una película fascinante, al escuchar música, al olvidar toda sensación del tiempo mientras se concentra en una tarea determinada, o al perder la cabeza por un orador especialmente enérgico y carismático -y más tarde describe el discurso como «hipnótico»-, en realidad se halla en una especie de estado hipnótico. Por lo tanto, puede ver que sucede con bastante naturalidad y que los temores que albergamos respecto de la hipnosis son completamente injustificados.

La hipnosis es un estado natural de la conciencia

De lo único que necesitamos protegernos es de tratar de utilizar en forma deliberada la autohipnosis por razones negativas, que terminarán por hacernos daños sólo a nosotros mismos. Como reconoceremos cuando hayamos avanzado en la lectura, el poder de la hipnosis o de la autohipnosis tiene un efecto permanente sobre nuestras vidas. El problema es que, en la mayoría de los casos, y sin que nuestro ser sea consciente de ello, esta fuerza está trabajando en contra de nosotros. Por consiguiente, es una suerte que usted esté leyendo estas líneas hoy, y no el año próximo o de aquí a diez años, porque, aun cuando lo único que resulte de este libro sea una comprensión de este hecho, ello hará que valgan la pena todos mis años de trabajo en este método. La cuestión es que

-y hablaremos mucho de esto en las páginas siguientes- su vida es un espejo fiel de sus pensamientos.

Entonces, para resumir, la autohipnosis es el método moderno más simple y efectivo para acceder al subconsciente de la mente y hacer uso de sus poderes prodigiosos.

El poder extraordinario del subconsciente

I

¿Qué es exactamente este subconsciente del que tanto oímos hablar? Existen varias definiciones, no todas inequívocas. Puesto que el método que se describe en este libro es esencialmente práctico, no entraremos en largas discusiones teóricas o históricas. Basta con decir que el concepto de mente subconsciente (también llamada inconsciente) fue explorado inicialmente por Sigmund Freud, quien lo convirtió en la piedra angular de todo su sistema de psiquiatría y lo vio como la fuente de la mayor parte del comportamiento humano, en especial ese comportamiento que creemos que es puramente voluntario. Por consiguiente, la contribución de Freud a la comprensión de nuestra conducta y de su verdadera naturaleza es considerable, a pesar de ciertas exageraciones en las que pueda haber incurrido. Una cosa es cierta: aun cuando los teóricos no pueden ponerse de acuerdo acerca de una definición única de la naturaleza exacta del subconsciente, el hecho de que existe no puede ponerse en duda y así ha sido aceptado por la comunidad científica durante muchos años.

Para expresarlo en términos simples, la mente humana está dividida en dos partes: una es consciente y la otra es inconsciente. La parte consciente, que sólo permanece activa durante las horas de vigilia, se ocupa de la mayoría de las actividades de rutina e intelectuales. Cuando comemos, nos servimos un trago, trabajamos en nuestro presupuesto mensual o completamos el impreso de devolución de impuestos (olvidar hacer estas cosas, como verá más adelante, a menudo se debe a que su subconsciente le está dictando lo que parece ser un acto involuntario), es su mente consciente la que se pone en juego. En cuanto a su subconsciente, se ocupa de todas sus funciones vitales. Por ejemplo, usted no tiene que pensar en la respiración con el objeto de respirar. ¡Si lo hiciese, tendría serios problemas a la hora de dormir!

Su subconsciente también registra y almacena todo lo que ocurre en su vida, como un archivo de toda su existencia. Su memoria es perfecta: no olvida nada. También es su subconsciente el que le hace enamorarse de una persona y no de otra. Su mente consciente puede aconsejarle en contra de tal elección: un hombre o una mujer en particular pueden parecer no reunir las cualidades necesarias para merecer su amor.

Sin embargo, su subconsciente es más fuerte y usted es atraído irresistiblemente hacia esa persona, a pesar del hecho de que él o ella puede parecer no ser el candidato o la candidata ideal.

Aquí se incluye otro ejemplo, esta vez más obvio. Usted quiere dejar de fumar. Realmente quiere dejar de fumar, o al menos trata de convencerse de que lo desea. Y con todo, no puede dejar el tabaco. Esto ocurre porque su subconsciente, que entre otras cosas es la causa de todos sus hábitos -buenos y malos- no le permite hacerlo. Ha sido programado para pensar de manera diferente. Más adelante hablaré con mayor detalle sobre esta noción de programación, que es sumamente importante.

Usted entra a un supermercado y de manera espontánea y mecánica -de hecho, como un robot o un títere- «elige» una marca de jabón en polvo. Una vez más está siendo guiado por su subconsciente, simplemente porque ha sido programado, sin que su ser fuese consciente de ello, por algún anuncio publicitario que influyó en sus preferencias (y de hecho los métodos utilizados en marketing son asombrosamente similares a los de la hipnosis).

El subconsciente es más fuerte porque usted no conoce sus efectos

Podrían ofrecerse miles de ejemplos de cómo el subconsciente afecta al comportamiento. Y algunos tienen un efecto mucho más dramático e importante que los ya mencionados. Por ejemplo, ¿sabía usted que cuando una persona fracasa repetidamente en una tarea, a pesar de tener talento y trabajar duro, es debido a su mente subconsciente? ¿Sabía que lo mismo vale para los fracasos emocionales? ¿Sabía que la mayoría de las enfermedades -algunos médicos sugieren incluso que todas las enfermedades surgen y se desarrollan primero en su mente subconsciente? ¿Eso le sorprende?

Vamos a considerar otro ejemplo, uno que todos hemos visto miles de veces. Una mujer parece tener todo lo que quiere. La naturaleza la dotó con belleza física, tiene un trabajo interesante y bien remunerado, parece estar felizmente casada, cuenta con un grupo de buenos amigos, puede tomarse un mes de vacaciones cada año, y con todo, inexplicablemente, es desdichada. Incluso puede estar considerando el suicidio. Llega a estar más y más deprimida. Se siente como si estuviese a punto de sufrir una crisis nerviosa. Lo peor es que, aunque puede confiar en la gente cercana a ella, nadie le cree. Los demás piensan que ella está inventando, que está buscando compasión. ¿Cómo puede alguien tener tanto y atreverse a fingir que es desdichada?

Y sin embargo, esta mujer no está mintiendo. Está diciendo la absoluta verdad cuando describe su estado mental. La verdadera razón es que su subconsciente es más fuerte que su mente consciente. En algún momento de su vida debe haber recibido alguna programación muy negativa, que fue reforzada con el transcurso del tiempo. El subconsciente siempre es más fuerte y siempre tiene la última palabra. Ésa es la razón por la cual la reprogramación de su subconsciente -positivamente- puede brindar resultados tan maravillosos.

Muchos proverbios dicen lo mismo, por ejemplo: «La felicidad es un estado mental». En este sentido -y hasta cierto punto las circunstancias externas no son un factor determinante. De este modo, dos personas, cuando son colocadas en situaciones similares debiendo enfrentar la misma clase de obstáculos, pueden reaccionar de manera completamente diferente. Una puede hacer lo que se requiere sin implicarse demasiado en términos emocionales o sin llegar a «perder su serenidad», mientras que la otra se vuelve totalmente confusa y deprimida. Por consiguiente, el estado mental de la persona -su predisposición mental- es el factor determinante del modo en que puede salir adelante.

Espero que estos pocos ejemplos le hayan convencido del poder extraordinario del subconsciente. Nuestra mente consciente con frecuencia fue comparada con la punta de un iceberg. Como probablemente sabe, la proporción del iceberg que está debajo del agua, y por lo tanto invisible, es mucho mayor que la parte que puede verse. Lo mismo se aplica al subconsciente (o inconsciente). Esta imagen brinda un retrato preciso de los poderes relativos de las dos partes de nuestra mente. El subconsciente es mucho más poderoso, aun cuando la gente crea que tiene una voluntad muy fuerte. Es sólo después de llegar a ser consciente del poder del subconsciente que usted puede comenzar a forjar su propio destino y a transformar su vida como lo desee.

Gran parte de nuestra «programación» subconsciente se remonta a la infancia

Para el famoso filósofo del siglo XVII René Descartes, la mayor desgracia fue haber sido niño. No era porque no le gustasen los niños -él mismo fue padre- sino porque durante la infancia la mente acepta toda clase de opiniones, creencias y sugerencias cargadas de prejuicios sin cuestionarlas. A Descartes le llevó años desprenderse de esos prejuicios, cosa que realizó aplicando su propio sistema de la «duda racional».

Somos programados por nuestros padres, a menudo sin que ellos lleguen a saberlo. Lamentablemente, suelen hacerlo de un modo negativo. El subconsciente de un niño es tan impresionable, que las ideas se graban en él como un punzón hundiéndose en la cera blanda. En general, la gente tarda años en llegar a ser consciente de su propia programación y, si es necesario, proceder a anular las impresiones negativas que se inscribieron en su subconsciente durante su niñez.

Por suerte, podemos utilizar la autohipnosis, primero para borrar de nuestras mentes los programas negativos, y más tarde para reprogramarnos de acuerdo con nuestros deseos y aspiraciones. La autohipnosis puede ayudarnos a liberarnos de todos nuestros hábitos y tendencias negativos, de un «sino» aparentemente predeterminado, que en realidad es el resultado de las imágenes y procesos subconscientes que podemos cambiar.

Cómo trabaja nuestro subconsciente

He comparado al subconsciente con la cera blanda a fin de mostrar lo impresionable que es. La comparación más impactante y esclarecedora es, sin duda, la que realizó el doctor Maxwell Maltz, autor del libro de difusión internacional *Psycho-Cybernetics* (ver bibliografía). Una vez que haya leído mi libro, le recomiendo el del doctor Maltz como un medio de ampliar su comprensión del subconsciente.

Este cirujano plástico de renombre mundial (que desarrolló su teoría después de darse cuenta de que ni siquiera las modificaciones radicales en el rostro y/o en otras partes del cuerpo bastaban para cambiar la autoimagen de la gente) comparó al subconsciente con un ordenador. Y cuando se habla de ordenadores, hay que hablar de programación. Por lo tanto, la primera cuestión en la comparación es que el subconsciente está programado como un ordenador. En realidad, ya he utilizado este término en una o dos ocasiones.

La segunda cuestión es que un ordenador, como el subconsciente, es inmensamente poderoso. En general, sus aptitudes son muy superiores a las del operador en términos del número de funciones que puede ejecutar y de la rapidez con que es capaz de ejecutarlas. El tercer punto de comparación es que los ordenadores, como el subconsciente, poseen un tipo de lógica perfecta e implacable. Entre a un determinado tipo de programa, digamos por ejemplo uno que yo utilizo mucho, que implica verificar una lista de nombres en busca de pacientes potenciales que cumplan ciertos criterios, y el ordenador realizará su tarea y encontrará los nombres que usted estaba buscando. Pero no encontrará ninguno más. Su programa -su mandato- se detiene allí. El subconsciente actúa del mismo modo. Como un ordenador, acepta cualquier sugerencia o programa de modo incondicional y lo ejecuta ciegamente.

Paradójicamente, el subconsciente es infinitamente sabio e infinitamente poderoso, pero al mismo tiempo no tiene, por así decir, una voluntad libre. Lo mismo se aplica a los ordenadores. Sin un programa, un ordenador no puede hacer nada. El subconsciente tampoco puede hacer nada sin un programa. No obstante, es absolutamente imposible para el subconsciente no estar programado. Los estudios más fiables han demostrado que incluso en el seno materno el subconsciente del feto ya está registrando impresiones (por ejemplo, sintiendo la ansiedad de la madre), que muchos años después

del nacimiento pueden ser rememoradas durante la hipnosis profunda. En numerosas ocasiones he presenciado regresiones asombrosas en las cuales el sujeto revivía momentos experimentados mientras aún se hallaba dentro del seno materno. Empero, todo esto brinda más pruebas de que el subconsciente registra absolutamente todo.

El subconsciente es reactivo, en el sentido de que sólo puede responder a un impulso, a un programa o a una orden que le es dada. Los programas que determinan cómo funciona proceden o bien de la persona, o bien del exterior. La segunda categoría incluye a padres, amigos y sociedad en general.

Lamentablemente, la mayoría de la gente ha recibido programación negativa durante un tiempo muy prolongado, en general sin darse cuenta en absoluto de que había sido programada. La gente cree que no puede hacer nada para cambiar su vida, que «es quien es» y que simplemente debe someterse a los acontecimientos y circunstancias, aceptando que en la vida hay muchos más momentos bajos que momentos altos. Tal pesimismo está muy difundido y encaja perfectamente en un sistema que los conductistas llaman «refuerzo positivo» (¡aunque es posible que no haya nada positivo en ello!).

Cambiar su programa y cambiar su vida

El simple hecho de ser consciente de esta verdad sumamente importante respecto de su mente y de su vida le coloca en una categoría aparte. Ahora usted tiene un pie en la puerta y pronto será capaz de entrar plenamente en la vida: una vida real, una vida nueva, una vida de realización excepcional. Le incumbe a usted, y sólo a usted. Reflexione sobre este concepto de la programación inevitable de todos los seres; no es fácil captar de inmediato su profundo significado. ¿Alguna vez se ha preguntado cuáles son las razones reales para actuar de un modo determinado en una situación dada, en especial si sus acciones son negativas?

Por ejemplo, ¿por qué siempre aparece con la respuesta perfecta a alguien a quien está tratando de impresionar, pero no lo hace hasta varias horas o días más tarde? ¿O por qué no consigue que le paguen el aumento que merece mientras sus colegas, a pesar de ser menos dotados o menos leales, parecen ascender la escalera profesional con una facilidad inquietante, recibiendo en forma regular sustanciales aumentos de sueldo? Usted no piensa que sea justo. O, al menos, eso es lo que piensa conscientemente.

Pero ahondemos un poco más en el problema. Después de todo, sólo tiene que ser sincero con usted mismo; nadie más tiene que saber lo que piensa verdaderamente. De hecho, la sinceridad -ser sincero con usted mismo- es la palanca para todo progreso. Cuando realmente piensa en ello, ¿no es posible que en lo profundo de su interior usted crea que no merece un aumento? ¿Que no tiene derecho a solicitarlo, aun cuando su mente consciente y racional pueda estar diciéndole que su pedido es perfectamente legítimo? Quizás algo sucedió durante su infancia, quizás sus padres o un maestro o un amigo ridiculizaron sus primeros intentos espontáneos de afirmarse; tal vez le dijeron que era incapaz, que tenía que dejar de soñar y hacer frente a la realidad...

Qué tristes son las críticas de este tipo; aún más tristes son las vidas que arruinan. Por supuesto, las personas que las programaron en usted pueden no haber estado tratando de hacerle daño en forma

deliberada. Simplemente no eran conscientes del poderoso efecto que tales críticas pueden tener sobre las impresionables mentes jóvenes. Tales críticos generan efectos negativos en las personas que les rodean, pero sin saberlo. De este modo, se establece un ciclo que podríamos llamar «cadena de desdicha». La buena noticia es que usted puede romper la cadena, no sólo para usted mismo sino también para las personas que le rodean.

Cuando comience a preparar su salida de esta situación a través de mi técnica de autohipnosis, pronto llegará a ser consciente de su influencia benéfica sobre las personas que le rodean. La gente se sentirá atraída por usted debido a su singularidad, a su originalidad. Y esto es porque, en la actualidad, el hecho lamentable es que lo más original que usted puede hacer es ser feliz, feliz y positivo. Atraerá a la gente como un imán. Su personalidad rezumará poder y carisma. La gente lo elegirá, como los viajeros buscan un oasis en el desierto.

¿Cómo está programado usted?

Ahora es el momento de detenerse a leer durante un rato y hacer algún autoanálisis para descubrir cómo está programado usted. En general, los programas pueden catalogarse como positivos o negativos. Pregúntese sinceramente a qué categoría corresponde usted.

Si sufre de cansancio y apatía cuando se despierta por la mañana, si depende del alcohol para resolver sus problemas o cuando se siente deprimido, si está insatisfecho con sus relaciones o tiene serios problemas sexuales, si se enferma más a menudo de lo que debería, si es abúlico y carece de orientación..., con toda probabilidad usted tiene un programa negativo.

Por el contrario, si la vida es como un juego para usted (un juego que puede presentar problemas ocasionales pero que, no obstante, le resulta sumamente agradable), si desborda energía, si le gusta su trabajo, si su salud es buena, si siempre está implicándose en proyectos nuevos, si los demás parecen espontáneamente atraídos por su persona, si gana el dinero suficiente y sus problemas financieros eventuales sólo son temporarios, si está comprometido en una relación feliz, si se recupera con rapidez de los reveses y fracasos, si se siente motivado por el amor a la vida..., entonces usted pertenece a ese grupo de personas a quienes el novelista francés del siglo XIX Stendhal se refirió como «los pocos felices», los elegidos, el pequeño número de personas positivas.

Es probable que usted quede en algún punto entre estas dos categorías. Si, en conjunto, usted es más positivo que negativo (lo cual probablemente sea el caso, puesto que la mayoría de la gente positiva trata continuamente de mejorar rodeándose de personas positivas y leyendo libros, tales como éste, sobre motivación y desarrollo personal), bien..., tanto mejor. Mi método le será útil de dos modos. Primero, beneficiará a otros, ya que usted aprenderá un simple procedimiento científico para programar a la gente que le rodea: su pareja, sus colegas, sus amigos, sus hijos, etc. y segundo, resultará beneficioso para usted personalmente, pues aunque pueda ser una persona positiva en general, todo tiene su lado oscuro y negativo, sus deseos secretos e insatisfechos. Siempre hay facetas de nuestro carácter que pueden mejorarse. En general, usted puede ser una persona bondadosa, pero no parece dispuesto a abandonar el hábito de fumar; que envenena su entorno y plantea un riesgo para su salud. Puede que le paguen un sueldo decente, pero le gustaría

saber cómo ganar más.

Quizás siente que quiere más de la vida. No hay nada malo en ello, es un deseo perfectamente legítimo. Y puedo asegurarle que mi técnica contribuirá a satisfacer ese deseo, e incluso a superar sus expectativas.

Sin embargo, si usted es más negativo que positivo, tiene que dar un paso decisivo: darse cuenta de ello y admitirlo (aunque sea sólo para usted). Pero no se preocupe; no es tan grave. Cualquier programa puede modificarse o borrarse, por más profundamente enraizado que esté. Más adelante le mostraré cómo desprogramarse y luego reprogramarse con el objeto de transformar su personalidad. Y el paso que usted ya ha dado -el autoanálisis- es el primero y decisivo en el proceso de reprogramación. Usted ya ha identificado sus debilidades y sus deseos insatisfechos. No obstante, debe entender lo que quiere decir la palabra «identificar» .

No estoy hablando de algún tipo de psicoanálisis. En otras palabras, no le he pedido que identifique las causas de su programación negativa. Estas causas suelen ser oscuras y estar enterradas en los recuerdos distantes de la infancia, o bien ocultas en las cavidades de su subconsciente. El psicoanálisis ha hecho una importante contribución a la comprensión teórica de la mente humana, y quiero decir teórica, puesto que los resultados prácticos logrados incluso por los profesionales más destacados son mucho menos grandiosos. En general, el tratamiento psicoanalítico es largo y costoso y no puede garantizar resultados; de hecho, numerosos psicoanalistas atribuyen las curas aparentes al factor tiempo en sí, como si los pacientes, por decido de algún modo, hubiesen «cumplido su condena».

Permítanme tratar de ilustrar la diferencia entre autohipnosis y psicoanálisis. Su mente o personalidad es como un coche. El coche tiene una avería y usted no sabe nada acerca de lo que sucede debajo del capó. Por consiguiente, usted hace llevar a su coche a remolque hasta un taller mecánico. El conductor del vehículo de remolque puede estar en condiciones de explicarle cuál es el problema, pero en realidad no repara el coche. Es como un psicoanalista. Para conseguir que el coche sea reparado usted tiene que esperar a que un mecánico levante el capó y arregle o sustituya las partes defectuosas. Más tarde el mecánico puede decirle cuál fue la causa del problema a fin de justificar la factura. Pero lo importante es que el coche está reparado y que usted puede seguir conduciendo. Eso es lo que hace la autohipnosis. Es práctica.

Cómo hacer que su subconsciente trabaje para usted

El subconsciente está gobernado por las leyes de causa y efecto, como el resto del mundo físico en el cual vivimos. Todo pensamiento es una acción. En realidad, cada pensamiento es una causa que produce efectos exteriores. Si lo piensa, verá que no hay nada sorprendente en esto. ¿No es cierto que el pensamiento gobierna el mundo? De hecho, detrás de cada acto y de cada invento conocido por el hombre, primero se halla un pensamiento. Incluso antes de hacer algo tan trivial como mover una silla, usted tiene que pensar al respecto. Usted dirá que algunas acciones son mecánicas y no requieren ningún pensamiento. Estoy de acuerdo. No obstante, la primera vez que ejecutó esa acción, antes de que llegase a ser mecánica, usted tuvo que pensar al respecto.

El subconsciente es como un campo fértil. Si usted siembra semillas de zanahoria en un campo en la primavera, no debería sorprenderse de encontrarse recogiendo zanahorias en el otoño. Esta ley de causa y efecto es igualmente válida para el subconsciente. Por consiguiente, para hacer que su subconsciente trabaje adecuadamente para usted tiene que comenzar hoy a plantar las semillas de pensamientos positivos: pensamientos de felicidad y éxito, de amor y paz y, por supuesto, de salud.

Tiene que instalar en usted un programa completamente nuevo. Recuerde: tan pronto como una idea es aceptada por el subconsciente, se ve obligado a utilizarla. Eso parece bastante simple. Pero, ¿cómo puede crear un programa positivo? Eso es lo que vamos a considerar en el apartado siguiente. Y, como verá, es muy simple.

El poder de las palabras

Usted llega a su oficina por la mañana, ya nervioso debido a los problemas que le esperan y un poco aturdido porque la noche anterior salió y se acostó tarde después de haberlo pasado bien (perfectamente aceptable, pues era su cumpleaños). Lo único que ha tenido tiempo de desayunar fue una taza de café bebida con toda rapidez. Sin embargo, se siente muy bien. Tal vez, un poco menos despierto que de costumbre, pero si lo único que importase fuese estar en forma, usted no podría permitirse ninguna diversión, ¿no es cierto?

Un colega le saluda, sonriendo al principio, pero la sonrisa se desvanece y, con una expresión preocupada, le pregunta si se siente bien. Usted se apresura a tranquilizarlo diciendo que sí, que está bien, salió ayer por la noche, no es nada serio...

«Deberías descansar un poco», insiste el amigo. Usted recuerda que esa persona no le gusta en absoluto.

«¿Por qué no se ocupa de sus propios asuntos?», piensa usted.
«Después de todo, él mismo la mayor parte del tiempo parece un cadáver.»

Mientras camina por el pasillo en dirección a su despacho, otro colega lo detiene y, con una expresión preocupada, pregunta: «¿Estás enfermo? ¿Has cogido la gripe o algo por el estilo?».

«No, no, sólo un poco de indigestión. Nada serio...»

De modo que ahora ha cambiado de historia. Ya no es la salida nocturna, es indigestión. En forma gradual, está sucumbiendo a las sugerencias que le han hecho. Está perdiendo terreno. Y si sucede que tropieza con una tercera persona que hace una observación similar acerca de su aspecto, pronto se encontrará con que no se siente del todo bien. Se detendrá delante del primer espejo que vea y se examinará. Sí, es verdad que su aspecto no es muy bueno. Quizás esté a punto de coger un resfriado. O tal vez es que la úlcera de estómago, que usted pensó que estaba completamente curada, vuelve a portarse mal. ¿Es ese dolor el que siente en su estómago?

A medida que la mañana avanza, el teléfono suena constantemente, surgen más y más problemas y hacia las once en punto usted comprueba que no se siente bien. Decide irse a casa después del almuerzo y acostarse durante un rato para descansar un poco. Debe estar cayendo enfermo con ese resfriado.

Este guión puede ser vulgar, pero contiene una lección importante. Con seguridad, usted ha experimentado una situación similar en su propia vida, una situación en la que cayó víctima de una sugestión verbal. Su subconsciente acepta una sugestión externa que interioriza, y que luego resulta en que usted realmente se siente enfermo, aun cuando al principio no se sintiese mal en absoluto.

El subconsciente es un amplificador poderoso

Usted ya ha caído víctima del prodigioso poder de las palabras. Esto sucede continuamente. Digamos que alguien le llama mentiroso en público. Aun cuando la acusación es completamente falsa (y a menos que usted haya desarrollado una fuerza interior necesaria para permanecer indiferente a las sugerencias negativas), lo probable es que monte en cólera o que al menos se sienta ultrajado. Y con todo, si piensa al respecto, tiene que admitir que lo que provoca su inquietud no son más que palabras, palabras que ni siquiera describen la realidad. Esto sucede por que el subconsciente no diferencia entre las ideas que son verdaderas y las que son falsas. Más adelante volveré a hablar de esta cuestión de gran importancia, que en realidad es un corolario a la idea de que el subconsciente es como un campo fértil.

Pero ahora vamos a considerar algunos ejemplos más del formidable poder de las palabras. Alguien le dice que le ama. Si encuentra atractiva a esa persona, su corazón comienza a latir con más rapidez y usted llega a estar estimulado y excitado. Y empero, está reaccionando sólo ante palabras. La persona puede ser sincera, o sólo puede estar tratando de divertirse, tomándole el pelo. No obstante, su subconsciente acepta la sugestión sin cuestionarla y de inmediato la traduce en signos visibles, de fácil comprensión.

Vamos a considerar un segundo ejemplo: su jefe lo felicita por el trabajo que está haciendo. Aunque su superior puede no creer una sola palabra de lo que está diciendo, a usted le hace sentir muy bien. La confianza en usted mismo sube de repente y lo impulsa a abordar su trabajo con entusiasmo añadido (¡y ése puede haber sido el propósito de su jefe en primer lugar!).

El tercer ejemplo -por cierto, una historia verdadera- es mucho más dramático. Un médico informó a un paciente que había acudido a la consulta para una revisión de rutina que sufría una enfermedad incurable y que sólo le quedaban unos pocos meses de vida. Por supuesto, el paciente se sintió aturdido. ¿Cómo pudieron haber conducido a un diagnóstico tan drástico las simples pruebas que realizó el médico? El paciente se sentía estupendamente cuando entró a la consulta del médico. Sin embargo, su vida sufrió una transformación completa. Realmente cayó enfermo de gravedad. Pronto estuvo cercano a la muerte y probablemente hubiese fallecido si no le hubiesen informado en el último minuto que todo fue un error: su historia clínica había sido confundida con la de otro paciente.

Esta anécdota prueba una vez más que el subconsciente aceptará cualquier clase de sugestión, incluso las que son completamente falsas, en especial si la sugestión es aceptada en primer término por la mente consciente. Reflexionemos acerca del caso que acabo de describir: un hombre estuvo a punto de morir debido a una simple palabra de su médico; su subconsciente hizo el resto. Y esto nos conduce a otra característica fundamental de la mente subconsciente. Se trata de una característica que es importante entender si usted va a utilizar el poder del subconsciente en su provecho o si quiere ser capaz de resistir a su influencia en situaciones perjudiciales.

Esta característica resulta especialmente significativa en las situaciones generadas por otras personas (estas personas, incluso las que están cercanas á nosotros y fingen amamos, rara vez ejercen una influencia completamente positiva sobre nuestro subconsciente puesto que ellas mismas a menudo tienen un programa negativo y no son conscientes del efecto que tienen sus palabras sobre quienes las rodean).

El principio fundamental del que estoy hablando es éste: el subconsciente actúa como una lente de aumento, agrandando todo lo que percibe. Ya hemos visto hasta qué grado el subconsciente puede exagerar una sugestión, en especial si es reforzada en forma regular (afortunadamente, puede ir en otra dirección -positiva o negativa-, dependiendo de la sugestión). Pero debemos recordar que el subconsciente es re activo y acepta a ciegas todas las sugestiones. Las aplicaciones de este principio de amplificación son infinitas.

La importancia vital de lo que usted se dice a sí mismo

Por esta razón, tiene que ser sumamente cauteloso respecto de la clase de pensamientos que permite que ocupen el centro de su mente durante el día. En general, la gente tiene un monólogo interior que se desarrolla a lo largo de la mayor parte de las horas de vigilia. ¿Sabe que este monólogo interior, aparentemente inocente, ejerce una profunda influencia sobre su vida? Usted envía incesantemente sugestiones a su subconsciente, que a su vez actúa como una esponja absorbiendo todo de manera indiscriminada.

Ahora es el momento para otro período breve de autoanálisis, que debería demostrar que resulta muy instructivo. ¿En qué clase de cosas suele pensar?

Algunas personas, indudablemente sin ser conscientes de ello, están repitiéndose continuamente que las cosas van mal, que la vida es aburrida y difícil, que la mayoría de la gente es detestable, que están cansadas de todo, etc. Antes de un acontecimiento importante, tal como una entrevista para un trabajo o una primera cita, este monólogo interior se acelera, habitualmente en un sentido negativo, revelando algún tipo de preocupación que el subconsciente de inmediato adopta y amplifica fuera de toda proporción. En tales situaciones, es obvio que su subconsciente está trabajando contra usted. Las consecuencias suelen ser más extremas y problemáticas que la situación original. Una cantante puede perder la voz en la noche inaugural de un espectáculo, o un actor puede olvidar su parte, o un candidato muy cualificado puede llegar a estar completamente turbado durante una entrevista..., las variaciones son infinitas.

Deje de lanzar «conjuros maléficos»

El poder de las palabras ha sido reconocido desde el alba de la historia. Consideremos la importancia de la plegaria en la mayoría de las religiones. Las religiones orientales, por ejemplo, utilizan una forma de plegaria llamada «mantra», donde una palabra, un grupo de palabras, dotadas de algún significado especial, se repite interminablemente. Los resultados pueden ser asombrosos. La técnica moderna denominada «autosugestión», utilizada por muchos médicos en todo el mundo, consiste en repetir una palabra o frase formulada científicamente, en gran medida como un «mantra». Los profesionales de la magia también repiten ciertas fórmulas que creen que están dotadas de propiedades mágicas. Pero en conjunto sólo hay dos clases de fórmulas: las que son beneficiosas y las que son perjudiciales.

A continuación se incluye una lista de frases de fórmula nocivas (un poco como los conjuros maléficos lanzados sobre usted por usted mismo) que debería evitar a toda costa:

- . No puedo
- . No debería
- . Voy a fracasar
- . No soy afortunado
- . Siempre estoy equivocado
- . No es para mí
- . Ya soy demasiado viejo
- . Si nunca he tenido éxito, ¿cómo puedo tener éxito ahora?
- . Nadie me ama
- . No soy una persona agradable
- . Nunca parezco actuar con eficacia
- . Voy a declararme en quiebra
- . Voy a perder mi trabajo
- . Mi esposa/marido va a dejarme
- . Siempre seré desdichado
- . Voy a caer enfermo
- . Siempre estoy cansado
- . Soy neurótico
- . Soy tímido
- . No sé cómo afirmarme en público
- . Nadie me presta atención
- . Nunca llegaré muy lejos en la vida .
- . No valgo nada
- . El éxito no está hecho para mí
- . Nací bajo un mal signo
- . Nunca cambiaré

Esta lista podría continuar, pero de momento usted habrá captado la idea. Siempre debe protegerse contra esta clase de pensamientos y evitar que llegue a su subconsciente. Cuando alguien considera un proyecto suyo y dice: «Esto nunca funcionará...», usted no debe aceptar esa opinión. Si lo hace, su

proyecto está casi muerto. La confianza en usted mismo comenzará a sufrir erosión y la idea, por brillante que pueda ser, probablemente abortará antes de remontar vuelo. Su mente estará aceptando la idea de fracaso, el pensamiento se afianzará y finalmente se materializará en las circunstancias de su vida.

Ejercicio

Tome nota de cualquier otra fórmula negativa que se encuentre repitiendo. Actualice la lista en forma regular.

Cómo protegerse contra las influencias externas perjudiciales

Usted no sólo debería ser cauteloso respecto de las sugerencias involuntarias (y lamentablemente a menudo perjudiciales) que en forma continua se hace a sí mismo; también debe prestar particular atención a las sugerencias que proceden de los demás. Ya hemos considerado los tipos de consecuencias desastrosas que las sugerencias externas pueden tener sobre la gente, pero ésa no es ninguna razón para sentirse desalentado. En todos los casos descritos, cada uno de los sujetos aceptó conscientemente la sugestión negativa, externa.

Ésa es la raíz del problema. Recuerde: una sugestión que no es aceptada no tiene ningún efecto en absoluto; resbala como el agua sobre las plumas de un pato. Negarse a aceptar una sugestión puede parecer fácil, pero hacerlo es mucho más duro. A veces no puede resistirse: es más fuerte que usted. O, como suele ser el caso, la sugestión negativa tiene algún sentido; ya tenemos algunas dudas, miedos, vacilaciones, etc., que son alimentados Y reforzados por toda nueva sugestión negativa a la cual estamos expuestos.

Cómo defenderse de las sugerencias negativas

Voy a darle un arma poderosa con la cual se defenderá. Lo primero es reaccionar rápidamente ante cualquier sugestión que usted juzgue que es perjudicial. Mejor aún, combine esto con uno de los principios básicos de la mente, un proceso que es más efectivo en combatir cualquier nueva influencia perjudicial tratando de afianzarse, y que también es una parte antigua y casi instintiva de su comportamiento: el principio de sustitución.

Cuando usted, o algún otro, trate de implantar en su mente una sugestión negativa, puede protegerse con éxito sustituyéndola de inmediato por una sugestión opuesta y positiva. Por consiguiente, si alguien sigue diciéndole que va a fracasar, que nunca será capaz de salir de la rutina en que está atascado, puede contraatacar diciéndose: «Triunfaré, mi vida está mejorando día a día...» y así sucesivamente (en el apartado siguiente vamos a estudiar exactamente cómo formular las sugerencias positivas).

Por lo tanto, si se encuentra repitiendo pensamientos como: «Siento como si fuese a caer enfermo», las posibilidades son que la sugestión eche raíces en su subconsciente. Sin discriminar, el subconsciente a su vez comenzará a enviar a su cuerpo señales de que está enfermándose. Reaccione de inmediato. No espere. Empiece a hacerse sugerencias positivas: «Me siento estupendamente; mi salud está mejorando día a día. Mañana me despertaré en muy buena forma, completamente descansado y sano...» Y así sucesivamente.

No puedo poner más énfasis en la importancia de este punto. Usted tiene que estar sumamente atento -obviamente, sin llegar a ser obsesivo- al flujo de sus propios pensamientos. La idea de caer enfermo, por ejemplo, suele impregnar al subconsciente de un modo muy sutil. Cuando llegamos a ser conscientes de ello, en general es demasiado tarde: la enfermedad ya se ha establecido. Usted puede contribuir a rechazarlo haciendo más sugerencias adaptadas al objetivo, pero habría sido mucho más fácil hacer esto antes, cuando la idea de enfermedad aún no estaba tratando de echar raíces en su mente.

Por lo tanto, manténgase en guardia. Conviértase en el guardián de sus pensamientos. No olvide: usted es lo que piensa. Para vivir una vida feliz, debe tener pensamientos felices. Ésta es una ley universal que parece no tener excepciones.

Unas pocas palabras pueden cambiar su vida

Ahora vamos a aprender a utilizar el poder de las palabras en su propio beneficio. La formulación positiva es un arte que sigue ciertas reglas; como verá, son simples de entender y de aplicar.

Una sugestión ideal tiene una serie de características que enumeraré en un momento (aunque probablemente no haya ninguna fórmula «ideal» que funcione para todos; usted tiene que elegir el tipo de sugestión que mejor se adapte a su temperamento, a sus conocimientos, a su personalidad, etc.). No obstante, para ser eficaz una formulación debería reunir los requisitos que se enumeran en los siguientes apartados.

1. Formule su sugestión de un modo tan positivo como sea posible

Esto puede parecer obvio, pues en las últimas páginas hemos hablado exclusivamente de sugerencias positivas. Déjenme explicarlo. Para que una sugestión llegue a ser operativa, y en especial para impedir que tenga un efecto contrario al que se pretende, debe expresar lo que queremos obtener, y no lo que deseamos evitar o corregir.

Por consiguiente, en lugar de decir: «No tengo una úlcera de estómago...» usted tiene que hacer una afirmación como: «Mi digestión está mejorando continuamente». En lugar de decir: «Ya no dormiré más hasta una hora avanzada de la mañana...» usted debería formular la sugestión que se propone corregir su pereza en forma de una afirmación, tal como: «Ahora puedo levantarme por la mañana sintiéndome estupendamente». En lugar de la sugestión formulada negativamente: «Ya no tengo preocupaciones financieras...», diga: «Mi situación financiera se hace más segura cada día».

Como hemos visto, el subconsciente es reactivo: reacciona, pero no razona. Por ejemplo, no está equipado para descodificar todos los matices de una formulación determinada (aunque la mente consciente puede hacerlo fácilmente) y percibe sólo la idea dominante. En declaraciones como: «No tengo una úlcera de estómago...» o: «No tengo ninguna preocupación financiera...», ¿cuáles piensa que son las ideas dominantes o las palabras clave? Si las frases son repetidas muy rápidamente, u oídas desde cierta distancia, «úlcera de estómago» y «preocupaciones financieras» son las palabras que se retendrán. Y así es como el subconsciente registra las cosas. No responde a las negaciones.

¿Qué tiempo verbal es mejor para las formulaciones?

Algunos especialistas recomiendan el tiempo presente. En vez de decir algo como: «Encontraré un

buen trabajo...», sugieren que es mejor decir: «Ahora tengo un buen trabajo». El problema es que esta clase de formulación en tiempo presente a menudo conduce a un conflicto mental que desalienta al individuo. Si usted afirma que es rico cuando en realidad es pobre como un ratón de iglesia, o que: «Ahora estoy delgado...» cuando decididamente está excedido de peso, su mente consciente se enfrentará con una contradicción inevitable. En consecuencia, el subconsciente tenderá a rechazar la sugestión o a aceptarla sólo parcialmente, haciéndola mucho menos efectiva.

Por lo tanto, la utilización del tiempo presente plantea ciertos problemas. Éste es el modo en que sugiero superar esta dificultad.

2. Formule sus sugerencias de un modo progresivo

Esto evitará crear conflictos mentales a su subconsciente. A continuación se incluyen algunos ejemplos (como verá, en general es el verbo el que expresa el concepto de progresión). Un vendedor de seguros está preocupado porque sus ventas son flojas. En lugar de decir: «Las ventas van a ir bien...», lo cual su mente consciente encontraría difícil de aceptar, puede decir: «A partir de hoy, las ventas están mejorando día a día». Las ventas pueden subir sólo un 1 por ciento en un día determinado, pero no hay ninguna contradicción en la formulación.

. Problemas con la obesidad: «Estoy adelgazando día a día...» o: «Progresivamente, estoy alcanzando mi peso ideal».

. Problemas con la gente: «Estoy volviéndome más y más positivo hacia la gente. La gente gusta de mí y se siente espontáneamente atraída por mí...».

. Problemas en el trabajo: «Mi productividad está mejorando día a día. Mi trabajo me resulta más y más satisfactorio».

. Problemas de memoria: «Mi memoria está mejorando diariamente y puedo recordar todo lo que necesito para hacer mi trabajo».

Otro modo de resolver el problema del tiempo en las formulaciones, mientras se siguen obteniendo resultados satisfactorios, es excluir los verbos por completo. Muchas personas han presenciado mejoras espectaculares en sus precarias situaciones financieras simplemente después de repetir para sí mismas las palabras «éxito» y «riqueza».

La ventaja de estas dos palabras milagrosas es que son sumamente simples, no implican ninguna contradicción y pueden aplicarse a casi cualquier aspecto de la vida. Buscamos el éxito en todas partes, en todas las áreas de nuestras vidas, en nuestras relaciones, en nuestras profesiones, etc. Y, por supuesto, la riqueza no sólo se refiere a las cosas materiales: también puede ser espiritual, artística o emocional.

En consecuencia, ¿por qué no empieza hoy y adquiere el hábito de repetir estas dos simples palabras? Son un antídoto sumamente poderoso para un sinnúmero de problemas. También puede usar pares de palabras como formulaciones, dependiendo de sus necesidades:

SALUD – RELAJACIÓN

*

CONFIANZA - CALMA

*

AMOR-ALEGRÍA

3. Intente que sus formulaciones sean breves

En general, las formulaciones que son demasiado largas causan menos impresión sobre su subconsciente y por consiguiente son menos efectivas. Las mejores formulaciones suelen ser las más cortas. También, si ha decidido hacer repeticiones mentales de sus formulaciones (como veremos más adelante, hay una serie de opciones alternativas que se le presentan, dependiendo de su personalidad y de su preferencia), entonces memorizar las que son breves resulta mucho más fácil.

4. Utilice palabras simples y claras

Elija palabras que le gusten y le resulten familiares, palabras con las que se sienta cómodo, palabras que no le irriten ni le impacten de algún modo.

5. ¿La primera o la segunda persona es mejor para las formulaciones?

¿Debería utilizar «yo» o «tú»? La elección le incumbe a usted. No obstante, si decide grabar en una cinta magnetofónica sus formulaciones, el «tú» es más efectivo. Es como si otra persona estuviese hablándole, convenciéndole para que asimile las sugerencias. La voz grabada afirma que usted está haciendo progresos, que está mejorando, y constituye una especie de conciencia que vigila el modo en que piensa y el tipo de cosas que quiere. También, puesto que un cierto grado de pasividad es útil para lograr que las sugerencias trabajen para usted, utilizar el pronombre «tú» es mejor, ya que implica un aspecto de autoridad.

Por otra parte, si ha optado por una repetición mental de la formulación, utilizar el pronombre «yo» sería más natural. No obstante, lo mejor es probar ambos pronombres y ver cuál funciona mejor en su caso.

Desarrollar sus sugerencias

Formule sus sugerencias por escrito. Luego trate de desarrolladas, mejorándolas a la luz de los principios que acaba de aprender. El simple hecho de presentarlas por escrito ya constituye un refuerzo positivo, que confirma su afirmación y su deseo de hacer progresos.

¿Cuántas sugerencias puede hacer al mismo tiempo?

La experiencia ha demostrado que es infinitamente más efectivo hacer una sola sugerencia por sesión, y preferiblemente una que sea muy específica. Por ejemplo, si quiere dejar de fumar, utilice la formulación que se ofrece en el capítulo 5 o cree una usted mismo. Pero sólo aborde un problema a la vez.

Esto evitará que se provoque confusión en su subconsciente, y usted comenzará a ver resultados con mayor rapidez. Al principio, cuando aún no esté familiarizado con la autohipnosis, debería empezar trabajando sobre problemas que sean fáciles de resolver. Obtendrá resultados rápidos, que a su vez lo estimularán y aumentarán su confianza. y no olvide que cada victoria, por insignificante que pueda parecer, tendrá un efecto positivo sobre su personalidad que es mucho más amplio que el

simple resultado que ha obtenido. Una victoria pequeña conduce a otra más importante. El poder de su mente crecerá y usted obtendrá la prueba que necesita para creer que puede mejorar.

Puede poner objeciones al hecho de imponerse estas limitaciones, diciendo por ejemplo que, si bien quiere dejar de fumar, también le gustaría ver algunas mejoras más generales en su vida, y tiene razón, pero déjeme explicarlo. Cuando digo que es mejor no trabajar sobre dos problemas al mismo tiempo estoy hablando de problemas específicos, como tratar de mejorar su memoria simultáneamente con tratar de perder peso. Abordar estos dos problemas en la misma sesión puede confundir a su subconsciente pues, como se explicó anteriormente, el subconsciente es en muchos modos como un ordenador, y si usted conoce algo sobre ordenadores sabrá que no puede pedirle que trabaje con dos programas al mismo tiempo.

Pero es bastante razonable querer transformar su vida en general mientras sigue trabajando sobre un problema particular. Lo que yo sugiero es esto: utilizar dos formulaciones por sesión, una general y la otra específica. Comience con la formulación general, repitiéndola o escuchándola durante unos pocos minutos, y luego pase a la segunda.

Una de las formulaciones generales más conocidas es la creada por Emile Coué, un modesto farmacéutico de la ciudad francesa de Nancy que transformó las vidas de miles de personas. Puede que usted ya haya oído hablar de la formulación, pues numerosos escritores la han citado o la presentan con variaciones. Se trata de una formulación ideal en lo que concierne a la forma; satisface todos los requisitos que hemos establecido:

De todas formas, cada día que pasa me siento mejor

La formulación es positiva, progresiva, breve, simple y tiene la gran ventaja de referirse a todos los aspectos de la vida. La he utilizado durante muchos años y puedo asegurarle que sus efectos poderosos no han dejado de asombrarme. Por lo tanto, puedo recomendarla vivamente.

Resumen

1. Formule sus sugerencias del modo más positivo.
2. Haga que sus formulaciones sean progresivas.
3. Mantenga la brevedad de sus formulaciones.
4. Elija palabras que sean simples y claras.
5. Utilice sólo una sugerencia (específica) por sesión.

Ejercicio

Tome todas las sugerencias negativas que descubrió en el ejercicio anterior y sustitúyalas por formulaciones positivas. En otras palabras, encuentre los antídotos para sus pensamientos negativos.

La regla de oro de la sugestión

Hay otra regla que debe respetarse con el objeto de que una formulación tenga éxito.

La regla de oro de la sugestión es la repetición

No hay nada de sorprendente en esto, cuando se deja de pensar. ¿Qué hacen los publicitarios cuando quieren introducir un producto nuevo o aumentar la demanda de uno ya existente? Descargan

una andanada de publicidad, inundando al público con su mensaje.

Usted debe hacer exactamente lo mismo cuando practique la autohipnosis. Repita continuamente la formulación que ha elegido, inundando así su subconsciente con su mensaje.

Cuando usted pide a alguien algo, no siempre lo consigue al primer intento. Pero si vuelve a pedirlo una y otra vez, la resistencia de la persona se agotará y finalmente usted conseguirá lo que quiere. Lo mismo se aplica al subconsciente. Usted tiene que comunicarse lo que quiere tan a menudo como le sea posible hasta que consiga una respuesta favorable.

Como dijo Napoleón: «Siempre se obtiene lo que se desea con vehemencia y persistencia». Napoleón sabía de qué estaba hablando.

Cómo establecer un «diálogo» con su subconsciente

El diálogo necesariamente implica dos partes. En la autohipnosis estas dos partes son su mente consciente y su mente subconsciente. La palabra «diálogo» no es inadecuada para describir el tipo de relación que usted puede establecer con su subconsciente. Ya se ha explicado cómo puede comunicarse con él; a eso es posible añadir que usted puede formular demandas que sean sumamente específicas. En realidad, es probable que usted ya lo haya hecho sin saberlo, obteniendo una respuesta. El doctor Joseph Murphy, un eminente especialista en el campo del pensamiento positivo, de cuyos libros se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo, ofrece un ejemplo cautivador en su obra de gran difusión *The power of your subconscious* (Prentice Hall).

El doctor Murphy describe:

Un hombre joven que participaba en uno de mis cursos tuvo la experiencia siguiente. Su padre había muerto, aparentemente sin dejar un testamento. No obstante, la hermana del hombre le aseguró que el padre le había dicho a ella que había redactado un testamento que sería justo para todos los miembros de la familia. Todos los esfuerzos para localizar el testamento resultaron inútiles.

Antes de irse a dormir, el joven habló con su mente más profunda, diciéndole lo siguiente: «Se lo dejo a mi subconsciente. Él sabe exactamente dónde encontrar el testamento y me revelará el lugar en que está». Luego concluyó su demanda con la palabra «Respuesta», que repitió una y otra vez, como una salmodia, antes de quedarse dormido. A la mañana siguiente el joven se sintió irresistiblemente atraído hacia un determinado banco en Los Ángeles, donde se encontró una caja de seguridad a nombre de su padre que contenía el testamento.

Este ejemplo puede recordarle un incidente similar en su propia vida. Digamos que usted pierde algún objeto valioso como un reloj o un anillo. Sabe que está en algún lugar de la casa, pero ¿dónde? Hasta el momento, todos sus esfuerzos por encontrarlo han sido en vano. Ha revisado todos los cajones y mirado en todos los lugares donde lógicamente podría estar el objeto. Nada. Se detiene y piensa, tratando de recordar dónde lo vio por última vez. Nada. Se dice: «Debo encontrar este objeto. Lo necesito. Es valioso». Y luego, cuando se han agotado todas las posibilidades, usted se rinde.

Algún tiempo más tarde, por la tarde o al día siguiente, mientras no está pensando en nada en absoluto o tal vez se halle sumido en un ensueño, mirando la televisión o charlando con un amigo -normalmente cuando está relajado mentalmente y su fuerza de voluntad da paso a su imaginación-, de repente le viene a la mente la respuesta. Intuitivamente sabe dónde buscar. Se levanta y se dirige al lugar exacto: ¡es casi un milagro!

Bien, no hubo ningún milagro. La respuesta al problema llegó desde su subconsciente. Recuerde que su subconsciente no olvida nada; registra absolutamente todo. Cuando usted distraídamente dejó su anillo o su reloj en un lugar inusual, su subconsciente, siempre vigilante, era consciente del hecho y lo registraba. Y más tarde, cuando usted más o menos conscientemente pidió esta información dando a su subconsciente la orden de responder (este enfoque autoritario a menudo produce resultados sorprendentes: usted no pide a su cerebro que haga algo, usted le ordena, de manera imperativa y categórica), éste obedeció y se sometió a su demanda.

La inmensa sabiduría se halla dormida dentro de usted

De hecho, su subconsciente contiene un enorme acopio de sabiduría, como un banco de datos con millones de *bits* de información.

Su subconsciente sabe exactamente lo que es bueno para usted y lo que puede ayudarle en su vida

Lo único que tiene que hacer usted es darle una orden. E incluso más maravilloso es el hecho de que si usted sabe cómo comunicarse con su subconsciente, éste no lo decepcionará nunca. Todo lo que tiene que hacer es someterlo a sus órdenes a fin de que llegue a ser su aliado. Puede pedirle que haga casi todo. Siempre responderá.

¿Cómo lo hace? Debo admitir con humildad que este interrogante aún no ha sido respondido de manera satisfactoria: sin duda, es el mayor misterio concerniente a la mente humana que sigue sin descifrar. Pero lo importante es que el subconsciente funciona, aun cuando no sepamos exactamente cómo. Todo lo demás es secundario. Lo que usted debería recordar siempre es que:

Su subconsciente sabe la respuesta a todos sus problemas

Quédese tranquilo, su sabiduría es infinita. Yo mismo la he utilizado miles de veces y siempre con éxito. A continuación se incluyen algunas situaciones concretas en las que usted puede dirigirse a su subconsciente en busca de guía.

Cómo tomar una decisión difícil

Digamos que usted no sabe si aceptar o no una oferta de empleo. Ha estado pensando al respecto durante bastante tiempo. Ha seguido las reglas, formulando por escrito todos los pros y los contras que se le ocurren. Pero sigue sin poder encontrar una respuesta inequívoca. Esto sucede a menudo y de ningún modo quiere decir que usted carece de decisión. De hecho, la mayoría de los grandes tomadores de decisiones -capitanes de la industria, políticos, asesores militares, etc.- en general terminan confiando en su intuición para tomar una decisión final. ¿Y qué es la intuición si no un mensaje que le envía su subconsciente? El subconsciente analiza toda la información que usted le da con una velocidad prodigiosa. Además, puede acceder a todo tipo de información almacenada en su asombrosa memoria, información que usted ya no recuerda conscientemente y que puede ser un factor determinante en su análisis de la situación. Y ésa es precisamente la información que puede estar faltándole a usted, lo cual le impide tomar una decisión.

Por consiguiente, usted no sabe de qué modo actuar. Por la noche, antes de irse a la cama (en el capítulo 2 explicaré exactamente cómo empezar a hacer esto) pide a su subconsciente una solución a su problema. Muy a menudo se despertará con una respuesta, o ésta podría llegarle de repente durante el día siguiente. En realidad, literalmente tendrá que «dormirse en ella» y dará con la solución.

La solución puede llegarle de numerosos modos, con frecuencia de manera misteriosa y casi siempre en forma impredecible. Podría encontrarse con un viejo amigo al que no ha visto durante años. Charlan durante unos minutos y usted menciona su intención de dejar su actual empleo por un puesto en otra compañía. Entonces el amigo dice que él acaba de llevar los libros contables de la compañía a la que usted piensa ingresar y que, hablando confidencialmente y sólo porque es un viejo amigo, debe decirle que las finanzas de esa empresa se hallan muy lejos de estar saneadas. «En nuestra última reunión incluso hablamos de la posibilidad de quiebra.»

A usted lo baña un sudor frío. Estaba muy próximo a aceptar el nuevo empleo, pero con ello podía haber arruinado su carrera. No tenía la menor idea de que la empresa se hallaba en tal mal estado. Pero de algún modo misterioso, casi como si tuviese un sexto sentido -y mi propia experiencia ha confirmado esto una y otra vez-, su subconsciente lo guió hasta encontrarse con este amigo, a quien nunca habría pensado en consultar. De hecho, no sabía en absoluto que él estuviese llevando la contabilidad de la empresa en cuestión.

Los modos que utiliza su subconsciente para informarle y guiarle son misteriosos y variados. A veces, completamente por casualidad, usted tropieza con un artículo en un periódico o con un libro que le da una solución precisa a su problema. Un encuentro inesperado, como el que acaba de mencionarse -casi providencial en su oportunidad- a menudo le ofrecerá una solución a su problema. En muchos casos experimentará un destello de intuición que determinará su curso de acción. La experiencia me ha enseñado que en general es mejor escuchar a la intuición, pues con frecuencia resulta ser una guía de confianza. Por supuesto, este tipo de incidente no sólo se aplica a situaciones profesionales. No, obstante, las decisiones profesionales en general son más definidas Y fáciles de tomar que las emocionales, que suelen estar empañadas por diversos grados de duda, pues las emociones son, por naturaleza, más efímeras y a menudo difíciles de comprender. Usted conoce a alguien que le gusta. Ambos son libres. Al cabo de un tiempo, usted comienza a hablar acerca de si deberían vivir juntos o no. Es una decisión muy difícil de tomar. Pida la respuesta a su subconsciente. Él le guiará una vez más. Él sabe qué curso de acción le conducirá a la felicidad Y a la satisfacción verdaderas.

De hecho, puede interrogar a su subconsciente sobre todos los niveles: salud, negocios, relaciones personales, cuestiones espirituales, etc. Comience hoy. Establezca un diálogo con su subconsciente y entrará en contacto con el centro de su ser. Tendrá acceso permanente a la asombrosa sabiduría que ha estado dormida dentro de usted durante muchísimo tiempo.

Cómo interrogar a su subconsciente

La técnica del interrogatorio del subconsciente sigue las mismas reglas que la de hacer sugerencias. La pregunta puede ser un pedido o una orden. A continuación se incluyen algunos ejemplos:

. «Encontrar el coche de segunda mano que estoy buscando, a muy buen precio. Está en perfectas

condiciones Y satisface exactamente mis necesidades. Mi subconsciente me guiará hasta el coche.»

- . «Encontrar a mi pareja afectiva ideal, que me ame, y a quien yo ame profundamente.»
- . «Encontrar al socio empresarial que necesito para que me ayude con mi trabajo. Nuestra asociación nos beneficiará a ambos.»
- . «Encontrar el dinero que necesito para financiar mi proyecto o para pagar mis deudas.»

Por supuesto, las posibilidades son tan interminables como la lista de posibles necesidades. Como puede ver, cuando se formulan órdenes es mejor ser positivo y afirmativo que interrogativo. En lugar de decir: «¿Cómo puedo encontrar el dinero que necesito?», es mejor afirmar que usted va a encontrarlo (véanse páginas 30 y 31). Aun cuando no utilice exactamente este tipo de formulación, su demanda igualmente puede dar frutos. Por ejemplo, podría decir algo como: «Categorícamente debo encontrarla solución a este problema...» o: «Categorícamente necesito saber». A menudo, el factor determinante de mayor importancia en sus demandas, y el que incitará a su subconsciente a encontrar una solución, es su sinceridad y la intensidad de su deseo.

Su subconsciente es muy sensible al lenguaje de la emoción

Recuerde la máxima de Napoleón: si realmente quiere una solución a su problema, si quiere algo sinceramente y con todo su corazón -encontrar a alguien, conseguir un trabajo, etc.-, en general su deseo será satisfecho. Pero tiene que quererlo con todo su corazón, porque la demanda que expresa será mucho más poderosa si está apoyada por las emociones y los sentimientos correspondientes. La velocidad con que su deseo es concedido es directamente proporcional al poder y a la intensidad de su deseo y de sus sentimientos. Tenga presente que el subconsciente es la sede de la emoción. Por lo tanto, cuando utiliza el lenguaje de la emoción, usted está utilizando lo que su subconsciente puede entender con facilidad.

Es probable que usted ya haya comprendido que lo que más fuertemente motiva a la gente en todas las áreas de la vida es la emoción y el instinto, más que la razón. Cuando decimos que una persona tiene muchas agallas, queremos decir que tiene mucho coraje. y la palabra coraje (*coragium*) tiene la misma raíz que la palabra latina para corazón (*cor*); por consiguiente, ser corajudo quiere decir tener mucho corazón. En consecuencia, no vacile en apoyar sus demandas deseando lo que quiere desde el fondo de su corazón.

Un arma poderosa para el bien o para el mal

Unas palabras de advertencia: tenga cuidado con lo que demanda. No es que tenga que limitarse de algún modo; sus demandas pueden referirse a casi cualquier faceta de su vida, sin distinciones. Sólo que la técnica que estoy ofreciendo aquí, que usted dominará en poco tiempo aun cuando practique apenas durante unos minutos cada día, es sumamente poderosa. De hecho, puede ser la técnica mental más poderosa de todo el mundo. Es un arma formidable y, como cualquier arma, puede usarse para fines buenos o malos. Como dijo el escritor francés medieval Rabelais: «La ciencia sin 'conciencia es la ruina del alma».

Cuando utilice esta técnica, asegúrese de que sus objetivos sean siempre benéficos. Usela para hacer el bien, para difundir amor y satisfacción. En sus formulaciones nunca debería desear malo daño a alguien. Digamos que está abordando un problema emocional en el cual se halla implicada una

tercera persona. No trate de causar a esa persona un sufrimiento a fin de que desaparezca de la escena. Eso lo colocaría a usted en oposición a las leyes universales.

Lo peor que podría suceder es que su deseo, aun cuando sea perjudicial, se haga realidad. Entonces usted estaría seguro de sufrir a su vez, pues todo el mundo está sometido a la ley de causa y efecto (o la ley de retribución), que se aplica a los niveles morales y emocionales tanto como al mundo físico. Y funciona de un modo muy preciso, casi hasta el punto de ser científica. En cierta medida, es como la ley de conservación de energía. Nada se pierde, nada se crea: toda acción tiene una reacción igual y contraria. Y recuerde lo que se dijo antes: todo pensamiento es una acción y, por consiguiente, provocará una reacción.

Hay una especie de justicia funcionando aquí, y los caminos que toma suelen ser insondables. Si su formulación va a contrapelo de las leyes universales, más tarde o más temprano usted sufrirá las consecuencias. La justicia tiene una memoria infalible y un brazo muy largo. Tal vez en un año, o en un plazo de cinco o incluso diez años, usted doblará una esquina y de repente la justicia le devolverá el golpe. En realidad, cuando ve las cosas desde una perspectiva más amplia que la del presente inmediato, se da cuenta de que al hacer -o simplemente al desear- daño a alguien en realidad se hace daño a usted mismo. Si su deseo se basa en malas intenciones siendo consciente de ello, usted será el primero en sufrir: quizás no de inmediato, sino un día en el futuro no demasiado distante. No olvide que la ley fundamental que gobierna nuestro subconsciente es una que defiende los principios de vida, amor Y armonía con los demás. Me extenderé más sobre esta idea en el capítulo 3, que contiene un método infalible para conseguir que la gente que le rodea le ame y le admire, y para ejercer una influencia personal positiva sobre esas personas desarrollando una personalidad muy magnética.

He hecho esta digresión bastante extensa porque considero que es de suma importancia para usted entender en qué clases de formulaciones y deseos debería estar trabajando. Si su objetivo es la felicidad -y la búsqueda de felicidad es el propósito esencial del género humano-, el amor y la satisfacción de una vida rica en todos los aspectos, entonces sólo debería permitirse hacer formulaciones que conduzcan a alcanzar ese fin. La ley de atracción comenzará trabajando para usted, poniéndolo en contacto con situaciones y personas del mismo estado de ánimo que le ayudarán a alcanzar la satisfacción. Lo positivo atrae a lo positivo, y de igual manera lo negativo atrae a lo negativo; infaliblemente, éste es el caso. Si usted se permite cultivar pensamientos de odio o envidia, o si en sus formulaciones integra pensamientos de celos, pobreza, discordia, venganza, etc., con seguridad atraerá a personas y situaciones del mismo tipo.

Usted puede poner objeciones a estas advertencias, diciendo que en teoría parece muy fácil albergar solamente pensamientos bellos, nobles y generosos, pero que en el mundo real las cosas no son así de simples. Estoy de acuerdo. Todos tenemos altibajos, todos nos ponemos impacientes de vez en cuando, o nos sentimos envidiosos o incluso llenos de odio. Pero usted ha observado que, cuando experimenta este tipo de pensamientos y sentimientos negativos, siempre se sentirá mal con usted mismo: es desdichado, y está insatisfecho y tenso. Puede replicar que es precisamente porque se siente de ese modo que tiene pensamientos negativos. Bien, eso es verdad, pero al permitirse albergar pensamientos negativos sólo conseguirá sentirse peor.

Tener pensamientos negativos es inevitable, en especial antes de que comience a practicar este

método. Pero este método disolverá todas las limitaciones negativas de su personalidad, permitiéndole participar plenamente del flujo armonioso de la vida tal como debería ser vivida.

Cómo reaccionar ante pensamientos o sentimientos negativos

Hay un modo de abordar tales pensamientos y sentimientos negativos de inmediato -y debo enfatizar que es de vital importancia reaccionar de inmediato- y es aplicando el principio de sustitución del que se habló en la página 29. Por ejemplo, si tiene un pensamiento de odio hacia alguien, aunque se trate de alguien que le haya hecho daño y contra quien usted siente un resentimiento legítimo, sustitúyalo de inmediato por un pensamiento de amor y armonía. Esto puede parecer simplista y un poco ingenuo, o tal vez usted piense que se parece a algún tipo de dogma religioso. De hecho, no tiene nada que ver en absoluto con la religión, sino que simplemente sigue las leyes que rigen el funcionamiento de la mente, leyes a las que todos estamos sujetos, las conozcamos o no.

Puesto que ahora usted es consciente de estas leyes, también podría conseguir que trabajen en su favor. Si lo hace, pronto cosechará los beneficios. Su vida será más rica en todos los aspectos. Sabrá hacia dónde se encamina, cómo llegar hasta allí y por qué se dirige en esa dirección particular. Su comprensión de los acontecimientos y de las personas que le rodean será más lúcida, y como resultado de ello experimentará menos sorpresas desagradables. También evitará causar sufrimiento inútil, tanto a usted mismo como a los demás.

Las palabras, que normalmente utilizamos para expresar nuestros pensamientos, tienen un poder enorme. Espero que ahora ya esté convencido de ello. Piense en el que posiblemente es el libro más grandioso que se haya escrito -la Biblia-, que comienza con la sentencia: «En el comienzo fue la Palabra.» ¿Necesito decir más?

Superar sus limitaciones

El poder de las palabras, cuando se utiliza en forma correcta, es verdaderamente milagroso. No obstante, debo hacer una salvedad: ciertas cosas requieren más tiempo que otras para fructificar. Hablando en términos generales, cuanto mayor es el deseo, más tiempo y energía requiere. Por consiguiente, si usted quiere programarse para llegar a ser el jefe político de su país, lo cual en sí mismo no es algo imposible, tiene que aceptar que eso no sucederá de la noche a la mañana.

Del mismo modo, si usted quiere convertirse en millonario (¿y por qué no?; ya hay muchas personas que han llegado a ser millonarias antes que usted, y de hecho otras están convirtiéndose en millonarias en este preciso momento, ¡mientras usted lee estas líneas!) tiene que contar con que se requiere un poco de tiempo. Sin embargo, quizás no tanto como usted piensa. Dicho esto, no quiere que usted crea que tiene que limitar sus deseos de algún modo, que tiene que dejar de soñar con la forma en que le gustaría vivir. Porque no debe olvidar que la mayor limitación que puede tener una persona es la impuesta por su propia mente.

La fe puede mover montañas.

*La mayor limitación que puede tener una persona
es la impuesta por su propia mente*

El entusiasmo y la perseverancia pueden superar todos los obstáculos. Si usted realmente cree que puede lograr algo, será capaz de lograrlo. No debe dejar de soñar. De hecho, debe soñar, pero de un modo científico, aplicando el método que le estoy revelando aquí. No hay nada más triste que una persona que ha dejado de soñar. Cuando uno de sus sueños muere, también muere una parte de usted.

*Soñar -permitirse una visión
de grandeza- es verdaderamente mágico*

Por consiguiente, no se limite. Recuerde que los proyectos ambiciosos requieren más tiempo. Y tampoco subestime los beneficios positivos de las pequeñas victorias. Por el contrario, como dije antes, cada victoria pequeña le otorga más confianza, lo cual a su vez le confiere más entusiasmo y energía. Esto tiene un efecto tangible sobre la gente que le rodea, y con su ayuda usted puede avanzar hacia desafíos mayores Y victorias más impresionantes.

El poder de las imágenes

Una imagen vale por mil palabras, como dice el refrán. Y esto es especialmente cierto cuando se trata de programar su subconsciente. Sólo estábamos hablando de la magia de la visión, y la visualización, de hecho, actúa como un poderoso catalizador de sus formulaciones verbales. Ahora veremos exactamente cómo funciona eso.

A muchas personas les resulta más fácil utilizar el poder de las imágenes, más que el de las palabras, para influenciar e impregnar su subconsciente. Eso es normal, pues estamos viviendo en una época visual inundada por las películas y la televisión. Y debemos recordar que las primeras cosas que registró nuestro subconsciente en nuestra primera infancia, y antes de que aprendiésemos a hablar, fueron imágenes, un sinnúmero de imágenes de toda clase. En la página 14 comparé a la autohipnosis con la publicidad, cuando expliqué cómo utilizar las palabras. La comparación puede extenderse para ayudarnos también a hacer uso de las imágenes.

Obviamente, la publicidad le «habla» a usted. Repite el mismo mensaje (a veces *ad nauseam*) o, para ser más precisos, la misma sugestión. Pero la publicidad también hace uso de imágenes, tal vez incluso más que las palabras: imágenes seductores, imágenes sensuales y eróticas, imágenes oníricas. En realidad, la publicidad emplea toda clase de asociaciones completamente artificiales con el objeto de motivarnos a comprar un producto determinado.

A usted le muestran a una pareja joven, guapa y sensual en una playa bañándose bajo el sol matinal, sorbiendo su primer café del día. Usted es seducido de inmediato por la imagen. En realidad, en este momento está necesitando salir de vacaciones. y la pareja es tan atractiva, tan encantadora... Ella tiene un modo determinado de colocar sus labios en el borde de la taza... Y la manera en que guiña el ojo a su compañero habla muchísimo de la clase de noche que deben de haber pasado juntos. Él es atlético y está bronceado. Lleva un reloj espléndido, lo cual implica un estilo de vida lujoso y opulento, además de buen gusto. El hombre contempla a su bella compañera con una mirada que es a la vez viril y romántica (¡aquí estamos tratando de agrandar al mayor número posible de personas!) Una suave brisa acaricia los cabellos de la pareja mientras oímos el sonido de olas, apoyado por una música elegida con criterio.

El espectador está fascinado. La razón deja de funcionar temporalmente, siendo sustituida por el poder sugerente de las imágenes. No hacen falta palabras. Y de hecho, el espectador está siendo hipnotizado literalmente. La publicidad trata de llegar al subconsciente en forma directa eliminando

las barreras mentales y los mecanismos de defensa. Como puede ver, se parece muchísimo a la hipnosis.

Por lo tanto, las imágenes logran poner al espectador en un estado pasivo, receptivo. Y ahora llega la propaganda comercial. ¿Qué está tratando de vender el anuncio? ¿Relojes caros? ¿Unas vacaciones de lujo? No, el producto es café, una nueva mezcla de café descafeinado, con un sabor exquisito, fragante, que no afecta a su salud..., que le permite permanecer perfectamente relajado a lo largo de todo el día..., como si usted estuviese de vacaciones junto al mar. Y la próxima vez que vaya al supermercado, probablemente usted recordará la imagen y sentirá un impulso irresistible de probar ese café, aun cuando nunca antes haya pensado en consumir café descafeinado. Hablando en términos racionales, usted sabe muy bien que no se encontrará en la playa con una compañía encantadora tan pronto como beba el primer sorbo. Pero su subconsciente, al cual el anuncio logró llegar, no sabe eso. Desafiará la lógica e infaliblemente asociará esa marca de café con la playa y el romance.

El asombroso poder de su imaginación

Éste suele ser el modo en que los publicitarios sacan partido del poder fascinante de las imágenes, a menudo a expensas del consumidor. Nosotros vamos a aprender a hacer lo mismo. Vamos a aprender a hacer algún «sueño científico», para utilizar la expresión que acuñé anteriormente. Le asombrará descubrir en qué medida las imágenes pueden cambiar su vida; las imágenes y, lo que es más importante, el poder que las genera: su imaginación.

Pero tal vez usted no confía en su imaginación. Quizás piensa que es sólo el «lado alocado de la lógica», como dijo un filósofo. Estoy de acuerdo en que nuestra imaginación suele causar problemas. Incluso llegaría al extremo de decir que la imaginación puede matar a una persona, puede destruir una vida. Esto es así porque la imaginación es la expresión más directa e inmediata del subconsciente. Es la imagen especular del subconsciente, por decirlo de algún modo, y el subconsciente es su fuente principal. Ésta es la razón por la cual las personas con imaginaciones fértiles -grandes pintores, escritores, músicos, etc.- son capaces de aprovechar el inmenso tesoro que se halla dormido en el subconsciente de toda persona. ¿Qué es la inspiración si no un acceso repentino e involuntario (más adelante hablaré de cómo usted puede literalmente llegar a estar inspirado por mandato, lo cual ha sido el gran secreto de las personas sumamente creativas) al almacén de ideas que es el subconsciente?

Por supuesto, la imaginación, cuando se la orienta de manera incorrecta, puede ser perjudicial. Napoleón dijo que la «imaginación gobierna al mundo». Personalmente, considero que la imaginación es la suprema facultad humana. Por desgracia, con demasiada frecuencia subestimamos su fantástico poder, o la utilizamos por razones erróneas. Con seguridad, esto es el resultado del tipo de educación que recibimos. Se nos enseñó que soñar es una pérdida de tiempo, que el único modo de alcanzar el éxi

to es racionalizar todo, sopesar los pros y los contras con nuestra lógica antes de emprender algo.

Y no obstante, todas las grandes personalidades de la historia -políticos, artistas, inventores, magnates de los negocios, etc.- fueron, primero y ante todo, grandes soñadores y poseyeron imaginaciones fantásticas. Estas personas imaginaron el futuro, o su destino, o la obra de su vida. Vieron con claridad el sendero delante de ellos, casi como si ya estuviesen allí, como si ya hubiesen

logrado lo que se proponían hacer, y esto a pesar de las dificultades y de los obstáculos exteriores que; si las personas en cuestión se hubiesen permitido apartarse de sus objetivos, probablemente habrían agotado todo su entusiasmo, llegando a convencerlas de no emprender nada. A menudo tales personas son llamadas soñadoras, visionarias, idealistas e incluso locas, todo lo cual quiere decir que son imaginativas. Saben cómo explotarlos asombrosos poderes de esta facultad, que es accesible a todos, de un modo excepcionalmente productivo.

Sin más discusión, vamos a considerar una técnica simple que lo capacitará para hacer uso del poder fantástico de su imaginación

El secreto de las imágenes

Las imágenes, como las palabras, pueden utilizarse de dos modos: o bien para liberarse de un hábito malo o fobia (por ejemplo, fumar, claustrofobia y alcoholismo), o bien para lograr algo (comprar la casa de sus sueños, encontrar un empleo mejor, iniciar un negocio, etc.). Algunas personas están más orientadas visualmente, en tanto que otras están más orientadas verbalmente. Pero en ambos casos; es una buena idea hacer uso de las imágenes, que constituyen un refuerzo poderoso para las formulaciones verbales.

El principio básico de la utilización de imágenes es actuar como si el deseo que usted tiene en mente ya se haya alcanzado.

Como he dicho, el subconsciente no hace distinciones temporales. Como suele suceder en los sueños, el subconsciente percibe todo como si estuviese teniendo lugar en un momento eterno presente. Por lo tanto, cuando usted imagina algo el subconsciente no distingue entre la imagen de un deseo que será realizado en el futuro y otro que ya ha sido realizado.

Por consiguiente, cuando impregna su subconsciente con una imagen de éxito, usted se deja arrebatar -o al menos su subconsciente se permite dejarse arrebatar- por las emociones positivas que acompañan al éxito, y esto refuerza su programación. Es como practicar para el éxito antes del hecho. Su imaginación (su subconsciente) está activado, y sus fuerzas son puestas en movimiento.

Una imagen, como una palabra, es una semilla...

La técnica de utilizar imágenes está sujeta a las mismas leyes, incluyendo la ley de crecimiento, que la técnica de utilización de palabras. Si usted planta en su mente imágenes de éxito, de salud, de felicidad, de riqueza, de calma interior, etc., verá a estas imágenes materializarse en diversas situaciones vitales con una consistencia que es casi matemática, aun cuando el mecanismo mediante el cual estas imágenes llegan a ser concretas sigue siendo, en su mayor parte, misterioso. En general, se hace referencia a este mecanismo -erróneamente- como suerte o coincidencia. Lo mismo es cierto para las imágenes negativas: cuando son plantadas en su mente conducen a situaciones vitales negativas.

Su imaginación: el cofre del tesoro personal

¿Cómo empezar a utilizar su imaginación? En el capítulo 2 aprenderemos a inducir un estado de autohipnosis. y uno de los métodos para entrar en este estado emplea las imágenes mentales. Una vez que se ha inducido el estado autohipnótico, todo lo que tiene que hacer usted es imaginar la situación

que desea crear, con tanto detalle como sea posible. ¿Qué hace un orador cuando quiere describir algo y cautivar a un auditorio? Se concentra en los detalles. No obstante, se asegura de elegir los detalles más impactantes y pintorescos que pueda encontrar. Por consiguiente, para influenciar más efectivamente a su subconsciente, que aquí juega el papel de oyente pasivo mientras que usted es el orador, no hay que omitir detalles. Los detalles le ayudarán a creer que lo que usted quiere ya se ha alcanzado. Esta técnica recibe el nombre de «cine mental» y se utiliza en una variedad de situaciones.

¿Hasta qué punto tiene que visualizar una situación positiva? Algunas personas se preocupan porque no son capaces de «ver» realmente lo que imaginan (y, de hecho, yo también soy así). Pero esto carece de importancia. La técnica es igualmente efectiva tanto si usted «ve» sus imágenes como si no lo logra. Yo imagino cosas, pero de un modo que llamaría abstracto, mientras que otras personas ven realmente las imágenes que excitan sus imaginaciones activas, como si tuviesen los ojos abiertos durante un sueño. Y no obstante, a pesar del hecho de que mi imaginación no es tan «concreta» como la de otras, personas, puedo asegurarle que he obtenido resultados excelentes utilizándola en mi provecho y de un modo científico.

En realidad, casi todos utilizamos de manera prácticamente continua la técnica de cine mental (que algunos expertos llaman «visualización creativa», otro término apto puesto que eso es exactamente lo que sucede). Todos soñamos. Y estoy hablando de sueños en estado de vigilia, o ensueños. ¿Qué es un ensueño si no una sugestión de imágenes? Todos reflexionamos sobre el *futuro*. De hecho, soñar es inherente a la naturaleza del hombre.

Muchísimas sucesiones de éxitos han comenzado exactamente de este modo: las personas pueden verse habiendo alcanzado ya lo que desean. Y esto se aplica a casi todos los aspectos de la vida. *Usted* ve a una mujer bella en la calle y la imagina en sus brazos. Ve un costoso coche deportivo en una carretera rural y no puede evitar imaginar cómo sería estar detrás del volante...

Obviamente, abundan ejemplos de este tipo de comportamiento. Todos soñamos. El único problema, y la razón por la cual la mayor parte de estos sueños no se hacen realidad, es que no son metódicos, no son sistemáticos. Pero ahora usted puede aprender a soñar del modo correcto, de manera efectiva.

El poder de la ley de la atracción

A continuación se incluyen algunos ejemplos que le ayudarán a entender cómo sacar provecho de su imaginación.

Supongamos que está buscando una casa. Ya ha pasado muchas horas explorando el mercado, visitando decenas o incluso cientos de casas. Tiene un agente que trabaja para usted. Se lo ha dicho a todos sus amigos y éstos se mantienen alertas. Pero *todavía* no ha podido encontrar nada apropiado. O bien es demasiado cara, o queda muy lejos de su oficina, o no satisface sus *requerimientos* de espacio, o necesita muchas reparaciones... *Usted* está desanimado, casi a punto de renunciar. Y también está sometido a cierta presión de tiempo, pues el contrato de alquiler de su piso concluye en unas pocas semanas.

Éste es precisamente el momento de comenzar a hacer algún cine mental. Por supuesto, no puedo prometer éxito inmediato. Sólo puedo decirle que he presenciado cientos de casos en que la técnica ha funcionado. Y siento la tentación de añadir... «casi por magia». Yo mismo he recurrido al cine mental en varias ocasiones. A pesar de los numerosos éxitos que me ha ocasionado, sigo asombrándome cada

vez que sucede. El proceso es tan misterioso...

Pero vamos a volver a nuestro problema de encontrar una casa. ¿Es realmente imposible encontrar una casa a su gusto? No, por supuesto que no lo es. Y por una razón muy simple: ya sea en un nivel emocional, profesional o material, como es el caso aquí, dígame que sus pensamientos siempre pueden producir o crear las condiciones adecuadas para encontrar lo que quiere. La casa que usted está buscando existe. Todo lo que tiene que hacer es utilizar su subconsciente y la ley de atracción para atraerla hacia usted. Eso es exactamente lo que le sucedió a una amiga mía, quien más tarde me habló de su aventura maravillosa. Era la primera vez que mi amiga utilizaba la técnica, que yo le había explicado algún tiempo antes, y al principio seguía siendo escéptica. Pero luego no pudo creer a sus propios ojos. Esto es lo que me contó...

Una vez que alcanzó el estado de autohipnosis (véase el capítulo 2) trató de verse, con tanto detalle como le *fue* posible, llegando realmente a la casa de sus sueños. Esto no pudo haberle resultado demasiado difícil de hacer, porque ya había pasado muchas horas hablando de la clase de casa que quería, e incluso hizo dibujos y planos, pensando que en vez de comprarla podría construirse una. Por lo tanto, sabía exactamente lo que quería: una casa que se pareciese a la que había dibujado sobre el papel.

Se imaginó llegando a esa casa. Admiró la ventana que daba al frente (una gran ventana panorámica), la puerta de entrada (roble macizo, diseño clásico). Estaba impaciente por entrar y su regocijo se hizo mayor cuando lo hizo. Imaginó la claraboya que siempre había querido (al menos, la que su esposo siempre había querido; pero no importa, ellos compartían todo, incluso su gusto en lo referente a casas).

La cocina era espaciosa y funcionaba perfectamente. Una chimenea en la sala de estar. Maceteros ya colocados en todas las ventanas, lo cual era estupendo, pues ni a ella ni a su marido les gustaba mucho la carpintería. ¡Si usted va a construir un sueño, también podría hacerlo de acuerdo con especificaciones muy precisas! Por consiguiente, en la imaginación de mi amiga los maceteros ya estaban ocupados por plantas sanas y floridas. Fuera, detrás de la casa, imaginó un huerto pequeño y bien cuidado, donde crecían vegetales y hortalizas.

El único problema era que ella y su marido sólo tenían una modesta suma de dinero. En el mundo real, la casa de sus sueños probablemente costaría un tercio más de lo que ellos estaban en condiciones de invertir. No obstante, yo le había dicho de antemano que no se preocupase por esa clase de detalles durante sus sesiones, sino que simplemente dejase que su subconsciente absorbiese las órdenes contenidas en el sueño.

Una semana más tarde recibí una llamada telefónica. Mi amiga había encontrado la casa de sus sueños. Un amigo de su marido, al que ella no había visto durante años y que vivía en otra ciudad, les había hecho una visita inesperada. Sólo pasaría en la ciudad una noche para hacer algunas compras y ocuparse de ciertos negocios, y por consiguiente había decidido visitar a su viejo amigo. Después de una cena agradable, y a pesar de su insistencia en que pasase la noche en casa de ellos, lo llevaron de regreso al lugar donde él había dispuesto alojarse: una casa en un barrio suburbano encantador (a propósito, un barrio que ellos habían pasado por alto en su búsqueda, pues estaban seguros de que sería demasiado caro). Mi amiga se hallaba asombrada: allí, delante de ella, se alzaba la casa de sus sueños, exactamente como la había imaginado. Y he aquí que ¡clavado en el césped había un cartel de «En Venta»!

Excepto que, a pesar de su sueño, la casa seguramente era demasiado cara para ellos. Sin embargo,

mi amiga preguntó a su huésped si era cierto que la casa de su familia estaba en venta.

-Oh, sí -replicó el amigo-. ¿Por qué? ¿Están buscando casa?

-Sí, sí, estamos...

-¿Les gustaría verla?

-Oh, sí. Pero es demasiado tarde...

-No, en absoluto. Esta gente se acuesta tarde. Vamos, entren.

Se dejaron persuadir y entraron. Los propietarios estaban jugando al bridge. Se hicieron las presentaciones. Las dos parejas se pusieron a conversar y de inmediato se gustaron mutuamente. Mi amiga se enteró de que hacía dos meses que la casa estaba en venta. Dijo que se hallaba interesada en la casa y preguntó el precio. Los propietarios dijeron que estaban dispuestos a dejarla por un precio mucho menor al que pidieron en un principio. Hasta la fecha no habían encontrado ningún comprador y en realidad nadie les había hecho una oferta. Sólo disponían de una semana antes de tener que mudarse, pues el hombre había sido trasladado a un puesto en otro lugar. Su empresa se estaba mostrando muy generosa con la asignación por traslado, lo cual le compensaría por la pérdida que sufriría al hacer una venta rápida. El precio que mencionó el hombre no estaba muy lejos de lo que mi amiga y su marido estaban dispuestos a pagar. Hicieron una oferta en el acto y ésta fue aceptada, ¡todo en el espacio de media hora!

Cree su suerte

Todo esto podría parecer un milagro y sin embargo la historia no es ficción sino un hecho. Estoy seguro de que usted ha experimentado en su propia vida algunos giros de suerte afortunados. Y usted dice: «¡Oh! ¡Un regalo del cielo!». No obstante, la mayor parte del tiempo es un regalo de su propio subconsciente, que usted ha programado, probablemente sin ser consciente de ello. Ahora no tiene que esperar a que el cielo le envíe sus regalos. Usted puede crear su propia suerte toda vez que lo desee.

El tipo de situaciones en que la visualización creativa puede ser efectiva es prácticamente ilimitado. Puede utilizarla para resolver sus problemas monetarios, para encontrar un empleo mejor, para mejorar su memoria o sus relaciones personales, o para superar una fobia. Más adelante en este libro desarrollaré cada uno de estos temas y usted encontrará descripciones detalladas acerca de cómo se aplica exactamente el método.

Este método ha estado en uso durante muchísimo tiempo y sus usuarios han sido algunas personas muy ilustres. El gran poeta alemán del siglo XVIII Goethe solía recurrir a la autohipnosis antes de irse a dormir por la noche, en especial cuando se sentía desanimado. Imaginaba que un amigo se acercaba a él con una amplia sonrisa iluminando su rostro y diciendo: «Te felicito.» Goethe estaba practicando el cine mental «como si» sus logros de ese día merecieran las felicitaciones de un amigo, aun cuando las cosas en realidad no fuesen tan bien como él deseaba. Si la técnica demostró ser útil para un hombre de esta talla, entonces con seguridad sería un error vacilar en utilizarla nosotros mismos.

Una personalidad más moderna también ha utilizado la visualización para tranquilizar su mente y abordar todos los problemas con que se encontraba durante el curso del día. Estoy refiriéndome a Ray Kroc, el rey de la hamburguesa americana. En su fascinante autobiografía explica cómo se colocaba él mismo en un estado de autohipnosis por la noche antes de dormirse, e imaginaba una pizarra sobre

la que anotaba todos los problemas que le importunaban. Luego se imaginaba borrando lentamente los problemas, uno a uno. Ray Kroc asegura a sus lectores que esta técnica simple, que él practicaba cada día, le permitía dormir como un tronco, incluso después de trabajar dieciséis y más horas por día. Y cuando consideramos la colosal fortuna que fue capaz de amasar, debemos admitir que la técnica fue un éxito total.

La técnica de la pizarra

En realidad, esta técnica es una variación de lo que se menciona específicamente como la técnica de la pizarra. Es muy simple Y muchas personas que han asistido a mis seminarios la han empleado con gran éxito. Tiene una aplicación mucho más amplia que la de resolver problemas: también puede utilizarse para mejorar la vida. Cuando usted quiera obtener algo, o lograr que un deseo secreto se, haga realidad, imagine a esta pizarra y luego véase utilizando un trozo de tiza para escribir en ella lo que quiera. Por ejemplo, puede visualizarse escribiendo cosas como:

- . «Estoy más y más sereno en todas las situaciones.»
- . «Estoy teniendo éxito más fácilmente en todo lo que emprendo.»
- . «Cada día mi trabajo me resulta más satisfactorio.»

La lista de ejemplos podría continuar interminablemente. Usted ya conoce las reglas para redactar formulaciones efectivas. Aplíquelas a sus necesidades particulares. Escriba la misma oración en la pizarra una serie de veces, tratando de visualizarla con mayor claridad cada vez. La repetición es igualmente importante cuando esté trabajando con imágenes. Tiene que impregnar y saturar su mente con imágenes positivas.

En todo este libro ofreceré una serie de variaciones sobre esta técnica. Pero de momento comience aplicando las que ya he explicado.

Esté atento a sus imágenes mentales

Un último punto antes de pasar a la técnica de autohipnosis. Como las palabras, las imágenes pueden trabajar para usted o en su contra. Pueden eliminar todas las limitaciones que le impiden alcanzar su potencial pleno, o pueden aprisionarlo Y obligarle a jugar un papel restringido en la vida, un papel que usted parece querer cambiar, pero que, en realidad y de manera in

consciente, acepta. Al decir de manera inconsciente quiero significar que su subconsciente lo acepta, y eso es lo que resulta tan lamentable.

Por consiguiente, podemos entender que un ejecutivo que persiste en decir que no puede verse en el papel de presidente de la empresa probablemente nunca alcanzará esa distinción. Si él no puede verse como presidente, ¿por qué debería hacerla el consejo de administración o los accionistas? Él no puede verse como presidente..., en otras palabras, no puede imaginario. Está creando su propia limitación mental. Del mismo modo, una persona que no puede imaginarse hablando delante de un auditorio nunca será capaz de hacerla. Sin embargo, puede poseer la aptitud necesaria para llegar a ser/un excelente orador. Puede tener más talento innato que algún otro que sea más «buscavidas» y que no tema enfrentarse al público.

Por consiguiente, para concluir este capítulo me gustaría recordarle que preste atención a las clases de pensamientos, y en especial a las imágenes, que surgen en su mente. Incluso, toda vez que disponga de algún tiempo excedente, puede tomarse unos minutos para hacer un poco de autoanálisis. Examine qué clases de imágenes se le presentan diariamente. ¡Puede llegar a sorprenderse al

descubrir lo que está pensando! Una cosa es cierta: la experiencia sólo puede ser instructiva. Pero aun cuando descubra algunas cosas negativas acerca del modo en que piensa, no se desanime. A la larga el proceso será positivo, porque usted habrá llegado a ser consciente de algo sumamente importante en las operaciones profundas de su mente. Y esto constituye un paso decisivo y necesario hacia la transformación de su personalidad.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 1

* Su vida es un espejo exacto de sus pensamientos. La hipnosis es un estado natural de conciencia, que le permite entrar en contacto con su subconsciente. El subconsciente está programado, y ejecuta ciegamente ese programa. Ningún programa es irreversible. Usted puede cambiar su programa a través de la autohipnosis.

* El subconsciente puede ser programado con palabras. Es un amplificador poderoso, de modo que todo lo que usted piensa influye en él. Para defenderse contra las palabras negativas, simplemente tiene que pensar de inmediato en una sugestión opuesta y positiva.

- * 1. Haga sus formulaciones (sugestiones) tan factibles como le sea posible.
- 2. Haga que sus formulaciones sean progresivas (día a día...).
- 3. Sus formulaciones deben ser breves.
- 4. Utilice palabras simples y claras.
- 5. Haga sólo una sugestión por sesión.

* La regla de oro de la sugestión es la repetición. Su subconsciente conoce la respuesta a todos sus problemas. Es especialmente sensible al lenguaje de la emoción. Sus limitaciones mayores son las que usted crea en su propia mente.

* El subconsciente es muy sensible a las imágenes. Por consiguiente, usted puede influir en él empleando su imaginación. Cuando se utilizan imágenes, la técnica básica es actuar «como si» ya hubiese alcanzado lo que quiere. Esto coloca de su parte al poder de atracción y a la suerte.

* También puede usar la técnica de la pizarra. Visualícese escribiendo sobre una pizarra lo que quiere.

* Esté atento a sus imágenes mentales negativas, y cuando surja una, cree una contraimagen para sustituirla.

2. Cómo inducir el estado de autohipnosis

Relajación

Vamos a comenzar repasando brevemente nuestra definición de autohipnosis. Es «un método que consiste en poner en contacto a la mente consciente con el subconsciente, de modo que pueda ser influenciada de un modo positivo».

La mejor manera de facilitar este contacto con el subconsciente es a través de la relajación. ¿Por qué relajación? Por una razón muy simple que comprenderá sin dificultad. Nuestra personalidad -la suma de nuestros hábitos, ideas y creencias- se formó sin ningún esfuerzo consciente, sin la intervención de la fuerza de voluntad. Se hizo sin que fuésemos conscientes de ello, en general durante la infancia, cuando nuestras facultades críticas eran casi inexistentes y nos mostrábamos particularmente sensibles y abiertos a la sugestión. No obstante, mediante la relajación podemos experimentar lo que se denomina el <estado alfa>, normalmente después de tan solo unas pocas sesiones.

El estado alfa, como se explicó anteriormente, se caracteriza por una desaceleración de las ondas cerebrales en comparación con el estado normal de vigilia o <estado beta>. Los otros dos estados de conciencia son el «estado theta», que se asemeja a la somnolencia extrema (y ocasionalmente resulta en un estado de relajación profunda) y el <estado delta>, que experimentamos durante ciertas etapas del sueño.

Lo importante respecto del estado alfa es que la mente consciente permanece pasiva. Usted se «desconecta» del mundo exterior (debo repetir, sin colocarse a merced de algún tipo de amenaza externa, pues nuestros instintos de supervivencia permanecen plenamente operativos). Este estado de relajación se caracteriza por sensaciones de serenidad, de bienestar y un entumecimiento progresivo del cuerpo. En su mente comienzan a surgir recuerdos distantes, imágenes y pensamientos, que son signos de que está en contacto con su subconsciente.

¿Cuál es el momento ideal para una sesión de autohipnosis?

Los mejores momentos del día son por la mañana temprano y por la noche. ¿Por qué? Porque éstos son los momentos en que usted está más cercano a su subconsciente y es más creativo. Por la mañana nuestra mente consciente aún no se halla plenamente activa, y por la noche está un poco cansada como consecuencia de todas las actividades que ha tenido que realizar durante el día. Esto hace que resulte mucho más fácil establecer un «diálogo» con su mente subconsciente.

Por supuesto, si bien la mañana y la noche son los mejores momentos para practicar la autohipnosis, de ninguna manera son los únicos momentos en que se puede entrar en contacto con el subconsciente. De hecho, cualquier momento del día (o de la noche) está bien, dependiendo de su disponibilidad. Y lo más estupendo respecto de la autohipnosis es que cuanto más se practique, más fácil es alcanzarla, de modo que puede realizarse una sesión en cualquier momento, toda vez que se tenga tiempo y necesidad de hacerlo.

Déjenme explicarlo. Cuando se practique la autohipnosis, como con cualquier otra disciplina, se aconseja un cierto grado de regularidad. Recomiendo al menos una sesión por día; si tiene tiempo, haga dos. Pero una buena sesión es suficiente para producir resultados espectaculares, profundos y duraderos.

Es mejor efectuar las sesiones a una hora fija del día, o bien justo antes de irse a dormir, o bien temprano por la mañana. Así sabrá que este período del día está reservado exclusivamente para usted, para permitirle relajarse y trabajar en su persona (la palabra «trabajar» no es muy apropiada, pues no hay nada más agradable que la autohipnosis: es fácil, casi como un juego, pero un juego que puede cambiar su vida y ya ha cambiado las vidas de miles de personas).

Una sesión de emergencia

Aunque es una buena idea programar sus sesiones a la misma hora cada día, no vacile en recurrir a la autohipnosis toda vez que sienta la necesidad de hacerlo. Hay momentos que pueden ser llamados emergencias, en los que se requiere una sesión breve para despejar la mente. Supongamos que a usted se le presenta una importante entrevista laboral, que tiene que pronunciar un discurso o debe acudir a una cita con alguien que le resulta muy atractivo; no vacile en realizar una sesión improvisada. Aun cuando sólo pueda disponer de cinco minutos, una sesión despejará su mente ,y será de inmensurable ayuda. La autohipnosis es una herramienta maravillosa, de modo que ¿por qué no hacer uso de ella toda vez que lo necesite, toda vez que las circunstancias lo requieran?

Además, y como pronto descubrirá por usted mismo, simplemente saber que puede recurrir a la autohipnosis le dará una inmensa confianza. Sabrá que puede manejar cualquier situación, en la que previamente usted podría haber llegado a estar inquieto o incluso paralizado por el miedo. Es como si siempre estuviese llevando la carta del triunfo en la manga, una ventaja invencible que puede utilizar siempre que lo desee.

Unos pocos minutos pueden cambiar su vida

¿Cuál cree que es la objeción más común que hace la gente cuando vacila respecto de comenzar a practicar la autohipnosis? Es: «No tengo tiempo».

Pero ninguna de esas personas ha probado la autohipnosis aunque más no sea una vez; de lo contrario no estarían en condiciones de defender esta línea de razonamiento. De hecho, la autohipnosis es la única actividad que le ahorra más tiempo durante el curso de un día. Veinte minutos por día contribuirán muchísimo a aumentar su productividad. Usted será más creativo, más eficiente, más lúcido. También necesitará mucho menos sueño, pues unos pocos minutos de autohipnosis al día son el equivalente de unas dos horas de sueño profundo. Además, después de dormir se despertará sintiéndose más renovado y revitalizado. Su concentración y su memoria mejorarán, así como su capacidad para tomar decisiones.

Paradójicamente (aunque esto parece una paradoja sólo a los que no tienen conciencia de los asombrosos beneficios de la autohipnosis), es durante esos momentos de mi vida en que mis

actividades son más exigentes, cuando tengo que hacer un esfuerzo combinado y trabajar a marchas forzadas, que tiendo a practicar la autohipnosis más a menudo. Si tengo que escribir una carta comercial importante en tan solo unas pocas horas, me pongo muy nervioso y ansioso y preparo tres o cuatro borradores inútiles.

En cambio, hago una sesión de autohipnosis para despejar mi mente y convocar todos mis poderes de concentración. Entonces ordeno a mi subconsciente que dicte el texto que necesito, rápidamente y en un único borrador.

Si tengo tiempo, dejaré que mi subconsciente realice el trabajo de la noche a la mañana (recuerde que el subconsciente está activo las veinticuatro horas del día y que siempre se encuentra allí a su servicio si usted sabe cómo hacer uso de él). Por la noche, antes de irme a dormir, suministro a mi subconsciente todos los datos que necesita, habiendo estudiado de antemano el tema en cuestión. Y nueve veces de cada diez me levantaré a la mañana siguiente con la carta ideal ya formulada en mi mente, a menudo sin ningún error, como si la hubiese soñado. Esto es normal, puesto que escribí mi carta perfecta mientras dormía. Por supuesto, el caso es que yo ya sé mucho acerca de escribir cartas comerciales, de modo que no es como si lo hiciese por primera vez. Pero mi subconsciente actúa como una ayuda valiosa para mi proceso de pensamiento. Y una cosa es cierta: me ahorra una enorme cantidad de tiempo. Puede hacer lo mismo por usted. Comience hoy. Porque hoy, si tan solo se toma la molestia de hacer que suceda, es el comienzo de una vida nueva para usted.

*Hoy es el primer día del resto de mi vida.
Hoy comienzo una nueva vida*

Después de una única sesión de autohipnosis con éxito, usted se sentirá tan pleno de energía, tanto más seguro de sí mismo y concentrado, que nunca volverá a decirse que no tiene los pocos minutos que necesita dedicarle. Hará lo mismo que yo (y otros miles de personas): cuanto más trabajo tenga, cuanto más apretado sea su programa de actividades, más naturalmente se volverá hacia la autohipnosis como una ayuda para abordar la situación de manera efectiva.

Cómo reunir dos días en uno

Hace algunos años descubrí un modo de reunir dos días en uno: sentirme tan pleno de energía a las cinco de la tarde como a las nueve de la mañana. Le contaré mi secreto y estoy seguro de que va a querer probarlo.

¿Sabe cuándo prefiero realizar mis sesiones de autohipnosis? Cuando regreso a casa del trabajo, antes de cenar, en especial si mi programa de la tarde es muy intenso (pero también si no lo es y sólo tengo planeadas actividades de ocio). Usted puede divertirse mucho cuando esté lleno de energía. ¡Y mi pequeña sesión de autohipnosis es como un cóctel vespertino!

En tan solo unos pocos minutos puedo eliminar toda la tensión y el cansancio que he acumulado a lo largo del día. Me siento reforzado y preparado para enfrentar otro día. Le sugiero que pruebe a hacer lo mismo, con el objeto de dividir su día en dos y beneficiarse de un nuevo inicio cuando realmente sienta que lo necesita. Esto no debería impedirle realizar otra sesión más tarde. La sesión nocturna normalmente es mejor para trabajar sobre los problemas profundos, como liberarse de hábitos negativos que han estado enraizados durante mucho tiempo, para una reprogramación más

global de su vida y cuando quiera obtener respuestas específicas por parte de su subconsciente.

Condiciones ideales para la autohipnosis

En principio, puede practicar la autohipnosis en cualquier lugar. Pero existen dos tipos de sesiones. Uno es la sesión de emergencia que acabamos de describir, que puede hacerse en la oficina, en una sala de espera, en un coche, en la estación del ferrocarril, en el aeropuerto, etc. No se preocupe, ¡nadie lo advertirá! Y se despertará automáticamente si siente alguna inseguridad, o incluso si alguien se acerca para preguntarle la hora. Por supuesto, es preferible encontrar un sitio aislado, pero eso no siempre es posible. Y todavía tiene sus sesiones regulares, que habitualmente practicará en la tranquilidad de su propio hogar.

Para estas sesiones debería reservar un espacio y utilizarlo en todas las ocasiones; un espacio agradable, tranquilo, en el que no sea molestado. Desconecte el teléfono si es posible, o pida a alguien que tome sus llamadas, o conecte el contestador automática. Puesto que es difícil encontrar un lugar totalmente silenciosa a menos que viva en el campo (en todo caso, no es necesario el silencio absoluto), o si existe la posibilidad de que sea molestado por ruidos ambientales, tales como trabajos en la carretera a coches que pasan, no vacile en suministrarse algún sonido muy suave y tranquilizador de fondo. como por ejemplo música clásica. También hay en el mercado discos compactos y cintas magnetofónicas que están diseñados específicamente para la relajación o la meditación, y algunos de ellos son excelentes para la autohipnosis. Elija cintas magnetofónicas que estén de acuerdo con su propio gusto. A algunas personas también les gusta quemar un palillo de incienso o una vela aromática para perfumar el ambiente. Una vez más, la elección es suya.

Un último, aunque importante, detalle: no es aconsejable practicar la autohipnosis después de una comida pesada. No hay ningún peligro en hacerla; sólo que resultará mucho más difícil obtener resultados satisfactorios. Hay una excepción a esta regla y es cuando usted siente la necesidad de una sesión de emergencia. Puesto que no hay ningún modo de planearlas por adelantado, puede realizarse una sesión incluso después de una comida abundante. Pero en general efectúe sus sesiones al menos dos horas después de comer, salvo que sólo haya tenido una comida liviana.

Para relajarse ¡respire!

Como dije antes, cada sesión de autohipnosis es precedida por una de relajación. Con práctica, la etapa de relajación puede reducirse considerablemente (aunque puede que no quiera hacerla, pues le resulta estupenda, resultando a menudo en un estado que llega al límite de la euforia).

Pero con el objeto de asegurarse de que se relaja por completo, recomiendo utilizar un ejercicio de respiración que, aunque simple, es sorprendentemente efectivo. Yo precedo cada una de mis sesiones con este ejercicio. Lo prepara mejor que cualquier otro que conozco para el viaje maravilloso hacia el reino de la autohipnosis, un viaje al mismo corazón de la relajación, la serenidad y la alegría, la fuerza y el entusiasmo. Un viaje hacia el centro de nuestro yo y la raíz de nuestro ser, donde encontramos las claves secretas para la felicidad y el éxito. Siempre ha estado allí, oculto y, no obstante, a nuestro alcance...

¿Por qué respirar? Porque respirar es vida, animación. La raíz latina (*anima*, que quiere decir tanto aliento como alma) habla por sí misma. Morir significa tomar el último aliento. El vivir está íntimamente vinculado a la respiración. y sin embargo, lamentable mente, la mayoría de las personas no sabe cómo respirar. Siempre están faltas de aliento -deprimidas, cansadas, apáticas- y nerviosas.

Las personas que respiran mal están nerviosas. Lo inverso también es cierto: las personas que están nerviosas respiran mal. El hecho de que esta pauta funcione de ambos modos es lo que resulta interesante al respecto. Porque esto quiere decir que el modo en que usted respira tiene un efecto sobre lo nervioso que se encuentra. Y en realidad, la respiración controlada (como la técnica que voy a explicar en un momento) tiene un efecto sumamente sedante, tanto en el aspecto físico como en el mental.

Ahora bien, ¿qué quiero decir cuando afirmo que la gente respira mal? Dos cosas: que respira demasiado superficialmente y con excesiva rapidez. En resumen, no respira lo suficiente.

Respira de manera incompleta. La exhalación completa es una de las condiciones requeridas para una buena respiración. ¿Cómo puede esperar llenar sus pulmones con oxígeno fresco si no los vacía por completo?

Por lo tanto, en los pocos ejercicios que estamos a punto de efectuar, trate de exhalar tan completamente como le sea posible antes de inhalar. Y luego, cuando inhale, utilice sus músculos abdominales. Comience por llenar su abdomen con aire (¿es posible que pregunte cómo puede llenar su abdomen con aire si todo el aire se queda en sus pulmones! Bien, el aire no se queda en sus pulmones, sino que cuando usted inhala plenamente sus pulmones también se expanden por completo y presionan contra su abdomen, creando la ilusión de que su cavidad abdominal está llenándose de aire). Y no se preocupe, esto no perjudica a su cintura. Por el contrario, masajear internamente su abdomen de este modo resulta beneficioso para fortalecer sus músculos abdominales y seguir estando -o llegar a estar- delgado.

¿Por qué respiración abdominal? Porque es más completa y profunda que los otros dos tipos de respiración, en especial la respiración torácica, donde los músculos pectorales hacen todo el trabajo. Además de ser más completa, la respiración abdominal relaja el plexo solar, fuente de nuestras emociones y de gran parte de nuestra tensión. Usted conoce la expresión «tengo un nudo en el estómago...» y conoce la sensación que experimenta cuando está asustado, cuando sucede algo impactante: es como si alguien le diera un puñetazo en el estómago. Podría añadir que todos los actores y actrices, oradores públicos, cantantes, etc., practican la respiración abdominal. .

Por consiguiente, después de exhalar plenamente, comience a inhalar dejando que su abdomen se hinche y lleve el aire hasta el fondo de sus pulmones. Mientras continúa inhalando, su pecho se llena con perfecta naturalidad y el aire sube hasta la garganta. Éste es el modo correcto de respirar.

Pruebe este ejercicio

El ejercicio siguiente requiere un poco de concentración; no obstante, de hecho mejorará su concentración y también su memoria. También ayuda a interceptar la estimulación exterior, a fin de que pueda concentrarse en lo que está sucediendo dentro de usted. Esto, a su vez, lo relaja y hace que le resulte más fácil entrar en el estado de autohipnosis. Todo lo que tiene que hacer es contar 20 respiraciones profundas. Ya puedo verle sonriendo: parece demasiado simple. ¿Cómo algo tan simple puede conseguir tanto? Bien, suprima su criterio crítico por un momento y pruébelo. ,

Como verá, en sus primeros intentos probablemente será capaz de contar siete u ocho respiraciones, y luego se encontrará pensando en otras cosas (como dije, ¡éste es un ejercicio de concentración!). Pero eso no tiene importancia. Es completamente normal. Si sucediese lo contrario (si usted fuese capaz de concentrarse plenamente durante 20 respiraciones profundas), eso sería inusual. Nunca he visto a alguien que, en su primer intento, fuese capaz de contar 20 respiraciones profundas sin llegar a distraerse con otros pensamientos.

A pesar de estas distracciones inevitables, usted debe perseverar. Vuelva a comenzar de cero. Después de unos pocos minutos, haya llegado o no a las veinte respiraciones, el objetivo del ejercicio se habrá alcanzado. La respiración profunda le hará sentirse sereno y totalmente relajado, y eso es lo que estamos tratando de hacer aquí: que usted consiga relajarse.

No haga el ejercicio como si fuese algún tipo de desafío. Eso sólo creará más tensión. Sólo quiero que usted llegue a ser consciente de cómo en Occidente estamos tan desacostumbrados a concentrarnos en las cosas interiores. Una vez que usted descubre que está respirando profunda y lentamente, deja de pensar al respecto. Ahora está preparado para practicar una técnica de relajación. Y en realidad, lo que ha hecho constituye el primer paso.

¿Qué posición?

Algunas personas prefieren hacerlo sentadas (y para sesiones de emergencia esto suele ser más práctico). Pero para sus sesiones en casa, normalmente es mejor tenderse de espaldas. No obstante, si usted prefiere la posición sedente, adelante y úsela. Si va tenderse de espaldas, hágalo sobre una alfombra, un sofá o su cama (en especial si programa sus sesiones por la noche, pues a continuación puede quedarse dormido sin tener que levantarse y cambiar de posición).

Ropa

No hay requisitos especiales en lo concerniente a la ropa, excepto que la prenda que use debería ser suelta y permitirle una total libertad de movimiento. No use cinturones, corbatas, fajas, sostenes, etc. Por la noche, lo ideal es un pijama cómodo.

Duración de una sesión típica

Ya he hablado algo acerca de la cantidad de tiempo que se necesita. Sin embargo, los minutos que usted pasa en contacto con su subconsciente son de capital importancia, de modo que no se los salte. Sobre todo, trate de que sean tan regulares como le resulte posible. Ésa es la clave del éxito. Al principio, si puede mantener una sesión de entre 20 minutos y media hora, eso es lo ideal. Con práctica, puede reducir el tiempo que necesite. En casos de emergencia, cuando aborde necesidades específicas, una sesión que dure sólo unos pocos minutos -o incluso un minuto puede brindar los resultados que usted necesita pues, a medida que gradualmente consiga relajarse mejor, estará en condiciones de pasar por alto los pasos preliminares y entrar en el estado de autohipnosis siempre que quiera en menos tiempo del que se requiere para leer esta oración. Tal destreza normalmente requiere unas pocas semanas de entrenamiento. Es como desarrollar un reflejo condicionado, sólo que este reflejo es el arma más poderosa que usted pudo esperar poseer.

En todos los casos, tan pronto como comience a sentirse aburrido, tan pronto como el ejercicio llegue a ser monótono, es mejor detenerse. Usted no está en esto para crearse más problemas. Las sesiones deberían ser agradables y fáciles. Si no está sintiéndose bien, o si está de mal talante, no se preocupe. Siempre puede volver a ello en otro momento.

La importancia de la relajación

Los estudios científicos dirigidos por especialistas de renombre mundial, especialmente Hans Selye, han demostrado más allá de la sombra de una duda que el estrés es una de las causas principales -si no la causa principal- de un sinnúmero de enfermedades, tanto mentales como físicas. Úlceras de estómago, migrañas, problemas cardíacos y una gama completa de trastornos llamados «psicosomáticos» son el resultado de la incapacidad del hombre moderno para defenderse contra la embestida del estrés cotidiano.

Por consiguiente, las personas que pueden relajarse a voluntad son afortunadas. Su sistema nervioso experimenta alivio inmediato y su salud general mejora. Los que pueden relajarse están mejor equipados que los demás para enfrentar los problemas de la existencia terrenal. Cuando usted está relajado, su capacidad para mantener una actitud positiva mejora muchísimo.

El problema con el estrés es que es tan común que ha llegado a convertirse en una parte aceptada de la vida, y a menudo no nos damos cuenta de lo tensos que estamos en realidad. Con frecuencia la gente necesita tomarse unas largas vacaciones con el objeto de recuperar cierta apariencia de un ritmo normal y natural en sus vidas. No obstante, y esto no es una exageración, mediante la autohipnosis, precedida por una sesión de relajación, pronto se sentirá como si estuviese permanentemente de vacaciones. La vida llegará a ser un juego. Recuperará el entusiasmo, la energía y la imaginación que tuvo en plena juventud.

Los efectos de una primera sesión de relajación son casi siempre los mismos: de total asombro. Usted se da cuenta de lo estresado que estaba, de que no se había sentido realmente relajado durante meses, o incluso años. Algunas personas ni siquiera pueden recordar la última vez que se sintieron relajadas, pues ello fue mucho tiempo atrás. Con todo, al mismo tiempo usted comprende que éste es el estado más natural que existe, y que el estado de tensión en el que había estado viviendo es anormal y terriblemente destructivo. Pero no hay nada como la experiencia de primera mano para que se convenza de que lo que estoy diciendo es verdad.

Por consiguiente, sin más prolegómenos, vamos a pasar a la técnica de relajación. Vaya sugerir dos métodos y uno de ellos será el adecuado para usted. Ambos son reconocidos en todo el mundo, siendo practicados con éxito por millones de personas. Recomiendo probar ambos métodos y luego quedarse con el que funcione mejor en su caso.

Para hacer más fácil el aprendizaje del método de relajación sugiero, al menos al principio, que se tienda de espaldas. En esta posición las tensiones se reducen y usted alcanza un estado de equilibrio corporal, pues cada parte del cuerpo es soportada en forma separada. (Si está de pie, por ejemplo, todo su peso tiene que ser soportado por sus pies.) Cuando haya llegado a ser un poco más diestro, puede relajarse en una posición sedente si lo prefiere.

Relajación diferencial

Para conseguir acostumbrarnos a sentir la diferencia entre tensión y relajación, vamos a hacer uso de un determinado fenómeno fisiológico. Cuando un músculo se mantiene totalmente contraído durante unos pocos segundos, inmediatamente después debe relajarse por completo con el objeto de recuperarse. Este período de recuperación automático puede sentirse, desarrollarse y controlarse. Y eso es lo que usted va a hacer.

Al principio sus músculos podrían sentirse un poco doloridos. En cierta medida, es como comenzar a practicar un deporte que se ha abandonado durante un tiempo prolongado. Esto es perfectamente normal, de modo que no se preocupe al respecto. Si el ejercicio le resulta demasiado difícil, o si su médico le aconseja que no lo practique por razones de salud, pruebe en cambio la relajación concentrada (véase página 76).

Puede conseguir que alguien le lea las instrucciones que siguen, o puede grabarlas en una cinta magnetofónica y luego escucharlas toda vez que quiera practicar una sesión de relajación.

Relájese... sienta vibrar las extremidades de su cuerpo: la coronilla de la cabeza, los dedos de los pies, las manos... Coloque las manos con las palmas hacia arriba y ciérrelas en un pulio. Apriete muy fuerte, con todas sus fuerzas. Tense los puños y contraiga todos los músculos de las manos y de los dedos, tanto como pueda. Sienta la tensión y... relaje sus músculos.

Ahora vuelva a comenzar: Cierre las manos en puños y contraiga los músculos hasta que los sienta vibrar: Continúe, tensando los puños y utilizando toda su fuerza hasta que empiecen a doler... mantenga apretado y... relaje.

Ahora concéntrese en los músculos de las manos cuando se recuperan del esfuerzo. Sienta una sensación de hormigueo en las puntas de los dedos... Ahora va a volver a tensar los puños, contrayendo los músculos en los antebrazos, en las partes superiores de los brazos, con todas sus fuerzas. Continúe. Tense los puños, contraiga los músculos en los antebrazos y en la parte superior de los brazos... más fuerte... más fuerte y... relájese completamente.

Ahora vuelva a comenzar. Cierre los puños y tense los músculos de los brazos... más tensos... más tensos todavía... utilice toda su fuerza... mantenga tenso... siga manteniendo tenso y... relaje. Puesto que ha contraído tanto los músculos de manos y brazos, puede que sienta un poco de dolor. No se preocupe, simplemente experimente lo relajado que se siente.

Ahora vamos a volver a comenzar el ejercicio. Adelante, cierre los puños, tense los músculos de los brazos...más tensos... más tensos... con toda la fuerza que tenga...sus brazos están temblando... apriete más fuerte... siga manteniendo... siga manteniendo y... relaje. Relaje completamente los brazos. Sienta la sangre circulando en sus brazos, sienta el calor de su sangre. Sus brazos están pesados... la gravedad los lleva hacia abajo... pesados... calientes... concéntrese en la sensación en sus brazos cuando se recuperan de la contracción. Muy bien.

Ahora desplácese a sus pies. Estire los pies y contraiga los dedos... haga como si quisiese enrollar los dedos de los pies y tense todos los músculos... más fuerte... mucho más fuerte... manteniendo...manteniendo y... relaje. Sienta las vibraciones en los pies y en los dedos de los pies cuando se relaje.

Ahora vuelva a comenzar. Estire los pies, haga como si quisiese enrollar los dedos y contraiga los músculos... tense los músculos de los dedos de los pies... más tensos... aún más tensos... ténselos con todas sus fuerzas... mantenga... mantenga y... relaje. Sienta la sangre circulando, el calor de su sangre afluyendo rápidamente hacia sus músculos, reviviéndolos.

Ahora vamos a incluir las pantorrillas y los muslos. Por lo tanto, vamos a contraer ya relajar completamente las piernas. Comience con los dedos de los pies... ahora tense las pantorrillas/. los muslos... sus piernas están lo más tensas posible... apriete más fuerte... aún más fuerte y... relaje. Muy bien. Relaje todos los músculos de las piernas pensando: «Estoy relajado».

Ahora vuelva a comenzar... pies... pantorrillas... muslos... más fuerte... aún más fuerte... contraiga los músculos tan fuerte como pueda... mantenga... unos pocos segundos más y... relaje. Después de haber contraído sus músculos con tanta fuerza, debería sentir un leve dolor en los pies y en las piernas. Eso es perfectamente normal.

Ahora vamos a volver a comenzar el ejercicio. Adelante, contraiga los dedos de los pies... las piernas... apriete fuerte... muy fuerte... tan fuerte como pueda... ponga toda su energía en mantener estos músculos tensos... apriete más fuerte... más fuerte y... relaje. Sienta cuán relajados están sus piernas y pies ahora, lo bueno que es relajarse y dejar que los músculos se recuperen. Trate de llegar a ser consciente de cada una de las células de sus piernas. Sienta las piernas pesadas... más y más pesadas. La gravedad las lleva hacia abajo, sujetándolas a la superficie sobre la que usted está tendido.

Ahora vamos a cerrar los puños y a contraer los músculos de brazos y piernas al mismo tiempo. Adelante... cierre los puños... tense los brazos... haga como si fuese a enrollar los dedos de los pies, contraiga los músculos de las pantorrillas... de los muslos... más fuerte... apriete más fuerte... más fuerte... siga apretando... eso es... contraiga todos los músculos tan fuerte como pueda y... relaje.

Ahora comience nuevamente: cierre los puños, contraiga los músculos de los brazos, de los pies, de las piernas... apriete más fuerte... más fuerte... utilice toda su fuerza y apriete más fuerte... mantenga... eso está bien y...relaje.

Ahora va a contraer los músculos del rostro y del cuello. Adelante, tense los músculos de la mandíbula, de la frente, del cuello... tense esos músculos... más fuerte...muy fuerte... utilice toda su fuerza para mantenerlos tensos y... relaje.

Ahora añada los músculos de los hombros y de la espalda. Primero contraiga los músculos faciales y del cuello tanto como pueda. Ahora tense los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda, como si estuviese aguantando un gran peso. Apriete fuerte... muy fuerte... vamos, puede apretar más fuerte que eso... utilice toda su energía para tensar esos músculos... mantenga y... relaje. Concéntrese en la sensación de relajación cuando sus músculos se recuperen. Sienta su sangre circulando a través de los diminutos capilares de sus músculos, revitalizándolos con oxígeno fresco. Concéntrese en los latidos de su corazón, que bombea sangre hacia todos sus músculos. ""

Ahora va a contraer todos los músculos de su cuerpo al mismo tiempo, combinando los ejercicios que acaba de realizar. Comience cerrando los puños, luego contraiga los músculos de los brazos... de los pies... de las piernas... los músculos del rostro... del cuello... de los hombros... de la espalda... contraiga los músculos abdominales... todo su cuerpo está tenso... apriete fuerte... más fuerte... tan fuerte como pueda... mantenga... eso está bien... concéntrese y... relaje.

Relájese completamente. Sienta todo su cuerpo vibrando. Concéntrese en su cuerpo cuando los músculos se recuperan del esfuerzo. En un par de minutos va a contraer nuevamente todos los músculos de su cuerpo. Va a hacer esto tres veces. Y cuando relaje los músculos después de la tercera y última vez, entrará en un estado de relajación que es mucho más profundo y mucho más interior de lo que ha experimentado hasta ahora.

Ahora va a contraer todos los músculos. Va a utilizar toda su fuerza. Va a contraerlos dos veces como ha hecho hasta ahora. Muy bien, adelante: cierre los puños, contraiga los músculos de los brazos... de los pies... de las piernas... del rostro... del cuello... de la espalda... todo su cuerpo está tenso... apriete más fuerte... más fuerte... tan fuerte como pueda... eso está bien, mantenga... tense esos músculos y... relaje.

Respire profundamente y prepárese para la segunda contracción. Muy bien, comience: cierre los puños... tense los brazos... los pies... las piernas... el rostro... el cuello... la espalda... todo su cuerpo está tenso... apriete más fuerte... más fuerte... tan fuerte como pueda... eso está bien, mantenga... unos pocos segundos más y... relaje.

Ahora, después de esta tercera contracción, recuerde que liberar la tensión le permitirá entrar en un estado de conciencia que es mucho más profundo y más interior que cualquiera que haya experimentado antes. Sólo escuchará mi voz. Muy bien, adelante.

Contraiga todos los músculos de su cuerpo. Comience con los puños... los brazos... los pies... las piernas... el rostro... el cuello... la espalda... todo su cuerpo está tenso... apriete más fuerte... más fuerte... tan fuerte como pueda... muy, muy fuerte... utilice toda su fuerza... mantenga... eso está bien... haga un esfuerzo final para contraer todos los músculos tan fuerte como pueda y... relaje.

Cuando libera la tensión, experimenta un estado de conciencia que es muy profundo, muy interior. Se siente estupendamente... está totalmente relajado... puede liberarse por completo, sin ninguna tensión. Usted está relajado.

Ahora prepárese para emerger suavemente de su estado de conciencia. Entrar profundamente en su propio cuerpo de este modo le hace sentir muy bien. Usted está completamente relajado. Su cuello está perfectamente relajado, no hay ninguna tensión en la nuca y, como verá en un momento, su sentido de la visión resultará realzado.

En un momento voy a pedirle que abra los ojos. Cuando lo haga, se sentirá estupendamente. Todo su cuerpo, y en especial su cabeza y su cuello, estarán completamente relajados.

Haga «culebrear» los dedos de los pies. Contraiga ligeramente los músculos de las piernas. Mueva la mandíbula de un lado a otro. Cierre los puños lenta y suavemente. Respire profundamente y estire. Ahora abra los ojos.

Usted está perfectamente despierto y puede comprobar que su sentido de la visión está realzado. Se siente como si hubiese vuelto a nacer, en perfectas condiciones, como si se hubiese dado un baño en la fuente de la juventud. Está cargado de energía, en armonía con usted mismo, con los demás, con todo el universo.

Ahora vamos a considerar la segunda técnica de relajación.

Relajación concentrada

Sólo mediante la concentración usted experimentará esa sensación de pesadez causada por la atracción de la gravedad de la tierra. Se liberará y sentirá el calor y la sangre circulando por su cuerpo.

Concéntrese en el brazo derecho... lentamente el brazo derecho va haciéndose más pesado... lo siente pesado... más y más pesado... el brazo derecho está muy pesado. Ahora piensa: «Mi brazo derecho está muy pesado. Mi...brazo... derecho... está... muy... pesado. Mi... brazo... derecho... está... está... volviéndose... más... y... más... pesado... está muy pesado... está total y completamente pesado».

Ahora haga lo mismo con el brazo izquierdo... el brazo izquierdo está volviéndose poco a poco más pesado... está volviéndose más y más pesado... siente el brazo izquierdo muy pesado... Piensa: «Mi... brazo... izquierdo... está... completamente... pesado... mi... brazo... izquierdo... está... totalmente... pesado... lo siento... muy pesado... total... y completamente... pesado».

Ahora concéntrese en la pierna derecha... pronto va a comenzar a sentirla pesada... el muslo y la pantorrilla derechos se volverán muy pesados... más y más pesados... sienta toda la pierna derecha muy pesada... la pierna derecha está pesada... Piensa: «Mi pierna derecha está pesada... mi... pierna... derecha... está... completamente... pesada... mi... pierna... derecha... está... volviéndose... más... y... más... pesada... está... total... y completamente... pesada».

Concéntrese en la pierna izquierda... relaje la pierna izquierda. Pronto comenzará a sentirla más pesada... la pantorrilla y el muslo izquierdos están volviéndose más... y más pesados...

La pierna izquierda está muy pesada... Piensa: «Mi pierna izquierda está muy pesada... mi... pierna... izquierda... está totalmente... pesada... total... y completamente... pesada».

Sienta todo su cuerpo pesado, más y más pesado... pesa muchísimo... es una masa pesada... como si hubiese plomo circulando en sus venas en vez de sangre... más y más pesado... puede abandonar su cuerpo completamente.

Ahora, mientras se concentra en su brazo derecho, siente una ola de calor fluyendo rápidamente a través de él... el brazo derecho está volviéndose más caliente... lo siente muy caliente... más y más caliente... Piensa: «Mi brazo derecho está muy caliente... mi... brazo... derecho...está... muy... caliente...». y su brazo derecho realmente está muy caliente... completamente caliente...

Ahora un suave calor penetra en su brazo izquierdo...el brazo izquierdo está volviéndose caliente... el brazo izquierdo está volviéndose más y más caliente... Piensa: «Mi... brazo... izquierdo... está... completamente caliente... mi... brazo... izquierdo... está... muy caliente...». y su brazo izquierdo está realmente caliente... completamente caliente y relajado.

Ahora la ola de calor se desplaza hacia la pierna derecha... siente la sangre caliente circulando en su pierna derecha... la pierna derecha está volviéndose más caliente... más y más caliente... Piensa: «Mi pierna derecha está completamente caliente... mi... pierna... derecha... está...caliente... realmente... está... caliente... completa y suavemente... caliente... y relajada».

Concéntrese en su otra pierna... sentirá,el calor... está volviéndose más caliente... la pierna izquierda está muy caliente... Piensa: «Mi pierna izquierda está completamente caliente... mi pierna... izquierda... está... muy..., caliente... está... totalmente... caliente... y relajada».

Sienta la ola de calor mientras recorre todo su cuerpo. Su corazón late enviando sangre caliente a través de todo su cuerpo... todo su cuerpo está caliente... muy caliente... y completamente... relajado.

Usted se siente relajado... más y más relajado... la sensación de relajación se difunde... hacia cada músculo de su cuerpo... de músculo a músculo... y usted se siente maravillosa... y completamente... relajado.

Procedimiento práctico

Muy bien: ahora usted sabe cómo relajarse, al menos teóricamente. En ambas técnicas usted procede paso a paso, relajando cada parte de su cuerpo. Pero ¿cómo se hace esto en términos prácticos? Obviamente, no basta con leer el texto a fin de llegar a estar profundamente relajado.

Hay una serie de modos en los que usted puede llegar a estar completamente relajado. Puede comenzar memorizando el texto de una u otra técnica, y luego recitarla mentalmente para sí, prestando atención a no omitir ningún paso. Cuando digo memorizar, no quiero decir que tiene que aprenderse el texto palabra por palabra. Sólo retenga los principios generales. En ambas técnicas comience relajando los brazos, luego las piernas y finalmente todo el cuerpo. Es muy simple.

Por consiguiente, puede «memorizar» uno de los textos. En el capítulo 1 hablé del asombroso poder de las palabras. Pueden ser útiles cuando usted quiera relajarse. Ésa es la razón por la cual es muy importante repetir mentalmente la orden o sugestión para relajarse durante cada paso del ejercicio. Puede utilizar la primera persona (yo) o la segunda persona (usted), como hace el texto. Sobre todo, descubra qué palabras funcionan mejor en su caso. Y busque la eficacia. Por ejemplo, repita la frase: «Estoy relajando mis pies, mis pies están volviéndose más y más relajados, están pesados, tan completamente pesados, que siento la fuerza de la gravedad llevando hacia abajo mis pies...» una serie de veces, hasta que realmente experimente la sensación de pesadez en sus pies. También puede añadir cualquier variación personal que le parezca efectiva.

Si no le gusta memorizar cosas, o si piensa que será demasiado difícil (rápidamente llega a ser más fácil con un poco de práctica), puede grabar los textos en una cinta magnetofónica (añadiendo música de fondo si lo prefiere) o hacer que un amigo cuya voz le resulte agradable y tranquilizadora los grave para usted. Esto hace mucho más fácil el aprendizaje de las técnicas, pues las sugestiones provienen del exterior. Será menos probable que se distraiga y obedecerá pasivamente a las sugestiones que le están siendo dictadas. También le ayudará a relajarse el hecho de que la voz del lector sea serena y melodiosa. Una vez que ha utilizado la técnica que ha escogido, ya no necesitará más la cinta magnetofónica y será capaz de alcanzar un estado de relajación profunda casi instantáneamente, toda vez que lo desee.

Por último -y ésta podría ser la mejor opción cuando se está empezando- usted puede comprar una cinta magnetofónica creada expresamente para ese fin. Yo mismo he grabado dos cintas y miles de personas las han utilizado. Muchas de ellas han escrito para manifestar que las cintas les han resultado muy efectivas.

Una observación final: puede que se quede dormido en sus primeros intentos de relajación profunda, aun cuando no quiera hacerlo. No se preocupe. Aunque el sueño no es el objetivo principal, es un buen signo porque significa que toda su tensión se ha disuelto. Es su cansancio acumulado el que lo lleva a este sueño repentino, que es perfectamente normal y del cual debería sacar provecho, pues es probable que sea más profundo y reparador que el sueño que logra en forma habitual.

La próxima vez puede volver al método de relajación profunda como un prelude para la autohipnosis. En general se requieren unas pocas sesiones para conseguir superar el cansancio y alcanzar el estado de autohipnosis.

La ciencia moderna hace un nuevo descubrimiento acerca de la relajación

No puedo concluir este apartado sin mencionar un maravilloso descubrimiento científico que le permite no sólo medir su grado de relajación, sino también mejorar su calidad y profundidad de manera considerable. Se llama Dermo-Biocontrol y ha dado resultados asombrosos en una serie de estudiantes que participaron en mis seminarios sobre ondas alfa y autohipnosis. Dermo-Biocontrol es el nombre de una marca y su equivalente en Estados Unidos sería una máquina Electrodermal o Galvanic Skin Response (GSR). No es costosa, en especial cuando se consideran los extraordinarios beneficios que puede aportar a su vida cotidiana. Y no sólo evalúa y desarrolla su relajación. También puede usarla para medir, de un modo objetivo y científico, sus estados de ánimo o los de otra persona a quien usted desee analizar y/o ayudar.

Dermo-Biocontrol se basa en el principio de «psicogalvanometría» (la máquina polígrafa, utilizada en las pruebas detectoras de mentiras, se basa en el mismo principio). La Dermo, como la llamamos, es una auténtica máquina de *biofeedback*, lo cual quiere decir que le permite detectar modificaciones biológicas, que suelen ser inconscientes, y convertidas en señales audibles (en este caso, un sonido que varía de tono, dependiendo de la intensidad de su reacción biológica).

Llegar a ser consciente de sus cambios biológicos mientras se producen es el primer paso en el camino hacia la conciencia interior y el autodomínio. La Dermo le hace consciente hasta de las reacciones emocionales más sutiles. Entonces, si usted quiere, puede aprender a controlarlas. Existen numerosas aplicaciones potenciales en áreas como el desarrollo personal, la psicoterapia, el diagnóstico psicológico y la reeducación psicomotriz. Le recomiendo probarla por usted mismo. Produjo una enorme diferencia en mi vida cuando comencé a utilizarla y me ayudó a llegar a ser un maestro en el arte de la relajación física y mental. Sé que puede hacer lo mismo en su caso.

El método: ¡su pasaporte a la felicidad total!

Durante mis años de experiencia práctica y de investigación en el campo de la autohipnosis he sido expuesto a innumerables métodos. Realicé un intento serio por hacer que cada uno de ellos funcionase y me quedé con el que ofreció los resultados más rápidos y espectaculares, no sólo para mí sino también para los que asistieron a mis seminarios. Como verá, este método es sumamente simple. Se practica en todo el mundo, en especial en Estados Unidos, donde ha sido adoptado por miles de médicos, hipnoterapeutas y adeptos del hipnotismo. Recibe el nombre de «interrupción ocular» y tiene la ventaja de permitirle no sólo entrar en el estado de autohipnosis, sino también saber con certeza si en realidad ha alcanzado o no ese estado. (En la mayoría de los casos, en especial cuando comienza a practicar la técnica, la gente tiende a no estar completamente segura.)

Una vez que usted ha relajado cada parte de su cuerpo, vuelva a llevar su atención hacia sus ojos, o más precisamente hacia sus párpados. Concéntrese en sus párpados. Repita lo siguiente (una vez más, no tiene que repetir el texto palabra por palabra; lo importante es captar la idea general y las diversas etapas):

Ahora mis párpados están volviéndose pesados, más y más pesados. Están volviéndose tan pesados que pronto no podré abrir/los. Pronto entraré en el estado de autohipnosis. Me sentiré perfectamente cómodo en este estado. Mis párpados ahora están muy pesados, son muy pesados... Ahora voy a comenzar a contar lentamente hasta diez. Lentamente. Muy lentamente. Ya la cuenta de diez, mis párpados serán tan pesados que no podré abrir/los. Entraré en el estado de autohipnosis. Pronto no podré abrir mis párpados. Cuando llegue a contar diez, mis párpados serán tan pesados que no podré abrirlos. Ahora estoy comenzando a contar, muy lentamente: Uno... dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete... ocho... nueve...diez... Ahora mis párpados están tan pesados que soy incapaz de abrirlos...

Ahora trate de abrir los ojos. Si no puede, ¡felicitaciones! Ha alcanzado el estado de autohipnosis. Si éste es su primer intento, entonces usted es un candidato excepcional. Como decimos en la jerga profesional, su nivel de autosugestión probablemente es muy alto.

Pero si no tuvo éxito, no se preocupe. En realidad, es completamente normal no alcanzar el estado de autohipnosis en los primeros intentos. No lo considere un fracaso de ninguna manera. Mi experiencia me ha enseñado que incluso los individuos muy dotados normalmente necesitan cinco o seis sesiones antes de que la técnica de interrupción ocular funcione y puedan entrar en el estado de autohipnosis. En mi propio caso, a pesar de mis firmes convicciones y de mi experiencia previa en relajación alfa, fueron necesarias ocho sesiones.

¿Estaba menos dotado que los demás? No lo creo. En especial si me juzgo por los extraordinarios resultados que obtuve poco después. Hay una cosa que usted no debería olvidar: mi experiencia con numerosos estudiantes me ha demostrado que un comienzo lento de ningún modo significa que usted no alcanzará finalmente resultados espectaculares.

Ocho sesiones puede parecer mucho. Pero si usted considera que hice una sesión al día, sólo necesité una semana y un día para tener éxito... Una semana y un día es un período de tiempo muy breve cuando usted está hablando literalmente de transformar su vida. Debo admitir que, mirando hacia atrás y conociendo lo que logré a través de la autohipnosis, habría estado dispuesto a esperar meses en lugar de tan solo unos pocos días. Pero quédese tranquilo, usted no tendrá que esperar tanto. Simplemente recuerde que el noventa y nueve por ciento de las personas que lo intentaron logró alcanzar el estado de autohipnosis.

Muy bien, volvamos a nuestro método. Si la técnica de la interrupción ocular funcionó para usted, estupendo. Ahora está preparado para comenzar a trabajar sobre su subconsciente. Un poco más adelante hablaremos de cómo le fue al hacer esto.

Si fuese capaz de abrir los ojos a pesar de las sugerencias que se dio de mantenerlos cerrados, haga unas pocas respiraciones profundas y vuelva a realizar el ejercicio de interrupción ocular. Muchas personas lo lograron en el segundo intento. Pero nunca hay que hacer más de dos intentos por sesión.

En el apartado siguiente vamos a considerar unos pocos ejercicios para desarrollar su técnica de autohipnosis. Sugiero preceder su segundo intento con uno de estos ejercicios, en especial si su primera tentativa no tuvo éxito. Esto mejorará sus posibilidades de éxito.

Por consiguiente, para resumir lo que acabo de decir, si no funciona la primera vez que lo intenta - que es lo que suele suceder (y en algunos casos, incluso cuando la interrupción ocular tuvo éxito, hay ocasiones en que le resultará más difícil o se sentirá menos predispuesto)-, haga uno de los ejercicios de preparación.

Éste es el modo en que debe procederse:

1. Primer intento de interrupción ocular.
2. Ejercicio de preparación.
3. Segundo intento de interrupción ocular.

Haya funcionado o no su primer intento de interrupción ocular, haga el segundo paso (programación mental), que realmente es lo más importante. Debo enfatizar el hecho de que, aun cuando usted no alcance de inmediato el estado de autohipnosis, de todas maneras debería efectuar el segundo paso. Obtendrá resultados, a menudo bastantes espectaculares. Recuerde que, debido a sus ejercicios de respiración y relajación, usted ya ha alcanzado un cierto grado de pasividad. Su conciencia se dirige suficientemente hacia adentro para permitirle acceder a su subconsciente de manera efectiva.

La programación mental es en realidad el objetivo de la autohipnosis: es el camino para el triunfo y la felicidad. Usted ya ha atravesado la entrada que conduce a la mina que se halla en el centro de cada ser humano (de la cual, lamentablemente, la mayoría de la gente no sabe nada). Allí encontrará el poder para controlar su propio destino. Ahora usted está al mando, ya no es gobernado por los demás o por las circunstancias.

Al principio usted está experimentando, descubriendo qué es la relajación y la autohipnosis. Como ha visto" el método es simple. Incluso puede pensar que es demasiado simple para ser eficaz. No caiga en esa trampa: las cosas más simples suelen ser las más eficaces. ¿Anteriormente alguien habría creído que la división invisible e infinitesimal de un objeto pequeño podía producir una reacción tan poderosa como la bomba atómica? Sin embargo, en la actualidad todos lo aceptan como un hecho común. y en realidad, la autohipnosis es tan poderosa como la energía atómica cuando llega a cambiar su personalidad. Tan pronto como empiece a utilizarla, precisamente a partir de su primera sesión (y aun cuando se tome algún tiempo para comprender lo que está sucediendo en su interior) se desatará una reacción en cadena que pronto transformará y finalmente encenderá su energía interior, que ha estado aprisionada durante tanto tiempo.

De modo que al principio usted es un explorador que, en forma gradual, va descubriendo un estado mental nuevo y habitualmente muy agradable. Seguramente se preguntará por qué no hizo este descubrimiento mucho antes, y tengo la certeza de que querrá compartido con sus familiares y amigos. Pero, ¿cuáles son las características de este estado mental que está a punto de descubrir?

Experimentará un estado de profunda relajación, con una marcada tendencia a permanecer inmóvil. Esto es bastante normal. Se sentirá tan bien que no querrá moverse. Incluso deseará que ese estado pudiese continuar indefinidamente. Todos sus músculos estarán pesados y libres de tensión.

Algunos consejos importantes: después de sus sesiones iniciales, que sobre todo serán de carácter exploratorio, comience a planificar por adelantado sus programas mentales. Decida qué problema quiere abordar, o sobre qué aspecto de su personalidad quiere trabajar. Escriba el texto que utilizará. Sus sesiones no deberían ser improvisadas. La parte de programación mental debería ocupar al menos la mitad del tiempo asignado a cada sesión. Ello es la clave para el éxito, de modo que asegúrese de hacerlo correctamente.

Cómo salir del estado de autohipnosis

Es muy simple. En realidad, usted hace lo mismo que efectuó durante el estado de autohipnosis, o sea que da a su subconsciente una orden repitiendo mentalmente alguna versión de las palabras siguientes:

Ahora vaya emerger de mi estado de autohipnosis. Cuando regrese a mi estado normal, me sentiré perfectamente relajado Y descansado. Mi cabeza, mi cuello y mis hombros estarán libres de tensión. Al contar cinco, abriré los ojos Y empezaré a moverme lentamente. Uno... dos... tres... cuatro... cinco.

Haga «culebrear» los dedos de los pies, mueva las manos Y la mandíbula, flexione los músculos de las piernas, estírese como un gato... y abra los ojos. Ya ve, es así de fácil. A veces –aunque muy raramente– un individuo puede experimentar alguna dificultad para emerger del estado de autohipnosis. Pero, puesto que la autohipnosis es un estado completamente agradable y sumamente placentero para hallarse en él, no se preocupe si le sucede esto. Simplemente vuelva a contar hasta cinco, después de ordenarse abrir los ojos. O haga un poco más de programación mental y luego abra los ojos. O simplemente abandónese a la sensación de bienestar que experimenta bajo la autohipnosis. En cualquier caso, la gente raramente permanece hipnotizada durante más de media hora. O se despierta en forma espontánea, o se queda dormida.

Cómo intensificar sus sesiones de autohipnosis

Sugiero dos métodos simples y efectivos que pueden utilizarse para ayudarle la primera vez que lo intente o en ocasiones en que su estructura mental no está dispuesta a alcanzar el estado deseado, o simplemente para aumentar el alcance y la eficacia de sus sesiones. El primer método recibe el nombre de contacto del dedo.

Usted se halla en su posición normal (tendido de espaldas) y ha completado las primeras etapas de relajación y autohipnosis.

Primer ejercicio: contacto del dedo

Concéntrese en su mano derecha (o en su mano izquierda si usted es zurdo), en especial en los dedos pulgar e índice. En este punto del ejercicio sus dedos no deberían tocarse. De hecho, el propósito del ejercicio será ponerlos en contacto. Repítase las siguientes sugerencias, y al mismo tiempo trate de visualizar el movimiento de sus dedos:

Mis dedos pulgar e índice están acercándose lentamente. Están moviéndose tan lentamente que el movimiento es casi imperceptible. Se acercan más y más, lentamente, relajados, completamente relajados. Lentamente, los dedos van acercándose hasta que se tocan y yo entro en el estado de autohipnosis. Es un estado profundo, muy profundo. Un estado de calma incomparable. Tan pronto como mis dedos se toquen, mi estado de autohipnosis se intensificará. Me sentiré incluso más relajado. Ahora mis dedos pulgar e índice se tocan. Y yo entro en un estado más profundo de autohipnosis. Tan pronto como mis dedos se toquen, me adentraré más profundamente en mi autohipnosis. Y ahora los dedos se tocan...

El ejercicio requiere uno o dos minutos. Hágalo muy, muy lentamente. Sus dedos deberían llegar a juntarse muy suavemente. Manténgase concentrado en el movimiento mientras lo visualiza produciéndose. Es muy efectivo y muy simple de hacer. Ahora vamos a considerar el segundo ejercicio.

Segundo ejercicio: levitación del brazo

Usted se halla en la misma posición: tendido de espaldas. Concéntrese en su mano derecha (o en la mano izquierda si es zurdo). Sienta que su brazo va haciéndose más pesado. Está muy pesado. Siente todo su brazo muy pesado. Casi parece como si su brazo se hundiese en el colchón o en la alfombra sobre la que está tendido. Es como si estuviese convirtiéndose en líquido.

Ahora sienta una ola de calor fluyendo a través de su mano. Visualice sus dedos claramente. Están completamente relajados y muy pesados. Ahora una sensación de liviandad sustituye a la sensación de pesadez en su mano. Su mano está volviéndose luminosa. Ligera como el aire.

Ahora va a empezar a levantar su mano lentamente. Como si su mano estuviese siendo tirada hacia arriba por una cuerda invisible. Como si estuviese moviéndose por sí misma. Y mientras visualiza el movimiento sumamente lento de su mano alzándose en el aire, usted va a repetir el texto siguiente, no palabra por palabra, sino la esencia del texto, como haría para cualquier formulación. Puede añadir u omitir cosas, de acuerdo con sus preferencias. .

Mi mano está volviéndose más liviana, mucho más liviana. Resplandece, rodeada por una luz de color dorado. La luz entra en mis manos e irradia desde su centro, iluminando mis dedos. Mi piel comienza a brillar. y poco a poco, mi mano se levanta, muy lentamente.

Ahora siento todo mi brazo muy liviano. Se despega del suelo, luminoso, liviano como una pluma. Liviano como el viento. Lentamente mi brazo se levanta. La liviandad de mi mano se extiende a mi antebrazo, mi codo, mi hombro. Mi brazo es levantado por alguna fuerza misteriosa. Se levanta lentamente y luego mi mano comienza a moverse hacia mi frente. Muy lentamente. La veo descendiendo hacia mi frente, liberada de toda tensión, de toda rigidez. Mi mano, luminosa y liviana, se mueve lenta e imperceptiblemente hacia mi frente. Pronto tocará mi frente.. Y este contacto parecerá mágico.

Tan pronto como mi mano toque mi frente, mi estado autohipnótico alcanzará una profundidad que nunca he conocido antes. Alcanzaré un estado de relajación incomparable. Relajación profunda, muy profunda. Mi mano está acercándose más a mi frente, moviéndose muy lentamente. Puedo sentirla, siento la radiación luminosa de mi mano, como una luz que borra todas mis preocupaciones permitiéndome experimentar un estado de profundo, profundo bienestar.

Ahora mi mano está solo a unos centímetros de mi frente. Puedo sentirla irradiando incluso con más intensidad. Ahora mi mano toca mi frente. Liviana y luminosa. Transmite su energía y su luz hacia mi cabeza y luego hacia el centro de mi ser. Ahora me hallo en un estado de profunda autohipnosis. Muy, muy profunda...

Deje que su mano descanse sobre su frente durante unos pocos minutos. Sienta la profunda ola de relajación fluyendo a través de usted. Ahora vuelva a llevar su mano a su posición original, más rápidamente que cuando la levantó.

La duración del ejercicio varía de acuerdo con el individuo. Pero en general es mejor hacerla tan lentamente como sea posible, concediéndose al menos un minuto o dos. Pronto comprobará por usted mismo lo fácil que es y los efectos serán mágicos.

Qué hacer si no funciona

Ante todo, no se desanime. Como ya he explicado, habitualmente se requieren unas pocas sesiones para lograrlo. Pero la perseverancia y la práctica regular siempre compensarán al final. Y no olvide que todavía puede influenciar a su subconsciente, aun cuando no alcance el estado de autohipnosis completa.

A continuación incluimos algunos consejos que pueden ayudarle. Vuelva a leer las instrucciones que he dado hasta el momento. Quizás ha olvidado uno de los pasos.

Uno de los obstáculos que he encontrado a menudo entre la gente es una actitud excesivamente escéptica respecto de la autohipnosis. Como mínimo, usted debe tener una mente abierta. Obviamente, si se ha tomado la molestia de adquirir este libro, en cierta medida tiene una mente abierta. Pero a veces, a pesar de la disposición para probar el método, la gente está persuadida de antemano de que no funcionará. Dígase que si no cree que puede lograrlo, está limitando muchísimo sus posibilidades. Por lo tanto, sea positivo. Dígase que puede lograrlo fácilmente. Como Chopin solía decir a sus estudiantes: «Si quieres tocar el piano bien, tienes que creer que puedes hacerla». Del mismo modo, si usted quiere alcanzar el estado de autohipnosis tiene que creer que puede hacerla.

Otro consejo: durante la etapa de autoprogramación repita la siguiente formulación: «Mi aptitud para la autohipnosis aumenta de sesión a sesión». O invente una formulación equivalente que funcione mejor en su caso. Esto hará que su subconsciente trabaje para usted.

Si sigue sin lograrlo a pesar de todos sus intentos, puede que quiera consultar a un hipnotizador competente. Pídale que le dé una sugestión poshipnótica que haga que le resulte más fácil inducir con éxito el estado de autohipnosis.

Crear su propio método

La autohipnosis es un arte solitario. El individuo está solo consigo mismo. Trabaja sobre la parte más íntima de su ser: su subconsciente. Es difícil para un autor dar con un método que corresponda exactamente a los gustos y necesidades de todos. Ésa es la razón por la cual he incluido variaciones sobre la diversas técnicas que estoy enseñándole. Pruébelas, combínelas para que se adecuen a su propia preferencia y adapte las a su propia personalidad. De este modo, puede crear su propio método.

Una variación que es muy útil y efectiva es que resulta mejor hacerlo en una posición sedente. Siéntese cómodo, ya sea en un sofá o en el suelo (utilizando una alfombra, una manta gruesa, una esterilla de paja o similar), con las piernas cruzadas. Fije la mirada en la llama de una vela, en un punto negro sobre una hoja de papel o en la punta de un palillo de incienso (en realidad, no importa lo que use, cualquier objeto pequeño servirá si usted no está en su casa y siente la necesidad de una sesión de emergencia).

Mire fijamente el punto durante no más de dos minutos, mientras repite la formulación siguiente cuatro o cinco veces:

Mis párpados están pesados, están volviéndose más y más pesados... Están tan pesados que pronto tendré que cerrarlos, y cuando lo haga entraré en el estado de autohipnosis.

Si tiene los ojos cerrados y no puede abrirlos sin dar instrucciones a su subconsciente utilizando la técnica de la «cuenta hasta cinco», entonces usted ha tenido éxito.

Ahora voy a sugerir unas pocas técnicas más. En realidad, hay un sinnúmero de técnicas diseñadas para inducir un estado de autohipnosis. Si encuentra alguna en otro lugar, siéntase libre de utilizarla. Encontrar una que funcione en su caso depende de su personalidad, de su gusto y de sus preferencias. A continuación se incluye una técnica diseñada para personas que aman la naturaleza, los jardines, las flores, etc. Recibe el nombre de técnica de la «rosa clásica».

La técnica de la rosa clásica

Imagine una rosa magnífica, preferiblemente roja. La rosa es un símbolo universal y tiene profundas connotaciones en la mente de la mayoría de la gente. Una rosa representa amor, belleza y vida. Imagine cada pétalo de la rosa abriéndose, floreciendo. y cuando cada pétalo se abre, uno de sus músculos se relaja, liberando toda su tensión y rigidez. Primero los músculos del cuello y de los hombros, donde se acumula gran parte de la tensión del día. Luego los músculos de los brazos, que se vuelven más pesados cuando se relajan. Se abren más pétalos y su estómago y sus intestinos liberan toda la tensión y se relajan por completo. La rosa se abre más plenamente y la sensación de bienestar se extiende hacia sus piernas y pies. Ahora usted se halla completamente relajado y sereno. Usted es una visión de belleza y satisfacción, como el pimpollo cerrado abriéndose en una flor radiante. Se identifica con la rosa: usted es la rosa.

Imagine a esta rosa radiante y de dulce aroma en la zona de su corazón. Vibra, irradiando una cálida luz dorada. Envía ondas de luz hacia el espacio exterior, llenando todo el universo. Las ondas rebotan en las personas que usted ama y vuelven a usted multiplicadas diez veces en intensidad, por lo que le deslumbran con su luz dorada. Su corazón y esta rosa radiante son uno. Forman un centro magnético de amor puro, luz y armonía. La realización de este ejercicio durante unos pocos minutos, en especial si es capaz de visualizar a la rosa radiante fundiéndose con su corazón, contribuirá en gran medida a abrir sus emociones y liberar la tensión negativa. En forma gradual, sentirá que una gran corriente de amor se expande a través de usted, procedente del centro de su ser e irradiándose hacia afuera a su alrededor.

Relajación de la pluma

Esta técnica es apropiada para personas con una personalidad más infantil. Mientras una pluma desciende lentamente hacia el suelo, remolineando suavemente por efecto de las corrientes de aire, gradualmente usted alcanza un estado de relajación profunda. Es mejor visualizar una pluma blanca, una pluma perfecta, de ensueño. Véala flotando suavemente en un perfecto y despejado cielo azul, contra el cual la pluma blanca destaca en vívido contraste. Desciende lentamente, muy lentamente. En cada etapa, mientras la pluma se acerca más al suelo, usted llega a estar más relajado. Sus músculos pierden toda su rigidez, volviéndose pesados, muy pesados, y completamente relajados. y finalmente, en el momento preciso en que la pluma toca el suelo, usted entra en el estado de autohipnosis.

Relajación de la ola

Ésta es una de mis técnicas favoritas. La costa marina es ciertamente uno de los lugares más propicios para la relajación: la gente toma vacaciones junto al mar para regenerar su mente y su cuerpo.

Imagine el océano. Imagine una ola azul, de un profundo azul aguamarina, muy grande y luminosa. Aunque es potente, la ola se mueve lentamente, en forma apacible. La ola lo envuelve, levantándolo suavemente. El agua tiene una temperatura ideal, perfectamente cálida, y su suave calor envuelve todo su cuerpo. Usted se siente maravillosamente relajado. Se siente liviano, como si estuviese flotando. Está flotando en el océano. Una ola sigue a la otra. La primera se aleja en la distancia, llevando con ella todas las tensiones acumuladas durante el curso de su día, toda su negatividad, todas sus frustraciones. La ola se lleva todo esto muy lejos, para siempre. Usted que da libre de todo esto por completo.

Luego llega otra ola con un movimiento envolvente, incluso más inmensa que la primera, una ola luminosa y de un azul más profundo que resplandece cuando refleja la luz del sol. Primero la ola toca su cabeza, luego desciende a lo largo de su cuerpo, relajando cada músculo, haciendo que su cuerpo se vuelva liviano, luminoso y relajado. Esta ola también se aleja en la distancia, llevándose cualquier resto de tensión o frustración, cualquier problema insistente que usted pueda tener todavía. Ahora usted está totalmente sereno y relajado.

Aparece otra ola. Ésta parece fluir justo detrás de usted, penetrándole e inundándole, de modo que su cuerpo llega a ser uno con la ola, con la cálida agua del mar. El calor es muy agradable y el agua luminosa envuelve su cuerpo. Usted no es otra cosa que esta ola. Esta ola de relajación, felicidad, armonía y paz totales.

Y ahora usted ve otra ola, lejos en la distancia, aún más grande que las anteriores. Es majestuosa, imponente, y se desplaza lentamente dominando todo el horizonte, y usted sabe que tan pronto como esa ola toque su cuerpo, entrará en el estado de autohipnosis. En la hipnosis profunda. Llegará a ser uno con la ola. La ola se lo llevará a usted, liviano, completamente relajado, en total armonía con el universo del cual es parte. Su cuerpo llegará a ser luminoso, elevado por esta inmensa ola. Ahora está acercándose más y más. Usted ya puede sentir una profunda sensación de calma que se extiende sobre usted. Usted puede oler el bello aroma de la ola, un aroma exquisito, sedante, de aire limpio del océano. Y ahora, la ola le toca, elevándolo alto en el cielo claro, fluyendo a su alrededor. Y usted entra en el estado de autohipnosis.

El círculo de luz

Ahora incluimos un ejercicio final:

Imagine una esfera de luz rodeando su cabeza. La luz es dorada, como la luz del sol al atardecer, y forma un halo en torno a su cabeza, resplandeciendo a través de él de modo que su cabeza llega a ser el halo de luz. La luz entra en su cuerpo a través de todos los poros de su piel, bañando cada célula de su cuerpo, cada uno de los millones de células de su cerebro. La luz crea una sensación de tranquilidad, paz Y dulzura en el centro de su ser.

Ahora visualice su cabeza tan claramente como pueda. Es luminosa y conservará algo de esta luminosidad en su vida cotidiana. Imagine que, debido a este halo de luz que está visualizando en torno a su cabeza, usted está convirtiéndose en un ser radiante. Realmente radiante. Su rostro brilla con una luz nueva. Su personalidad se vuelve magnética y potente, atrayendo a la gente que le rodea mediante la simple fuerza de su presencia. Sienta la luz disolviendo completamente todos sus problemas, frustraciones y tensiones. La luz desvanece todas las zonas oscuras, sombrías, de su ser. Baña e ilumina cada rincón de su cerebro, cada rincón de su cabeza, cada faceta de su vida.

Ahora imagine a la esfera descendiendo hacia su pecho y situándose alrededor de su corazón. La luz desvanece todas sus emociones negativas y lo colma con una sensación de valor y entusiasmo, de esperanza y fuerza. La luz baña su corazón y sus pulmones. Usted ya puede sentirse respirando mejor, de manera más profunda y serena. Sus pulmones llegan a estar irradiando luz. Su corazón no es nada más que un centro de energía, un sol, alimentado por el círculo de luz y alimentando a la luz a su vez.

Ahora la esfera de luz vuelve a desplazarse, esta vez hacia la zona de su estómago y abdomen. Usted ve a la luz rodeando todos sus órganos, su hígado, sus intestinos, sus riñones, su bazo. Sus órganos son bañados por esta luz regeneradora. Se relajan por completo y se sienten llenos de energía, recargados y listos para desempeñar sus respectivas funciones.

Ahora la luz desciende y rodea sus caderas y genitales. Llena sus órganos sexuales con fuerza y vitalidad. Los regenera completamente. Al mismo tiempo, disuelve todas sus frustraciones sexuales, todos los problemas que usted pueda tener conectados con la sexualidad. Son disueltos por completo por esta luz radiante. Su cuerpo se vuelve más y más liviano. Y la esfera de luz vuelve a desplazarse, descendiendo esta vez a sus piernas. Imagine a sus rodillas bañadas por la esfera de luz dorada. Luego sus pies, donde usted acumula tanta tensión y presión cada día; la luz rodea sus pies y disuelve toda la tensión que hay en ellos. El círculo está cerrado. Usted está iluminado de la cabeza a los pies, rebosando la luz de la armonía. Siéntase convirtiéndose en esta luz. Usted está radiante, lleno de sentimientos de amor y paz.

Ahora imagine una esfera de luz de mayor tamaño, más oval, que flota en el aire sobre su cuerpo. La ve encima de usted y la encuentra fascinante, magnífica. Esta luz es una vibración pura de armonía y amor. La ve descendiendo lentamente hacia usted. Usted está impaciente por que la luz le

alcance. Sabe que en tan solo unos pocos segundos la luz tocará su cuerpo, como un bálsamo sedante de luz y tranquilidad. Sabe que la luz envolverá todo su cuerpo, liberando toda la presión que hay dentro de usted, disolviendo todos sus problemas. Le traerá una paz profunda y duradera. Iluminará todo su ser. Todo su cuerpo se sentirá magnetizado. Ve que el óvalo de luz toma la forma de su propio cuerpo cuando desciende lentamente, más y más cerca de usted. Y sabe que cuando le toque, entrará en el estado de autohipnosis.

Las técnicas que acabo de describir son conocidas en todo el mundo y habitualmente tienen un efecto muy potente. Pruebe todas estas técnicas, aun cuando al principio no las encuentre atractivas. Luego, una vez que las ha probado, siga utilizando la que le hizo sentirse más relajado. No tiene que emplear siempre la misma técnica. Elija la que sea más apropiada a su estado de ánimo en ese momento determinado. A veces puede preferir la técnica de la ola, mientras que en otras ocasiones se inclinará por el círculo de luz. Es algo que le incumbe por completo a usted.

Ahora que está familiarizado con la teoría y las técnicas de la autohipnosis, podemos comenzar a hablar de las aplicaciones prácticas. Existen muchísimas aplicaciones prácticas, que se relacionan con todos los aspectos de la actividad humana. A propósito, debería recordarle que, con el objeto de no sobrecargar a su subconsciente, es mejor trabajar sólo un problema a la vez (página 34). Cuando ese problema haya sido resuelto, puede pasar a otro.

Sin embargo, observará que el éxito en un área específica tendrá también un efecto más general. Una persona que utiliza el método para perder peso, por ejemplo, también recuperará la confianza en sí misma y se sentirá dotada de un amor por la vida que puede haber perdido.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 2

- * La relajación es el mejor camino para tener acceso al subconsciente.
- * La mañana y la noche son los mejores momentos para practicar la autohipnosis. No obstante,

usted puede recurrir a «sesiones de emergencia» toda vez que lo necesite.

* La autohipnosis le ahorrará mucho tiempo. Cree un espacio tranquilo y agradable en el que pueda hacer sus sesiones. Si le gusta, utilice música suave de fondo. Desconecte el teléfono. Evite las sesiones después de comidas pesadas. Puede acostarse o sentarse cómodamente. Asegúrese de que sus ropas están flojas y que no constriñen sus movimientos, en especial su respiración.

* Comience haciendo veinte ciclos de respiración abdominal, luego relaje todo su cuerpo con la técnica de relajación diferencial (tense varios grupos musculares y luego relájelos). Después de unas pocas sesiones, puede cambiar a la relajación concentrada. Puede que quiera usar un aparato Dermo-Biocontrol para que le ayude.

* La técnica de interrupción ocular, mientras se cuenta de diez hasta cero, automáticamente le pondrá en un estado de autohipnosis. Si tiene dificultades para alcanzar ese estado, haga uno de los ejercicios reforzadores, tales como el contacto del dedo o la levitación del brazo, y luego vuelva a utilizar la técnica de interrupción ocular.

* Para salir de la autohipnosis, cuente de uno a cinco y luego comience a mover lentamente las diversas partes de su cuerpo.

* Usted puede desarrollar su propio método personal, basado en una de estas variaciones:

- mirar fijamente un objeto, tal como la llama de una vela o un palillo de incienso;
- técnica de la rosa;
- técnica de la pluma;
- técnica de la ola;
- técnica del círculo de luz.

3. Cómo desbloquear la personalidad real

Desde cualquier punto de vista, la personalidad de un individuo es un pasaporte hacia su éxito. ¿Qué solemos recordar de la gente? Más que su belleza física, las ropas que usa o su voz, tendemos a retener una impresión de su personalidad. Las cualidades que he nombrado son parte de la personalidad de un individuo. Pero la personalidad real es una cualidad interior, o más precisamente un aura de energía que emana desde la parte más profunda del ser de una persona.

Un estudio reciente realizado en Estados Unidos muestra que el ochenta y cinco por ciento del éxito de la gente depende de su personalidad. El quince por ciento restante corresponde a sus habilidades y experiencia en el campo de actividades de su elección. Muchas personas de éxito tienen una comprensión implícita de este hecho.

Tomemos a los políticos, por ejemplo. La mayoría de la gente vota más a la personalidad de un candidato que a sus opiniones políticas. Votan por una imagen, a menudo cuidadosamente construida para (y por) los medios de comunicación. ¿Sabía que John F. Kennedy, mientras era un estudiante y antes de decidir entrar en la política, era una persona muy introvertida, con más probabilidades de llegar a ser un escritor o un profesor que una figura pública? Si un día no hubiese decidido abrirse y llegar a ser más extrovertido, en otras palabras, transformar por completo su personalidad, ciertamente nunca habría llegado a ser presidente. Nunca habría sido capaz de generar la extraordinaria popularidad que disfrutó.

Por consiguiente, el ochenta y cinco por ciento de su éxito depende de su personalidad. Materia de reflexión, ¿no es cierto? Esto demuestra que la mejor inversión para el éxito es en su propia personalidad.

«Todo eso está muy bien», dice usted, «pero ¿cómo se supone que voy a adquirir una gran personalidad y triunfar en todo lo que haga sin aparecer dándome ínfulas o causar la impresión de ser un impostor a los ojos de la gente?» Bien, la respuesta es simple. La transformación de la personalidad no es algo que sucede de la noche a la mañana. Usted tendrá éxito, pero sólo después de unos pocos meses de trabajar sobre sí mismo. No obstante, cierto grado de cambio se produce tan pronto como comienza. Sólo se requiere un poco de tiempo para que el cambio tenga un efecto profundo y duradero. Todo depende del lugar en que se encuentre y de cuándo comience, y en especial de la imagen que tenga de usted mismo y de la clase de obstáculos que bloqueen el pleno desarrollo de su potencial.

Usted sabe que tiene un potencial. Sabe que podría ser una persona más eficaz, más segura, más encantadora (y amada) y, en general, más feliz y positiva. Pero no sabe cómo liberar todo ese potencial. No se preocupe, la mayoría de las personas son como usted; sólo utilizan una parte diminuta de su potencial pleno, raramente más del diez por ciento.

¿Qué obstáculos le impiden adquirir la personalidad que siempre ha soñado tener? Bien, el primer obstáculo probablemente fue el hecho de que no fuese consciente de sus propias posibilidades. Pero ése ya no es el caso, pues ahora sabe que tiene acceso a un formidable depósito de conocimiento y energía: su mente subconsciente. ¿Entonces, qué otros obstáculos? La mayoría de ellos permanecen inconscientes y son el resultado de nuestra educación. La personalidad, en su mayor parte, no es hereditaria; es el producto de un proceso de condicionamiento. Lo alentador es que lo que fue programado en usted también puede ser desprogramado, para sustituirlo luego por un programa mejor. Pero el obstáculo real para desarrollar una personalidad positiva es la imagen que usted tenga de sí mismo.

Su personalidad se basa en lo que usted cree que es

Nada más y nada menos.

Su límite es su autoimagen mental

Si quiere liberarse de sus límites, entonces libérese de su imagen mental.

¡Conviértase en un ganador!

Los individuos que tienen una autoimagen de ganador proyectan esa imagen a los demás y realmente llegan a ser ganadores. ¿No ha observado que habitualmente reaccionamos ante las personas de acuerdo con la imagen que proyectan? Si alguien parece vacilante e inseguro, no recibimos una impresión favorable y tendemos a no encontrar a esa persona creíble y confiable. Con todo, esa misma persona puede estar muy dotada y ser excepcionalmente inteligente, siendo experta en su campo de actividad. El problema es la imagen que proyecta. Reflexione al respecto, porque el factor imagen es de importancia capital: en él reside la clave para su transformación.

Ahora vamos a hacer un poco de autoanálisis. ¿Qué imagen tiene de usted mismo? ¿Qué imagen cree que proyecta a los demás? ¿Es un ganador o un perdedor?

Si considera que es un ganador, eso es estupendo. Pero la autohipnosis seguirá siéndole útil, pues puede aumentar su coeficiente de éxito; puede hacerle incluso más magnético de lo que ya es. Si su autoanálisis le conduce a la conclusión de que su autoimagen es la de un perdedor, no se preocupe demasiado al respecto. Usted ya ha dado un gigantesco paso adelante sólo con llegar a ser consciente de ello. Es como el diagnóstico de un médico, que supone el primer paso con vistas a encontrar una cura.

Cómo superar un complejo de inferioridad

Los psicólogos han demostrado que la mayoría de la gente sufre en cierta medida de un complejo de inferioridad. Nos subestimamos. Y la mayor parte de las veces estamos equivocados al hacerlo. A veces es porque hemos experimentado el fracaso, o una serie de fracasos, y esto contrae nuestra autoimagen. A veces se debe a lo que los psicólogos llaman «el efecto Pigmalión»: Usted se convierte en lo que sus padres, maestros y compañeros esperan que llegue a ser. Sus expectativas han forjado su personalidad, con mayor frecuencia de un modo negativo. Por ejemplo, puede tener por encima a alguien que dice algo negativo sobre usted:

- . «Él nunca llegará a nada...»
- . «Él no llegará muy lejos en la vida...»
- . «Él es tan torpe, que es incapaz de hacer algo con sus manos...»

Lamentablemente, ése es el programa perfecto para crear un complejo de inferioridad. Pero no hay que olvidar una cosa: nueve veces sobre diez la creencia de una persona de que es inferior no se basa en hechos. Es puramente imaginaria. Y ahora que usted sabe que tiene la aptitud para abrirse paso a través de sus propias limitaciones, ya no necesita tolerar este sentimiento de inferioridad. Va a liberarse de él de inmediato y por completo. y puesto que es consciente del poder de la autohipnosis, ya tiene una ventaja inicial.

Desarrolle la confianza en sí mismo

Cuando se libere de su complejo de inferioridad, llegará a tener mucha más confianza en usted mismo. Se asombrará ante su propia audacia en determinadas situaciones. Se sorprenderá ante el modo en que puede manejar situaciones que antes le hubiesen paralizado de miedo. Tendrá presencia y le resultará fácil tratar a otras personas, y nunca le ocurrirá que no encuentra las palabras. La confianza en uno mismo es de importancia capital. Si no se tiene confianza ¿por qué otras personas

deberían tener confianza en usted?

En el capítulo 1 expliqué que hay dos modos de programar al subconsciente: a través de palabras y mediante imágenes. En función de su temperamento, elija uno de los dos, o, mejor aún, utilice ambos.

Voy a recomendar una formulación que yo mismo he utilizado durante años. Pues, por sorprendente que pueda parecer, yo también sufrí de una especie de complejo de inferioridad durante años, era sumamente tímido, y tenía gran dificultad para abordar situaciones en que tenía que hablar en público. Desde entonces he recorrido un largo camino. Sin ninguna duda, las personas que me conocieron entonces no me reconocerían ahora si me viesen conduciendo uno de mis seminarios o presidiendo una de mis conferencias.

Por supuesto, no soy la única persona que ha tenido que superar el miedo a hablar en público, ni hay nada de excepcional en mi caso. Muchos de mis estudiantes me han confiado que sus amigos y colegas estaban asombrados por la transformación radical en sus personalidades. ¿Somos diferentes a usted? No, en absoluto. Todo lo que hicimos fue aplicar este método y usted puede hacer lo mismo. Sé que ello le aportará el mismo grado de éxito.

A continuación se incluye la formulación que, como verá, simplemente es una variación de la que se ofreció en el capítulo 1:

Día a día, de todas las maneras, llego a ser más y más fuerte, y más y más seguro de mi mismo.

Esta formulación es dinamita. ¿Por qué menciona la fuerza? Porque la fuerza interior es la fuente de la confianza en uno mismo. Hasta podríamos establecer la siguiente ecuación: gran fuerza igual a gran confianza en uno mismo. Ser fuerte quiere decir sentirse en control, no sólo de usted mismo, sino también de los acontecimientos que tienen lugar en su vida. Ser fuerte significa que usted ha cogido las riendas de su destino, y ésa es la razón por la cual esta sugestión es tan poderosa. La confianza en usted mismo crecerá rápidamente cuando desarrolle su fuerza interior. Repita la formulación *ad infinitum*. Sature su mente con su significado. La confianza en usted mismo pronto llegará a ser contagiosa y se extenderá a las personas que le rodean. Nada será capaz de interponerse en su camino. Usted superará todos los obstáculos. Dará la espalda al fracaso, sin dudar nunca de su éxito final. Y conseguirá éxito tras éxito, en todo lo que haga.

Cambie su banco de datos

Ahora vamos a considerar la segunda técnica, la que utiliza imágenes. Vamos a hacer algo de cine mental. ¿Por qué? Porque su sensación de inferioridad, su falta de confianza, ha creado un banco de imágenes en su subconsciente, todas ellas asociadas con el fracaso. Usted se ve continuamente en situaciones difíciles o desdichadas, en las que su ego queda en ridículo. Vamos a borrarlas de una vez por todas, sustituyéndolas por un nuevo conjunto de imágenes: imágenes positivas, imágenes de

éxito.

Hay dos vías de enfoque. Primero, vamos a escudriñar en su depósito de recuerdos y a encontrar los momentos felices de su vida en los que experimentó éxito (incluso éxito limitado). y usted va a revivir esas situaciones en su mente. Podría ser su jefe felicitándolo por algún trabajo bien hecho. Podría ser alguien expresando su amor por usted, o cumplimentándolo. Puede recordarse ganando un concurso o algún tipo de competición. Puede haber sido durante el curso de una noche en compañía de amigos, cuando usted hizo alguna observación hilarante o encontró la réplica perfecta (cuando la confianza en usted mismo crezca, pronto desarrollará la habilidad de decir lo apropiado en el momento adecuado). También podría ser un momento de ternura o intimidad con alguien a quien ama. Lo que interesa es que cuando usted reviva esos momentos se sienta bien, se sienta importante. Y al revivir esos momentos puede reconstruir la confianza en usted mismo, pues el subconsciente, como vimos en el capítulo 1, no hace ninguna distinción temporal.

En la segunda vía de enfoque utilizaremos la técnica «como si...» descrita en las páginas 51 y 52. Usted va a visualizarse en situaciones públicas, sintiéndose cómodo, sonriendo, rodeado por personas que disfrutan con su compañía y valoran lo que tiene para decir. Imaginará esas situaciones con tantos detalles como le sea posible: el escenario, la gente, exactamente lo que se dijo y lo que sucedió. Visualizará un sinnúmero de situaciones semejantes.

Estas situaciones pueden implicar a un hombre o a una mujer que usted encuentre atrayente, pero a quien todavía no se ha atrevido a acercarse. Imagínese con esa persona, disfrutando una buena comida, caminando por el parque tomados de la mano, etc. La persona amada sonríe, dejándole saber que el sentimiento de amor es recíproco. y usted se siente completamente seguro de sí mismo. De manera espontánea, acierta a decir lo adecuado y su pareja le encuentra encantador e ingenioso. Sus gestos son perfectos; usted es tierno y romántico. Imagina la situación como si ya hubiesen sido amantes durante mucho tiempo. Los resultados le asombrarán. El poder del pensamiento obrará su magia, no sólo sobre usted, sino también sobre las personas que le rodean.

Un ejemplo

Puede recurrir a esta técnica para cualquier situación que requiera una acción segura. Digamos que tiene que pronunciar un discurso ante un grupo de personas por primera vez en su vida. Sólo pensarlo le aterra. Se le seca la garganta y las manos se le humedecen con la transpiración. Imagínese pronunciando el discurso, enfrentándose a su auditorio. Una vez más, visualice la escena con tanto detalle como le sea posible. Cree una situación ideal con usted como protagonista estelar. La gente empieza por recibirlo con una calurosa salva de aplausos cuando hace su aparición. Le viene a la mente un chiste y a través de su sentido del humor de inmediato conquista al auditorio. Ha preparado sus notas cuidadosamente, pero en realidad no las necesita y las deja a un lado. Conoce su texto. Frecuentes salvas de aplausos interrumpen su alocución. Cuando termina, la gente se pone en pie para ovacionarle y luego se precipita hacia usted para felicitarle.

Ya ve, es simple. Por supuesto, no puedo ofrecer ejemplos para cada situación posible. Pero usted puede hacerlo. Simplemente cree una escena positiva que reúna sus requisitos. Imagine la situación perfecta y vívala por adelantado como si ya hubiese sucedido. Su nivel de confianza se multiplicará por diez y muy a menudo las cosas resultarán exactamente como usted imaginó que lo harían. Una cosa es cierta: su nivel de confianza incrementado será manifiesto, tanto para usted como para los que le rodean. Y éste es sólo el comienzo. Cada éxito consolidará su confianza recién hallada y la hará aún más fuerte.

Cómo crear una personalidad nueva

Cualquiera puede hacerlo, con dos condiciones (y estas condiciones rigen para todas las aplicaciones de la autohipnosis). Primero: usted debe creer que puede cambiar su personalidad.

La primera condición para el éxito es creer que usted puede cambiar su personalidad

Pero estoy absolutamente seguro de que usted ya se ha convencido de eso. La segunda condición es que debe desear sinceramente un cambio.

Para transformar su personalidad debe desear sinceramente un cambio

Si no es así, no tiene sentido tratar de utilizar el método. Si, por ejemplo, usted sólo tiene un deseo vago, frío y efímero de transformarse, probablemente no tendrá éxito. Dicho esto, la autohipnosis puede ayudarle a definir sus objetivos, pues le ayuda a verse más claramente y a reforzar su fuerza de voluntad. Esto es porque usted no depende únicamente de su voluntad consciente (que suele ser bastante débil) para obtener guía, sino que también puede recurrir al tremendo poder de su subconsciente -de hecho, de todo su ser- para lograr su propósito.

Crear su autorretrato ideal

Una vez que se cumplen estos dos requisitos básicos, usted está preparado para comenzar a trabajar en su nueva personalidad. Pero todavía hay algo que debe hacer, algo muy importante. Tiene que crear un perfil de la persona ideal que secretamente desea poder llegar a ser. Lo mejor que se puede hacer es coger lápiz y papel y escribir una lista de las cualidades que le gustaría adquirir y de los defectos que quiere eliminar (enfaticando las cualidades más que los defectos). No se cohíba, usted será la única persona que lea esta lista. Después de usarla la destruirá.

Escriba lo que considere importante, porque eso ayuda a confirmar sus intenciones y a esclarecer lo que quiere. Redacte sus sugerencias-formulaciones de acuerdo con esta lista. Utilice la técnica de cine mental para crear escenas en las cuales posee las cualidades que desea. Puede estar seguro de que el éxito vendrá a continuación. Pero primero tiene que soñar un poco. De todos modos, modele la personalidad que desea. Su personalidad ya ha sido modelada en el pasado, sin que usted lo supiese y de un modo que le desagrada, o que al menos no le resulta completamente satisfactorio. Ahora es su turno de asumir el mando. Usted va a borrar de la pizarra todos sus defectos procediendo a rediseñarse del modo que quiere ser.

Dígase que, independientemente de cuál sea su estado actual, de las deficiencias de carácter de las que sufre en este momento, de las numerosas ocasiones en que ha fracasado en el pasado, usted puede cambiar. Recuerde la historia de Demóstenes. Cuando era joven, Demóstenes tartamudeaba.

Sin embargo, gracias a la determinación y a la perseverancia, fue capaz de convertirse en uno de los más grandes oradores de la antigua Grecia. Para curarse de su terrible mal, Demóstenes se puso piedras en la boca y practicó hablar. Paseaba a lo largo de las desiertas playas de Grecia declamando peroratas que más tarde le harían famoso, obteniendo confianza en el poder de su mente y en su aptitud para superar su impedimento natural. Comparado con Demóstenes, usted es muy afortunado: ¡no tiene que vagar por playas desiertas con piedras en la boca! Todo lo que tiene que hacer es acostarse y relajarse, dejando que su imaginación y su subconsciente hagan el trabajo.

Si hasta ahora le han fracasado otros métodos en un nivel personal y profesional, realmente la autohipnosis es la solución. Cuando se aplica correctamente y se practica con asiduidad, la autohipnosis es un método infalible.

Cómo influir sobre los demás y llegar a ser un líder

Todos quieren mejorar sus relaciones públicas y ser capaces de influir sobre los demás. Ése es un objetivo perfectamente legítimo. La habilidad para mantener unas buenas relaciones humanas es una garantía de éxito. ¿Por qué? Por una razón muy simple, que sin embargo a menudo tendemos a olvidar. Cuando decimos que hemos hecho un trato con tal y tal empresa, o con una organización como un banco, sólo estamos expresando una verdad a medias y, en cierto modo, en realidad estamos mintiéndonos. Porque cuando hacemos un trato, siempre es con un individuo y no con alguna entidad anónima como una «empresa». Es otra persona quien puede ayudarnos a conseguir lo que queremos. Es una persona quien puede abrirle una puerta, quien puede estar de acuerdo en concederle un préstamo, quien decide promoverlo, quien está dispuesta a devolverle su dinero cuando usted no está satisfecho con una compra. Y por supuesto, en sus relaciones personales -con amigos y familiares- usted siempre está tratando con personas. Personas que son individualidades diferenciadas de usted, que tienen sus propios problemas, ambiciones y sueños. Igual que usted. Lamentablemente, éste es otro hecho que solemos olvidar.

En una ocasión Bernard Shaw dijo en broma que «un ególatra es alguien que continuamente se niega a pensar en mi placer». Recuerde esa máxima cuando quiera agradar a alguien, a fin de poder influir sobre esa persona y obtener lo que desea.

Usted tiene que estar sinceramente interesado en otras personas. Escuche cuando otros le hablen. Trate de determinar las necesidades y ambiciones de los demás. Póngase en su pellejo. Ése es el mejor modo para conseguir conocer a alguien, a fin de poder hacer algo por esa persona. Sonría. Cultive el arte de hacer cumplidos. La gente comenzará a congregarse a su alrededor como abejas atraídas por la miel. Sea sincero y trate de ayudar a los demás siempre que pueda. Y sobre todo, aprenda a ser usted mismo. Está muy bien querer complacer a los demás. Pero tampoco debe temer disgustar a la gente si la situación lo requiere.

Tengo derecho a decir no a alguien sin perder su amor o respeto

*

Los demás pueden decirme no sin que me afecte

Usted es un adulto, por lo tanto también puede actuar como tal. Sea espontáneo y exprese. Eso está muy bien, sea Usted mismo. No tema expresar sus opiniones o ideas.

Tengo confianza en mí mismo y en la vida, e infundo confianza en los demás

Pero, sobre todo, aprenda el arte de desarrollar una personalidad magnética. Entonces influirá sobre las personas que le rodean con su natural sensación de autoridad. Escucharán cuando usted hable y realmente querrán que usted influya sobre ellas. Sus deseos más simples ejercerán una influencia considerable debido a su poder acrecentado. Pero ¿cuál es la clave para adquirir una personalidad magnética? Hacer uso del poder de su subconsciente Y permitir que la increíble energía, que ha mantenido atrapada dentro de usted hasta ahora, brille libremente, iluminando a su propia persona y a quienes le rodean.

Ése es el verdadero secreto de lo que llamamos carisma. Algunas personas parecen naturalmente dotadas con esta forma superior de encanto, pero la mayoría de quienes lo poseen lo han desarrollado. Y usted también puede hacerlo. Cuando lo haga, se convertirá en un *líder* natural, aun cuando no sea ésa su intención. La gente confiará y disfrutará trabajando con y para usted. Le encomendarán responsabilidades más importantes e interesantes. Aquí está el método. Una vez más, se presentan dos enfoques, verbal y visual.

Formulación verbal

«Mi personalidad está llegando a ser más y más magnética. Soy capaz de influir a voluntad en la gente que me rodea.»

Variación: «La gente se siente más y más atraída por mí. Agrado a todos los que conozco».

Formulación visual

Puede crear una situación en la que está rodeado por personas que escuchan religiosamente lo que usted tiene que decir, o lo miran con admiración... Alternativamente (y esta técnica es muy eficaz para desarrollar carisma, pues coincide con la definición esotérica de «aura»), imagine una luz dorada que circunda su cabeza como un halo y desde allí emite radiaciones que iluminan a las personas que le rodean. Es una luz de alegría, paz, amor y armonía.

Cuanto más practique la relajación autohipnótica, más liberará a su yo real; cuanto más irradie esta luz invisible, pero muy real, más influirá sobre las personas que le rodean. Llegará a ser su refugio de paz y alegría. De manera instintiva la gente buscará su compañía.

Le indicaré una variación muy efectiva del método visual para situaciones en que se enfrente con un problema específico y desee influir sobre alguien de un modo particular. Yo mismo la he utilizado a menudo, con mucho éxito. Se trata de la técnica del cine mental, que se describió en la página 52. Imagine la situación que quiere que suceda como si ya hubiese sucedido, con la persona a la quiere influir actuando como usted desea que actúe.

A continuación incluyo un ejemplo personal. Un día, antes de haber fundado mi propia empresa, uno de los directores de la compañía en la que estaba trabajando vino a mi despacho y me habló de una decisión que había tomado sin consultarme. La decisión no me pareció razonable, pero antes de que pudiese expresar mi opinión o defender mi punto de vista el director se marchó, dejándome para llevar a cabo una tarea que yo consideraba absurda y contraria a los intereses de la empresa. Era una ocasión ideal para aplicar el método de influir sobre alguien de manera indirecta.

No me enfadé. Esa noche, en la privacidad de mi dormitorio me eché en la cama, me relajé e induje el estado de autohipnosis. Luego imaginé esta escena: A la mañana siguiente, llega el director y explica que ha cambiado de opinión, que ha encontrado una solución mejor y que vamos a utilizar tal y tal estrategia en lugar de la decisión original. De modo que yo le había impuesto mi propia solución como si fuese la suya, asegurándome de no omitir ningún detalle. Oí el sonido de su voz y visualicé todo tan claramente como pude. Reforcé mi visualización repitiendo la formulación siguiente: «Mañana, el señor X me dirá que ha cambiado de opinión».

Al día siguiente, el director en cuestión no vino a mi despacho como yo había pronosticado (o al menos esperado) que haría. Me sentí muy decepcionado. Pero estaba equivocado al sentirme así, porque un poco más tarde advertí en un rincón de mi escritorio un memorándum que había pasado por alto. Era una nota interna de este director y en ella estaba el texto que yo había sugerido mentalmente la noche anterior, ¡casi palabra por palabra!

Podría citar docenas de casos similares. Usted mismo puede haber oído hablar de algo semejante, pues la mayoría de la gente es capaz, en grados diversos, de ejercer inconscientemente esta clase de influencia indirecta. La diferencia, es que ahora usted está en condiciones de hacerlo conscientemente, en cualquier circunstancia que pueda surgir. Tal vez desee una determinada oferta de empleo o espere una invitación a alguna función. Ciertamente, no se opondría a un aumento de sueldo, en especial si no lo ha pedido (¡es posible!). Le incumbe a usted explorar todas las vías, y son infinitas.

Unas palabras de advertencia: cuando desarrolle su poder interno, pronto será capaz de comenzar a influir sobre las personas que le rodean del modo que quiera, ya sea para su bien o para su mal. Por lo tanto, tenga cuidado. Recuerde la «ley de devolución» que mencioné anteriormente. Todo el daño que hacemos seguramente nos será devuelto. En consecuencia, cuando ejerza su influencia personal, asegúrese de no apartarse de la regla de oro: Nunca hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti.

En cualquier caso, yo no me preocuparía demasiado al respecto. Las personas que practican la hipnosis generalmente desarrollan una disposición generosa y caritativa como una especie de efecto secundario. Eso es perfectamente normal. Usted se siente más equilibrado, más en paz con usted mismo; en síntesis, más feliz. Por consiguiente, su influencia probablemente será beneficiosa.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 3

* Su éxito depende de su personalidad. Su personalidad es lo que usted piensa que es. Está definida por sus limitaciones y por su auto imagen mental.

* Para superar la falta de confianza en sí mismo, así como otros tipos de complejos, utilice la sugestión: «Día a día, de todas las maneras, estoy volviéndome más fuerte Y más seguro de mí

mismo».

* Recree en su mente momentos de felicidad y éxito. Imagínese tal como le gustaría ser. Utilice la técnica «como si» para imaginarse en situaciones positivas.

* La primera condición para el éxito es creer que usted puede cambiar su personalidad. Para transformar su personalidad, usted también debe querer cambiar con sinceridad.

* Considere las cosas desde la perspectiva de otra persona. Aprenda a decir no. Dígase: «Mi personalidad está llegando a ser más y más magnética. Puedo influir como quiero sobre las personas que me rodean».

* Use la técnica de la «luz dorada».

* Asegúrese de que utiliza su influencia para beneficiar a los demás.

4. Llegar a estar sano y mantenerse sano

El origen de la enfermedad

Ciertamente, la herencia es un factor determinante en la salud de un individuo. Pero no es el único factor. Incluso los problemas genéticos desafortunados a menudo pueden superarse. De hecho, usted puede construir (o reconstruir) su salud, que es algo en lo que necesita tener éxito en la vida plenamente. y a través de la autohipnosis puede hacer mucho más que eso. Este método no sólo ayudará a curar su cuerpo de la mayor parte de las enfermedades y mejorará su resistencia a la mayoría de las dolencias; también le ayudará a descubrir una sensación nueva de plenitud física, una sensación que no es simplemente el resultado de una ausencia de enfermedad sino una afirmación de salud radiante.

En la actualidad, incluso personas con «buena salud», como se dice, en general no rebosan energía. La salud es definida desde un punto de vista negativo: estar sano quiere decir no estar enfermo. Eso es estupendo, por supuesto. Pero nosotros tenemos que ir un poco más lejos.

Cualquiera, sin considerar su actual estado de salud, puede descubrir el secreto de la «salud positiva». ¿Por qué? Porque, contrariamente a lo que la mayoría de la gente piensa, el origen de gran parte de las enfermedades no es físico. La enfermedad puede manifestarse físicamente, pero el cuerpo no es su fuente. En círculos científicos, el factor psicosomático está siendo aceptado en forma creciente como una importante causa de enfermedad. Los investigadores de la Clínica Mayo, en Rochester, Estados Unidos, estiman que el ochenta por ciento de nuestras enfermedades se originan de este modo. Déjeme recordarle el origen griego de la palabra «psicosomático», a fin de que podamos reflexionar juntos sobre ella por un momento. Procede de las palabras *psyche*, que significa mente, y *soma*, que quiere decir cuerpo.

El significado es simple, tan simple que a menudo se descuida como factor determinante en un sinnúmero de trastornos tales como el asma, las alergias, los problemas cardíacos, de piel y la enuresis. Las enfermedades psicosomáticas comienzan en la mente antes de aparecer en el cuerpo.

Esto es digno de cierta reflexión, por la simple razón de que si podemos ejercer una influencia favorable sobre nuestra mente antes de que una enfermedad se manifieste físicamente, y si esa influencia fuese completamente efectiva en todo momento, estaríamos en condiciones de evitar casi todas las enfermedades. Tal vez usted sea un poco escéptico. Por otro lado, si es sensible a las necesidades de su cuerpo, y en especial si está atento a los períodos que preceden a la enfermedad, sabrá de qué estoy hablando. Déjeme darle algunos ejemplos.

Cómo superar la enfermedad

Muy a menudo, el período de incubación de una enfermedad se caracteriza por tristeza, estrés, cansancio, etc. Esto sigue a algún revés o decepción, o representa una necesidad de atraer la atención (o más bien el afecto de las personas que le rodean), de apartarse del mundo, o incluso de infligirse un autocastigo a causa de algún sentimiento de culpa. El problema es que con frecuencia confundimos causa y efecto. Pensamos que la depresión que precede a una enfermedad es el primer síntoma de la misma, mientras que en realidad es la causa.

Esto puede parecer sorprendente y hasta paradójico. Pero trate de pensar en la última vez que estuvo enfermo. Si puede recordar claramente cómo comenzó la enfermedad, quizás se sorprenda. ¿La gente no suele empezar a sentirse indispuesta después de recibir una mala noticia? Piense en lo que sucede cuando alguien se queda sin trabajo, o tiene que aceptar la pérdida de un ser querido, o su tarea le resulta demasiado difícil. Esta persona llega a enfermar. ¿Y qué fue lo que la enfermó? Palabras, simples palabras. Un ejemplo podría ser:

. «Lamentablemente, debemos informarle que ya no necesitamos sus servicios. Queda despedido.»
. «Voy a dejarte...»

Por supuesto, estas palabras se traducirán en hechos y situaciones concretas. Tendrán consecuencias desagradables, causarán problemas, tristeza y hasta drama pasional. Pero en tales casos la enfermedad que sigue resulta directamente del impacto emocional, del estrés cuyo origen no tiene nada que ver con un virus o microbio (lo cual, sin embargo, no quiere decir que la enfermedad física no sea de carácter viral o infeccioso). El cuerpo, guiado por una mente perturbada, aceptará e incluso atraerá al virus que necesita para traducir sus síntomas mentales en físicos. Esto es sólo otra ilustración, aunque espectacular, pues tiene repercusiones físicas, de la ley de devolución (usted recoge lo que sembró). Un desequilibrio aceptado de la mente siempre tendrá repercusiones físicas.

El origen real de la enfermedad está en la mente

Es por esta razón que podemos decir que una persona que tiene una estructura mental perfectamente positiva y equilibrada también gozará de salud perfecta y de protección de toda enfermedad. La enfermedad es negativa e inarmónica. La salud es lo opuesto: positiva y armoniosa.

Ser perfectamente positivo quiere decir estar perfectamente sano

Ésta es una ley absoluta, sin excepciones. Por supuesto, no es fácil desarrollar una mente perfectamente armoniosa que nunca permita echar raíces a la enfermedad. Sin embargo, como verá un poco más adelante, usted puede trabajar hacia alcanzar este objetivo.

Pero primero quiero presentar algunos ejemplos más para convencerle de la importancia de su estado mental en lo que concierne al origen de la enfermedad. Los ejemplos que he elegido ilustran acerca de cómo una enfermedad puede ser causada por una simple sugestión, o por la repetición de una sugestión, que es lo mismo que condicionar o programar. Ya le he contado la historia del empleado que llegó al trabajo por la mañana y varios colegas le dijeron que no tenía buen aspecto, y a continuación cayó enfermo, o al menos realmente comenzó a sentirse enfermo. También estaba el caso del diagnóstico erróneo, que fue incluso más espectacular. A continuación se incluye otro ejemplo, aún más dramático, relatado por el doctor Joseph Murphy.

Cómo una sugestión mató a un hombre

Un primo mío fue a la India y consultó a un adivino, quien le dijo que tenía un corazón débil y le predijo que moriría antes de la próxima luna nueva. Mi primo habló de esto a su familia y preparó su testamento.

Esta poderosa sugestión fue capaz de echar raíces en su subconsciente, porque la aceptó por completo. Mi primo me contó que el adivino que había consultado era reputado por poseer extraños poderes esotéricos que lo facultaban para ayudar o hacer daño a la gente. El hombre murió tal como se predijo, sin saber la causa de su propia muerte.

La mayoría de nosotros hemos oído hablar de historias igualmente extrañas, tan supersticiosas y aparentemente ridículas como ésta. Pero vamos a analizarla a la luz de nuestro entendimiento del modo en que funciona el subconsciente. El subconsciente aceptará todo lo que la mente consciente, crea y actuará en consecuencia. En la época en que consultó al adivino mi primo era un hombre feliz, sano, vigoroso y robusto, en la plenitud de la vida. El adivino hizo una sugestión muy negativa, que mi primo aceptó. Estaba aterrorizado y comenzó a pensar constantemente en su muerte inminente. Se lo dijo a todos y se preparó para ello. No debió hacer eso; sus acciones fueron dictadas por su propia mente. Fue su miedo el que causó su propia muerte o, más bien, la destrucción de su cuerpo. Su miedo y su expectativa de que moriría.

El adivino que predijo su muerte no tenía más poder que una piedra o un tronco. Su sugestión no tenía ningún poder en sí misma para causar el trágico fin que predijo el adivino. Si mi primo hubiese sido consciente de las leyes que gobiernan la mente, podría haber rechazado por completo esa sugestión negativa, negándose a prestar atención a las palabras del hombre, sabiendo en el fondo que él estaba gobernado y controlado por sus propios pensamientos y sentimientos, y por nadie más. La sugestión del adivino no habría sido más efectiva que una flecha estrellándose contra un submarino nuclear. La profecía de muerte habría sido completamente neutralizada, se habría disuelto en el aire enrarecido, sin dañar a mi primo en lo más mínimo.

Como puede verse, las palabras -y nada más que las palabras- mataron a este hombre. Las palabras formaron una sugestión destructiva, contra la cual debería haberse defendido, pero no lo hizo debido a su ignorancia de las leyes universales de la mente. En nuestras vidas cotidianas a menudo encontramos ejemplos similares (aunque menos espectaculares) que ilustran sobre el mismo principio.

Éste es otro ejemplo. Mi abuela murió recientemente. Ella siempre había dicho que viviría al menos hasta la noventa, pero tenía mucho miedo de sufrir o de no estar en condiciones de cuidar de sí misma. Estaba obsesionada con ese miedo y murió el día en que cumplió noventa años de un grave ataque de apoplejía mientras comía. Como puede verse, mi abuela programó su propia muerte...

Cómo nos programamos para estar enfermos

Esto puede parecer raro. ¿Hay alguien que realmente quiere estar enfermo? Bien, más personas de lo que se piensa. Pero la mayoría de las veces, el deseo de estar enfermo es inconsciente. Déjeme contarle una experiencia personal.

Cuando yo era muy joven, mi salud, aunque buena en general, no era tan fuerte como en la actualidad (consciente como soy ahora de las leyes de la autocuración, o de lo que llamo «prevención mental», que es el único camino hacia la verdadera salud en lo que a mí respecta). Pero cuando era

joven, no sé por qué-quizás porque caía enfermo dos o tres veces a comienzos del otoño mi madre decía: «Oh, Christian siempre se pone enfermo en septiembre...» No era nada serio, una ligera afección gripal, pero bastaba para tenerme en cama durante unos días. Mas, invariablemente con la llegada del otoño yo «contraía la gripe».

Me llevó algunos años darme cuenta de que había estado programado inconscientemente para caer enfermo en septiembre, con el objeto de no decepcionar a mi madre, a fin de satisfacer su expectativa. Tan pronto comprendí esto, el hechizo se rompió: frustré mi programa de enfermedad.

El gran secreto de la autocuración

Espero que ahora usted esté convencido de la importancia de la mente en el desarrollo de enfermedad. ¿Sabía que algunos de los investigadores más adelantados están empezando a pensar que hasta el cáncer (el mayor flagelo del siglo xx, para el cual aún no se ha encontrado cura) se origina en la mente? Un análisis de miles de personas que sufren de este terrible mal ha demostrado que en casi todos los casos los síntomas físicos iniciales fueron precedidos por una depresión seria, melancolía, o un deseo intenso y persistente de morir. Parece como si la mente subconsciente del futuro paciente literalmente ordenase a su cuerpo que llegue a estar gravemente enfermo, sucumbiendo así al deseo de morir. Como hemos visto, el subconsciente obedece ciegamente y con tremenda fuerza, indiferente a si sus efectos son beneficiosos o perjudiciales.

Una de las primeras personas que estableció la conexión entre el subconsciente y el desarrollo de enfermedad fue Emile Coué, el farmacéutico francés que se hizo famoso por sus teorías sobre la sugestión positiva (página 35). Coué hizo su descubrimiento por accidente. Un día llegó a la farmacia un cliente que pidió un medicamento que requería receta médica, y no la tenía. Coué se negó a vendérselo, diciendo que si lo hacía sin receta estaría quebrantando la ley. Pero el cliente insistió; rogando que le vendiese el medicamento. Coué, comprendiendo que la enfermedad no era seria, fingió acceder. Pero en realidad sólo dio al hombre píldoras de azúcar.

Poco tiempo después el cliente volvió, lleno de júbilo, y anunció que estaba completamente curado. Éste es un caso típico de lo que se llama el «efecto placebo». Parece que lo que curó al paciente fue su creencia de que el medicamento funcionaría. Esta creencia, aunque falsa, fue aceptada por su mente consciente y quedó registrada en su subconsciente, que entonces actuó en consecuencia y ordenó al cuerpo que se curase. No hay mejor ejemplo del poder curativo de la autohipnosis.

En este punto se impone incluir algunos consejos valiosos acerca de cómo utilizar el gran secreto de la autocuración, que ha sido conocida bajo diversos nombres por muchas culturas desde los albores de la civilización. Para comenzar, debemos cultivar pensamientos de salud en forma constante. La salud, como la felicidad, es ante todo un hábito mental. Piense sanamente. Si está enfermo, no mencione su enfermedad. No hable de ella. Recuerde la ley de atracción: usted atraerá los efectos que corresponden a las causas que ha creado en su mente. Si piensa en estar enfermo, llegará a estar enfermo. Muchas personas mantienen en sus mentes (y consiguientemente en sus cuerpos) una actitud de enfermedad al hablar de manera continua de sus dolencias, analizándolas, quejándose de ellas y comparándolas. Su enfermedad llega a ser una razón para vivir, por decirlo así, su entretenimiento y principal tema de preocupación. Nada podría ser más nocivo para la salud.

Libérese de la enfermedad a través del poder de su mente

A menudo caemos enfermos por hábito. Aceptamos la idea de enfermedad, que consideramos un estado normal, al menos en ocasiones. No obstante, el estado normal real, y su derecho como ser

humano, es de salud: de una constante y floreciente buena salud.

Aceptar la idea de enfermedad significa que usted ya está enfermo

*

La buena salud es su derecho absoluto; utilícelo

Bajo ninguna circunstancia debería permitir que entren en su mente pensamientos de enfermedad, ya sea que procedan de usted o de algún otro. Tómese tiempo para hacer un poco de autoanálisis, como ya hemos hecho en un par de ocasiones. ¿Ya está programado para caer enfermo? ¿Cae enfermo cada invierno, porque durante años ha estado repitiéndose inconscientemente algo como: «No sé por qué, pero cada invierno cojo un resfriado»?

Aun cuando se queje respecto de caer enfermo y diga que no entiende por qué lo hace, su mente consciente lo acepta como una especie de destino fatal y su mente subconsciente lo registra como tal. Si sufre de este tipo de enfermedades cíclicas, examine su mente en busca de la causa. Podría ser algo que sucedió en el pasado distante. Pero no tiene importancia. Puede reprogramarse. En un momento verá exactamente cómo.

Escuche a su cuerpo y a su estado interior. En primer lugar enumeraré una serie de situaciones que conducen directamente a la enfermedad. Le aconsejo estar muy atento tan pronto como se presenten algunas de las situaciones siguientes:

- . Una decepción personal
- . Pérdida del empleo
- . Cambio de empleos
- . Divorcio o ruptura de una relación
- . Pérdida de un hijo
- . Enfermedad de un ser querido
- . Traslado de casa
- . Pérdida de una gran suma de dinero
- . Tener que pagar una deuda importante
- . La muerte de la madre, del padre o de un familiar cercano

Todas estas situaciones pueden conducir a la enfermedad. Si se producen, defiéndase. Tendrá que saturar su subconsciente con sugerencias positivas y opuestas. Aplique la ley de sustitución que ya ha aprendido: sustituya de inmediato los pensamientos de enfermedad por pensamientos de salud.

Cómo reaccionar para liberarse de una enfermedad desde el comienzo

Las situaciones traumáticas no son la única causa de enfermedad. También existe la acumulación de preocupaciones cotidianas, problemas, decepciones de menor importancia y, por supuesto, el enemigo público número uno: el estrés.

Escuche a su cuerpo. Puede haber observado que a menudo recibe un presentimiento de que caerá enfermo justo antes de que suceda. Usted se dice: «Siento que voy a caer enfermo». Éste es el momento para reaccionar. No espere ni un instante. De inmediato tiene que comenzar a reprogramarse.

Ahora voy a darle algunas formulaciones para la salud que pueden utilizarse en cualquier momento. Más adelante le daré formulaciones más específicas para diferentes tipos de dolencias. Estas formulaciones tienen un poderoso efecto preventivo. También pueden aplicarse cuando ya esté enfermo y trate de sentirse mejor. El estilo de la formulación es el mismo que he dado anteriormente.

Una de las formulaciones más efectivas, que al mismo tiempo es muy fácil de recordar, es el equivalente de la formulación éxito-riqueza (página 32). Simplemente enuncia: fuerza-salud. Repita estas dos palabras incesantemente en su mente y en voz alta. Grábelas. Escríbalas. Estas dos palabras son su pasaporte hacia la salud.

FUERZA - SALUD

Las siguientes son otras formulaciones:

Cada célula y cada tejido de mi cuerpo está recobrando salud y armonía completas

*

Cada día creo pensamientos y emociones positivos y armoniosos. Están transformando mi vida y trayéndome felicidad y salud

*

Mi salud está mejorando día a día. Llego a estar radiantemente sano. Respiro armonía, fuerza y salud

*

Mi fuerza y mi salud están mejorando día a día.

Amo a mi cuerpo.

Tengo el poder de curarme

*

El poder de mi subconsciente cura mi cuerpo y me asegura una salud perfecta

Pida a su subconsciente la cura de su problema de salud

Ya hemos hablado de la técnica de establecer un diálogo con su subconsciente (página 37). Su subconsciente sabe todo sobre usted; por consiguiente, también está informado acerca de su enfermedad. Por lo tanto, por la noche, antes de irse a dormir, pregunte a su subconsciente por qué está enfermo. Y ordénele que le indique un remedio.

Con esto no quiero decir que usted debería sustituir a su médico por su subconsciente. Siempre es mejor consultar a un médico, incluso antes de practicar la autocuración. Usted quiere tomar todas las precauciones posibles. El problema es que los médicos a menudo son incapaces de curar trastornos de origen psicosomático, tales como migrañas, úlceras de estómago, artritis, dolores de espalda, problemas de piel, etc. Aquí es donde puede acudir en su ayuda la maravillosa ciencia de la autocuración.

Vamos a volver al subconsciente. Casi siempre le suministrará una solución para su problema. Usted puede estar comiendo un determinado alimento que es nocivo para su organismo. Lo descubre por accidente, mientras lee una revista o habla con un amigo. O tal vez tiene un destello de intuición

al respecto. Pero puede estar seguro de que su subconsciente está hablándole.

Imágenes curativas

Acabamos de ver algunas formulaciones verbales. Ahora vamos a considerar el enfoque visual. Puede utilizar la técnica del cine mental. Tendido cómodamente de espaldas, imagínese irradiando buena salud. De todas las partes de su cuerpo se irradian fuerza y luz. Hay una sonrisa en su rostro. Usted está en perfecta salud.

También puede crear una variación de la técnica empleada por el famoso poeta alemán Goethe, quien imaginaba que un amigo íntimo se presentaba ante él y le decía algo positivo. Para mejorar su salud, imagine a su amigo diciendo:

- . «Se te ve en muy buena forma. ¿Cómo lo consigues?»
- . «Se te ve muy sano. Realmente estoy impresionado.»
- . «No puedo evitar envidiarte tu fantástica salud. ¿Cuál es tu secreto?»

En todas sus sesiones de visualización creativa apoye sus imágenes con formulaciones verbales repetidas y pensamientos de equilibrio y fuerza.

La técnica del sol

Otra visualización, muy eficaz, recibe el nombre de técnica del sol. El sol es uno de los símbolos de salud más poderoso y natural; también constituye un remedio natural. Imagine un sol en el lugar de su corazón. El calor de sus rayos se difunde a través de todo su cuerpo. Usted es bañado por su luz y su calor, como si estuviese en una playa tropical. Los rayos de fuerza y salud emanan de su corazón, irradiando hasta una gran distancia a su alrededor. Usted es el sol. Absorbe la fuerza del sol a través de su corazón y luego la irradia, multiplicándola por mil. Su sol interior llega a ser tan fuerte como el sol que brilla en el cielo. Es muy poderoso y le dota de una salud perfecta.

Una variación de la técnica del sol, que en realidad es muy antigua, es la esfera dorada. Personalmente la encuentro muy efectiva y la practico en forma regular. Ya la hemos utilizado en el apartado sobre relajación. Imagine una esfera de luz dorada rodeando todo su cuerpo. Su luz se difunde por sus extremidades, que llegan a ser luminosas y livianas, colmadas de energía renovada. Todo su cuerpo late con energía magnética y su piel resplandece.

El método curativo de Emile Coué

Este método es muy simple. No hay nada nuevo al respecto. Existen referencias a él en muchos textos antiguos, incluyendo la Biblia. De hecho, éste fue el método utilizado por el mismo Jesucristo y que todavía emplean en la actualidad numerosos sanadores. Se lo llama «imposición de manos». El método de Coué es una variación. Esto es lo que dice Coué y creo que su lenguaje simple describe su método a la perfección:

Cada vez que, en el curso del día, experimente algún sufrimiento físico o mental, afirmese de inmediato que se liberará de él. Luego aíslese tanto como le sea posible, cierre los ojos y, colocando una mano sobre su frente (si el problema es mental) o sobre la parte afectada de su cuerpo (si el problema es físico), repita estas palabras con tanta rapidez como le resulte posible: «Va a pasar, va a pasar, va a pasar...», etc., durante el tiempo que se requiera para que el dolor cese. Con un poco de

práctica, podrá liberarse de casi todo tipo de dolor físico o mental en unos veinte segundos. Haga el ejercicio cada vez que aparezca el dolor.

Cómo combatir el cansancio nervioso y superar el insomnio

Existen dos tipos de cansancio. Está el cansancio normal, que llamamos cansancio sano y que resulta de un esfuerzo físico como caminar por el campo, pasarse un día practicando esquí en la ladera de una montaña o hacer algún trabajo manual.

El otro tipo de cansancio, llamado cansancio nervioso, en realidad es una enfermedad. Por desgracia, en estos días muchas personas sufren esta clase de cansancio. Principalmente es originado por el estrés, que es la causa de un sinnúmero de trastornos. Es esta clase de cansancio el que impide dormir a las personas, por ejemplo, cuando dicen que están «excesivamente cansadas». Es este tipo de cansancio el que le hace sentirse cansado cuando se levanta por la mañana, incluso después de ocho horas de sueño.

La autohipnosis le ayudará a liberarse de este cansancio negativo, que no es normal, aun cuando usted se haya acostumbrado a él. En la actualidad ha llegado a ser tan común que puede ser considerado una de las plagas del siglo xx.

Es hora de que usted se libere de su cansancio crónico de una vez por todas. Sus sesiones de relajación ya habrán hecho mucho para curar el problema. Estas son algunas formulaciones diseñadas específicamente para combatir el cansancio. El mejor momento para repetir las es por la noche, antes de quedarse dormido.

Duermo con el objeto de satisfacer mis deseos
*

Cada noche me trae un profundo sueño reparador
*

Cada mañana me despierto pleno de alegría y confianza
*

Estoy desarrollando más y más energía y fuerza

El insomnio, por supuesto, es una de las causas principales del cansancio nervioso. Hay dos formas de insomnio.

La primera forma consiste simplemente en que usted tenga problemas para conciliar el sueño al final del día, o en que se despierte una serie de veces durante la noche y no pueda volver a dormirse. Ambas variantes de esta primera forma hacen que resulte difícil resistir el trajín del día siguiente y, si el insomnio es crónico, finalmente derivará en un estado de cansancio nervioso.

La segunda forma de insomnio es más perniciosa. Usted se queda dormido (más o menos fácilmente), pero nunca puede alcanzar un sueño profundo, que es el estado en el cual renueva su energía. Usted está semidormido, en lugar de hallarse durmiendo profundamente. Se despierta a menudo, pero no por mucho tiempo, y luego vuelve a quedarse semidormido. Por la mañana suele estar cansado e irritable, como si no hubiese dormido en absoluto.

Para ambos tipos aconsejo formulaciones verbales. Una de las más simples y efectivas, que le sugiero probar en primer término, es la siguiente (es mejor hacerlo cuando ya está en cama,

por razones obvias). Mientras aspira hondo, repita mentalmente lo siguiente:

. «Duermo... duermo...»

y mientras espira:

. «Duermo profundamente... duermo profundamente...»

Habitualmente, basta con repetir la sugestión veinte veces. Si no cae dormido de inmediato, es probable que lo haga después de unos minutos. Entonces disfrutará de un sueño profundo y reparador.

Otra técnica que es igualmente efectiva, como verá, es la que describí anteriormente para inducir un estado de autohipnosis.

Mis ojos se vuelven cansados, muy cansados. Pronto mis párpados estarán tan pesados que tendré que cerrar los ojos y el sueño llegará. Mi cuerpo se siente más y más relajado. Estoy volviéndome más y más soñoliento, más y más soñoliento, más y más soñoliento. Ahora voy a comenzar una larga y lenta cuenta descendente (desde cien a cero). Cuanto más cuento, más soñoliento llego a estar. Gradualmente estoy cayendo en un sueño profundo, más y más profundo. Pronto perderé la cuenta y estaré profundamente dormido. Caeré en un sueño profundo y reparador. Dormiré toda la noche sin despertarme y por la mañana me levantaré perfectamente descansado y pleno de energía. .

Al cabo de unos pocos días de hacer esto usted se sentirá regenerado y rebosante de energía. No olvide que el sueño es la mejor medicina que existe, en la medida en que sea un Sueño profundo. El insomnio ya no será un problema y usted experimentará cuán revitalizador puede ser un sueño profundo.,

Como resultado, es probable que necesite menos sueño que antes, con lo cual estará en condiciones de ahorrarse dos horas por día. Dos horas más para ser feliz, para disfrutar de la vida, para caminar hacia el éxito y ayudar a otros a triunfar. y esas dos horas extras serán mucho más productivas y eficaces. Por lo tanto, ¡buenas noches y dulces sueños!

Cómo liberarse del dolor a voluntad

Las posibilidades terapéuticas de la autohipnosis son asombrosas. No obstante, sólo quiero repetir lo que dije anteriormente: la autohipnosis no es un sustituto del médico. Puede ayudar a su médico a ayudarle a usted, actuando como un complemento del tratamiento médico que está recibiendo. Es importante recordar esto, en especial cuando el método se utiliza para anestesiarse alguna parte del cuerpo. El dolor es una señal. Su cuerpo lo usa para advertirle de un peligro potencial (al colocar su mano sobre un, objeto ardiente) o de que algo funciona mal (enfermedad).

El dolor también es una vía para que su mente «somatice» (en otras palabras, para que traduzca al lenguaje físico) sus tensiones mentales, sus frustraciones y sus desilusiones. y éste es precisamente el área en que la autohipnosis tiene su mayor efecto.

En algunos casos la autohipnosis es la vía perfecta para liberarse del dolor; incluso a veces puede ser la única opción. Por ejemplo, supongamos que usted se hace un corte en la mano y el dolor es intenso. No hay ningún médico en las proximidades, pues usted está caminando por el bosque. Llegar a la ciudad más cercana le llevará al menos una hora de caminata. ¿Qué puede hacer? Bien, puede

anestesiarse su dolor. El mejor modo de hacerlo es durante un período de tiempo predeterminado. Por ejemplo, durante la hora que tardará en obtener ayuda.

Relájese y entre en el estado de autohipnosis. Luego repita las siguientes formulaciones mientras se concentra en su mano herida:

Ahora todo el dolor de mi mano está desapareciendo y la sangre coagula con rapidez. Mi dolor está disminuyendo rápidamente. No lo sentiré en absoluto durante la hora siguiente. Desaparecerá por completo. Ahora vaya a contar hasta cinco. Al llegar a cinco, mi dolor desaparecerá por completo y no lo sentiré durante una hora (o cualquiera sea el período de tiempo deseado). Uno... dos... tres... cuatro... cinco...

Dolor de muelas

Éste es un problema orgánico, lo cual quiere decir que no tiene causas psicológicas. Es un síntoma de caries o de alguna otra clase de infección. Usted debe ver a un dentista. No obstante, conseguir una hora de visita puede requerir cierto tiempo y hasta en una emergencia puede tener que esperar algunas horas o incluso días. Por lo tanto, para evitar el sufrimiento innecesario mientras espera, ¿por qué no entra en un estado de autohipnosis? Utilice la misma formulación empleada en el ejemplo precedente, sustituyendo la mano lesionada por la pieza dental con caries.

Como puede ver, esta técnica está en condiciones de ser utilizada para numerosos tipos de dolor. Se asombrará al comprobar lo efectiva que resulta. Probablemente ha oído hablar de hipnotizadores que pueden producir en la gente sensaciones de calor o frío extremo mediante una simple sugestión. El mismo tipo de fuerza se utiliza aquí, pero de modo opuesto. Aquí usted quiere suprimir una sensación en lugar de crearla, con el objeto de calmar el dolor que sufre.

Técnica de sustitución para abordar el dolor

Emplee el poder de las imágenes y una técnica llamada «sustitución sensorial». Comience imaginando una situación en que ya no puede sentir su mano (por ejemplo, usted está esquiando en un día sumamente frío y pierde un guante). Su mano está entumecida. Mentalmente repita la formulación: «Todo lo que tengo que hacer es tocar [cualquier otra parte de su cuerpo que prefiera] para que llegue a estar entumecida».

Cómo calmar un ataque de artritis aguda

Utilice la misma técnica, salvo que aquí, porque el trastorno es crónico, probablemente no podrá liberarse del dolor por completo. No obstante, puede eliminar aproximadamente el 75 por ciento del dolor, lo cual hace que su estado sea un poco más soportable. Sin embargo, debería añadir que muchas personas que han perseverado y trabajado sobre el problema en forma regular se han curado por completo a través de la autohipnosis, pues la causa de la artritis suele ser el estrés emocional continuo.

Repita la siguiente sugestión y no nombre a la enfermedad:

Mi energía está circulando más y más libremente a través de todo mi cuerpo, que está volviéndose liviano y luminoso. Mis dolores están desapareciendo por completo, porque la fuerza maravillosa de

mi subconsciente está curándome plenamente.

Si su ataque está localizado en una zona específica, en sus rodillas por ejemplo, puede acompañar estas sugerencias con otro ejercicio. Imagine que la circulación sanguínea aumenta en la región afectada. La sangre fluye hacia sus rodillas, difundiendo un calor sedante y disolviendo su dolor.

Piel bella

Tener una piel bella ciertamente es una ventaja, pues el rostro es un poco como una tarjeta de visita. Cualquiera puede tener un cutis bello en la medida en que respete determinadas reglas, incluyendo las dietéticas. Obviamente, una persona que come mucha grasa y comida basura no tendrá una piel buena.

Su piel es un espejo, el reflejo de su yo interior. Sus tensiones, sus frustraciones Y sus decepciones pueden verse en su piel. Para tener una piel sana usted tiene que tener un alma sana. Si está sereno y relajado, tendrá una piel bella. A continuación se incluyen algunos ejercicios que pueden ayudarle a conseguir un cutis sano y bello, comenzando con una formulación.

Mi piel está volviéndose más y más bella y radiante. Mi rostro resplandece de frescura y energía. Mi cutis mejora día a día, haciéndose tan fresco como una rosa. Mi piel parece más joven cada día, mientras recupera su frescura y vitalidad, su elasticidad y su brillo sano.

Ejercicio de visualización creativa

Imagine que está tendido al pie de una cascada suave y fría. El agua burbujeante cae suavemente sobre su rostro, refrescándolo y borrando todas sus imperfecciones. Su piel se vuelve más y más suave, más y más satinada. Usted emerge de este baño completamente purificado, renovado, con una piel perfecta y reluciente, radiante y sana.

Eliminar las migrañas

Millones de personas sufren de migrañas diariamente. Estas personas se toman un par de píldoras, beben algún té de hierbas y pueden conseguir calmar el dolor, hasta la próxima vez. La migraña no tarda en volver, con su terrible y agudo dolor.

La mayoría de las migrañas son de origen psicossomático. Y usted tiene que tratar la causa, así como el síntoma, si quiere liberarse del trastorno de manera permanente. El estrés emocional es la causa más frecuente. Esto puede deberse a problemas en el trabajo, contrariedades personales en casa, reveses, decepciones, aburrimiento, exceso de exigencias sobre usted mismo, etc. Cuando la migraña se produce sólo ocasionalmente y se debe al estrés temporal, suele bastar una única sesión de autohipnosis. No obstante, cuando la migraña llega a ser crónica, es mejor preceder a la autohipnosis con algo de autoanálisis a fin de descubrir la causa. Mantenga un diálogo con su subconsciente. Pídale que revela la causa de sus migrañas. Esto hará mucho para facilitar su tratamiento.

Ésta es una formulación a utilizar:

Mi cabeza está abriéndose, volviéndose serena y liviana. Mi energía comienza a circular

normalmente en mi cabeza, eliminando tensiones y cansancio. Mi sangre alimenta cada célula de mi cerebro, que está bañado en una suave luz. Mi cabeza está relajándose por completo.

Variación visual

Imagine una cinta de metal apretando su cabeza. El metal es negro, tan negro como sus problemas y tensiones. Usted va a liberarse de una vez por todas de este trozo de metal, que está causándole tanto daño. Imagine que la cinta de metal revienta y se abre, con lo cual la presión disminuye lentamente. Cuando la cinta se abre más y más, usted siente que sus tensiones y su dolor se disuelven. Ahora se quita totalmente de la cabeza la cinta, la imagen de su dolor, y la arroja lejos, muy lejos. Y en ese preciso momento siente su cabeza completamente libre y relajada.

Digiera sus alimentos con tranquilidad

El estrés de la vida moderna a menudo tiene un efecto negativo sobre su estómago. Muchas personas digieran mal las comidas. O bien su digestión es lenta, o bien experimentan dolor después de comer, aun cuando todavía no han desarrollado una úlcera. Obviamente, el funcionamiento apropiado del aparato digestivo es esencial para una buena salud. Las personas que digieren mal no pueden nutrir a sus cuerpos en forma adecuada. El cuerpo no obtiene todos los nutrientes que necesita y la persona llega a estar cansada, carente de energía, melancólica o deprimida.

La autohipnosis puede resolver este problema. Pero antes de ofrecerle las técnicas, le daré algunos consejos básicos. En el mundo occidental en general comemos demasiado y con mucha rapidez. Si usted quiere tener una buena digestión, comience por masticar bien su comida. Debería masticar hasta que el alimento se vuelva líquido en su boca. No olvide que la digestión comienza en su boca: la saliva contiene poderosas enzimas que desintegran el alimento. Y un interesante efecto secundario, en especial si está tratando de perder peso, es que cuanto más lentamente coma, menos tendrá que consumir. Su hambre psicológica se satisface más pronto, y necesitará comer cantidades menores para satisfacer su hambre fisiológica. Recuerde la máxima: «Excavamos nuestras tumbas con nuestros dientes».

Por lo tanto, coma lenta y frugalmente. y haga unas pocas sesiones utilizando la formulación siguiente:

Mi estómago vuelve a funcionar normalmente. Tiene toda la energía que necesita para hacer su trabajo y metaboliza la comida que como. Ahora digiero más y más fácilmente. Desintegro mis alimentos y los digiero con tranquilidad. Cuando digiero, estoy relajado y sereno.

Como verá, en cuanto empiece a digerir en forma adecuada sus alimentos dejará de producir cantidades innecesarias de bilis y comenzará a sentirse de nuevo estupendamente.

¿Por qué la gente no puede liberarse de sus alergias?

La mayoría de la gente piensa que las alergias son hereditarias y que, una vez adquiridas, permanecen con uno durante el resto de la vida, o en el mejor de los casos pueden ser tratadas a base de inyecciones en forma regular. Es cierto que tales inyecciones suelen ser eficaces, pero sólo calman los síntomas de las alergias y no hacen nada para eliminar la causa.

La causa de la mayor parte de las alergias es psicossomática. Muchas personas se vuelven alérgicas después de sufrir algún tipo de trauma, lo cual a su vez crea un programa negativo en su subconsciente. Cuando se presenta una situación similar, el programa produce la misma reacción y las alergias comienzan a portarse mal otra vez.

Un niño, por ejemplo, puede ser mordido por un perro, una experiencia muy traumática que crea un programa en su mente subconsciente. Cuando el niño se convierte en adulto experimenta serias e incontrolables erupciones cutáneas ante cada contacto con un perro. La persona incluso puede no recordar el incidente original. Pero la mente subconsciente nunca olvida.

Éste es sólo un ejemplo entre un sinnúmero de otras posibilidades. Algunas personas son alérgicas al polen, otras al pelo de ciertos animales y otras al polvo, a ciertos olores, a la hierba, a determinados alimentos, etc. Unas pocas sesiones de autohipnosis suelen bastar para tratar una alergia. A veces incluso una única sesión surtirá efecto, en especial si la persona está acostumbrada a inducir un estado de relajación hipnótica. Y a menudo un poco de autoanálisis puede ayudar a resolver los síntomas.

Método curativo verbal/visual

Formulación para alergias a alimentos:

Ahora puedo comer tranquilamente Y con placer. Estoy libre de las influencias negativas del pasado. Mi cuerpo ahora reacciona normalmente ante cualquier alimento.

Como una variación visual, imagínese complaciéndose en comer el alimento al cual usted es alérgico.

Formulación para alergias a animales, tales como gatos:

Cada vez me resulta más placentero estar con gatos. Los gatos son animales dulces y encantadores. Mi cuerpo reacciona con absoluta normalidad cuando estoy con gatos.

Como una variación visual, imagínese mimando a un gato que ronronea de placer. Usted está sonriente y relajado, completamente libre de su alergia, que es *sólo* un recuerdo del pasado. Incluso es mejor tener el gato a cierta distancia de usted y luego visualizarse acercándose al animal sin sufrir ningún efecto alérgico desagradable.

Método general

No importa qué tipo de alergia tenga usted; ahora sabe *cómo* construir una sugestión positiva. Es una buena idea visualizar una escena que corresponda a su formulación. Esto reforzará su sugestión. Visualícese en una situación que habitualmente le produce una reacción alérgica, pero imagínese relajado, sereno Y sin ningún síntoma alérgico.

Cómo superar el asma

En cierto modo, el asma puede clasificarse como una forma de alergia. Sin embargo, a menudo la gente tiene ataques de asma sin estar expuesta a ningún elemento causante de alergia, como polen o animales. Los ataques se producen sin ninguna razón aparente. No obstante, en realidad siempre hay una causa, aunque podría no ser externa. Con el asma, la causa es casi siempre psicológica. Un ataque de asma, que se caracteriza por las Contracciones espasmódicas de los bronquios, habitualmente es el resultado de alguna ansiedad o de excesiva tensión nerviosa. Podría decirse que quienes sufren de asma se «sofocan» ante el exceso de emoción.

Los estudios han demostrado que en la mayoría de los casos el asma no es hereditaria. Es más una reacción física que se convierte en un hábito cuando se repite. En otras palabras, llega a ser un programa subconsciente. Cada vez que un paciente tiene un ataque, el programa se refuerza. Como puede ver, la autohipnosis es un tratamiento ideal para el asma, pues el mejor modo para liberarse del problema es cambiar el programa.

Ésta es una formulación apropiada:

Estoy volviéndome más y más relajado cada día. Me siento liberado y reacciono normalmente ante cualquier situación. Respiro profundamente, llenando mis pulmones, que siempre están libres de obstrucciones. Puedo superar fácilmente mi tensión y ansiedad. Puedo controlar perfectamente todas mis reacciones corporales. Respiro con serenidad y de manera profunda bajo cualquier circunstancia. Siempre permanezco sereno y controlo el modo en que reacciona mi cuerpo. Me siento más y más seguro y relajado, en todas las situaciones.

Cómo aliviar los dolores de espalda

El dolor de espalda puede afectarnos en algún momento u otro. Ésta es una formulación para vencerlo:

Todos los músculos de mi espalda están relajándose. Las tensiones en mi espalda están disolviéndose por completo. Toda mi espalda se siente mejor y mejor. Y al mismo tiempo mi postura está mejorando. Mi columna vertebral está relajándose. Mi espalda se hace más fuerte día a día, cuando es liberada de toda su tensión.

Al mismo tiempo, concéntrese en la parte de la espalda que le duele. Imagine que la temperatura de su cuerpo se eleva en la región afectada. La sangre fluye hacia esa zona, reparando los músculos y relajándolos. En general, después de unos cuatro o cinco minutos usted realmente sentirá el calor en su espalda y el dolor disminuirá gradualmente.

Puede emplear la técnica de elevar la temperatura de su cuerpo para cualquier tipo de problemas. Es muy efectiva y se recomienda especialmente en casos de dolor muscular. Pero no olvide que requiere unos pocos minutos para comenzar a funcionar, después de lo cual sentirá una sensación real de calor.

Ayuda para la rigidez del cuello

Sugiero utilizar la misma formulación que para la espalda. Simplemente sustituya la palabra «espalda» por «cuello». Emplee el método de elevación de la temperatura, que es particularmente efectivo para los cuellos rígidos.

Superación del mareo

El mareo puede ser muy desagradable y llegar a suponer una verdadera molestia cuando se está de viaje. Pruebe la formulación siguiente:

Puedo viajar en barco tranquilamente. Mi cuerpo reacciona con absoluta normalidad y me siento muy equilibrado en medio del océano. Permanezco sereno y relajado, digiero mis alimentos con perfecta normalidad y controlo todas mis reacciones.

Recomiendo vivamente hacer algo de cine mental para los casos de mareo, con el objeto de reforzar las sugerencias mentales. Imagínese a bordo de un magnífico transatlántico. Usted está sonriente y relajado. Se siente estupendamente y contempla las olas sin ninguna sensación de intranquilidad o zozobra. No experimenta ningún mareo, ninguna náusea, ningún vahído. Imagínese disfrutando una buena comida a bordo, riendo con amigos, completamente relajado.

Puede hacer sus sesiones de cine mental de manera progresiva: comience con viajes cortos alrededor de una bahía, luego aléjese más de la costa, después adéntrese en alta mar, etc. ¡Puede concluir su tratamiento cruzando el Atlántico!

Resfriados y sinusitis

Cuando sufra de sinusitis o tenga un resfriado, trate de utilizar esta formulación:

Ahora mi respiración está volviéndose más y más tranquila. Puedo respirar libremente. Mi nariz y mis senos están completamente abiertos. Puedo verme respirando bien y ello hace que me sienta estupendamente. Todas mis vías respiratorias están abriéndose y puedo respirar sin dificultad.

Visualizar la esfera dorada alrededor de su cabeza le ayudará a liberarse de un resfriado o de la sinusitis. Visualice la luz mientras repite sus formulaciones verbales.

Problemas cardíacos

Hay diversos grados de problemas cardíacos y circulatorios. por supuesto, es mejor consultar a un médico. Esto es especialmente importante para casos que implican al músculo cardíaco en sí. No obstante, los médicos no tienen ninguna fórmula mágica, y a pesar de sus repetidas afirmaciones de que no hay nada grave, muchas personas siguen sin sentirse muy bien. Pueden sufrir de arritmia (latido del corazón irregular), o experimentar palpitaciones súbitas que pueden ser algo dolorosas y que siempre resultan preocupantes. O su pulso puede ser demasiado rápido, lo cual gradualmente llega a ser sumamente agotador, pues se ejerce mucha tensión adicional sobre el corazón.

En tales casos, es una buena idea mantener un diálogo con su subconsciente. Los problemas cardíacos a menudo tienen una causa psicológica. También pueden deberse a una dieta o a un estilo de vida incorrecto: exceso de sal, café, cigarrillos, alcohol, etc. Quizás sería apropiado un poco más de ejercicio, si no hay ninguna razón médica que lo desaconseje. Cualquiera que sea la causa, su subconsciente le informará de ello. Pida una solución para su problema particular y repita la formulación siguiente:

Mi corazón está volviéndose más y más fuerte, más y más sereno, más y más relajado. Late lenta y regularmente, nutriendo todo mi cuerpo con sangre y oxígeno fresco. Mi corazón está haciéndose más fuerte día a día. Está volviéndose más y más sereno y fuerte.

La técnica de la rosa (descrita en la página 91 como una variación de la relajación autohipnótica) puede utilizarse de manera efectiva como un complemento de estas sugerencias. Sólo lo repetiré rápidamente: imagine una rosa en el lugar de su corazón, una rosa magnífica que abre sus pétalos con lentitud, irradiando fuerza, luz y amor. También puede limitarse a visualizar a su corazón latiendo en forma lenta y regular.

Obviamente, existen muchos trastornos que no he podido cubrir en este capítulo. Pero ahora que usted ha captado los elementos básicos de *la* técnica, viéndola aplicada en una serie de situaciones, puede adaptada a casi cualquier circunstancia que se presente. No vacile en hacerlo. Sea innovador. Descubra nuevas formulaciones. y no olvide: usted puede ser *el* amo de su propio cuerpo y de su salud.

FUERZA - SALUD

RESUMEN DEL CAPÍTULO 4

* La mayoría de *las* enfermedades comienzan en *la* mente y luego se traducen en *síntomas* físicos.

* Ser perfectamente positivo quiere decir estar perfectamente sano. Busque *el* origen de su trastorno y prográmese para la *salud*. No olvide *la* ecuación: Fuerza = *Salud*.

* Pida a su subconsciente *el* remedio para su problema.

* Utilice imágenes curativas. Conviértase en un *sol* radiante de *salud*.

* Cuando esté sufriendo, repítase: «Va a pasar, está pasando...»,etc. Utilice formulaciones positivas antes de irse a dormir.

* Elimine *el* insomnio. Calme su *dolor* a voluntad, ya se trate de un *dolor* de dientes o de una artritis aguda. Consiga un cutis de seda. Elimine *las* migrañas y las alergias, *el* asma y *los* dolores de espalda, *el* cuello rígido, *el* mareo y *los* problemas *cardíacos*. Digiera sus alimentos con tranquilidad.

* Este *capítulo* contiene imágenes y formulaciones que puede utilizar para Curarse.

5. Controlar los hábitos y adicciones

Como dice el refrán, un hábito es como un carácter arraigado, y nada podría ser más cierto. No obstante, no debemos olvidar que el carácter arraigado es adquirido. Es el resultado de un proceso de condicionamiento, en otras palabras, de programación. Por supuesto, no hay ningún problema si los hábitos son positivos. Pero si usted desarrolla malos hábitos (como hacemos todos), surgen problemas

cuando trata de abordarlos, cuando trata de cambiar un aspecto negativo de su carácter. Esto es mucho más fácil de decir que de hacer. Seguimos diciéndonos a nosotros mismos: «¡Vamos, tengo que hacer algo al respecto!» o «Tengo que hacer un esfuerzo real para liberarme de este mal hábito». Pero, como probablemente usted ya ha comprendido, hasta las mejores intenciones a menudo son vanas.

Un esfuerzo directo de voluntad es ineficaz

La fuerza de voluntad en sí misma habitualmente no basta para liberarse de un mal hábito

Empero, seguimos queriendo cambiar. Lo intentamos una y otra vez empleando diferentes métodos, para terminar resignándonos al hecho de que «es más fuerte que yo».

¿Sabe por qué? La respuesta está en la ley del efecto inverso, formulada por Emile Coué a finales del siglo pasado. Esta ley sostiene: «Toda vez que exista un conflicto entre imaginación y fuerza de voluntad, siempre gana la imaginación».

Hay un famoso ejemplo que ilustra respecto de este principio y es la llamada «historia del tablón». Si alguien le pide que camine a lo largo de un tablón tendido encima del suelo, Usted lo hará sin ningún problema, aun cuando esté sobre una pendiente pronunciada. Pero si le pidiesen que camine a lo largo del mismo tablón, que en esta ocasión se halla suspendido en el aire a dos metros del suelo, la hazaña parecerá mucho más peligrosa. Lo probable es que se niegue. Usted sabe que no es difícil; ha caminado por la misma tabla cuando estaba sobre el suelo. Por lo tanto, teóricamente sabe que puede hacerlo. Incluso tal vez quiera hacerlo, pero no puede. Su imaginación es más fuerte que su fuerza de voluntad. Es consciente de la altura del tablón y ya puede verse cayendo al suelo.

La autohipnosis accede directamente al poder del subconsciente, que es donde se inscriben todos los programas que se traducen en malos hábitos. Por esta razón, una sesión de autohipnosis de pocos minutos de duración habitualmente equivale a horas de esfuerzo voluntario. Usted debe abordar a su subconsciente en forma directa, en su propio lenguaje, que es bastante diferente del lenguaje que utiliza para comunicarse con su mente consciente y hasta la fecha ha demostrado ser ineficaz.

Controle su peso sin privarse

La mitad de la población del mundo occidental sufre en alguna medida de sobrepeso. Puede que usted sólo tenga unos kilos de sobrepeso, pero parece que no puede liberarse de la grasa excedente. O su problema quizás sea más dramático: puede desarrollar serios problemas de salud como consecuencia de soportar un excesivo sobrepeso. Vemos nuevos libros que aparecen en los estantes de las librerías cada semana, ofreciendo dietas milagrosas que garantizan la pérdida de peso «en diez días o menos». Muchas personas han probado como mínimo una de estas dietas milagrosas y algunas han probado varias. La gente se priva, obligándose a atenerse a una dieta estricta y frugal a la que sus cuerpos no están acostumbrados, a menudo durante semanas, y todo es en vano. Obtienen resultados, pero lamentablemente son sólo temporarios.

Un mes más tarde han recuperado todo su peso, y en muchos casos incluso ganan algo más. Por lo tanto, salen en busca de otra dieta milagrosa y el ciclo vuelve a comenzar. Esta es una situación muy beneficiosa para los librereros y autores, pero no para las personas con sobrepeso.

¿Por qué fracasan todas estas dietas milagrosas?

Fracasan porque no abordan la causa real de la obesidad: los malos hábitos nutritivos. El único modo de perder peso de manera permanente es vencer sus malos hábitos Y sustituirlos por nuevos. Como he afirmado, los hábitos se originan en el subconsciente. Ésa es la razón por la cual, aun cuando usted sinceramente puede querer perder peso, aunque haga un tremendo esfuerzo de voluntad, sin la participación del subconsciente fracasará. Es más fuerte que usted. Usted no puede resistirse a saborear una deliciosa comida india, o a devorar pasteles, una y otra vez.

Por consiguiente, tener exceso de peso es el resultado de malos hábitos y no se debe, como a algunas personas les gustaría creer, a un mal funcionamiento del sistema metabólico o de la glándula tiroides. De hecho, las causas reales de la obesidad son la tensión psicológica, la frustración sexual, la falta de afecto, los complejos de culpa, el aburrimiento, etc. La comida se convierte en un sustituto, en una compensación por todo aquello de lo que se carece. Se establece un círculo vicioso, donde las personas llegan a ser obesas porque comen demasiado, y comen demasiado porque están obesas, y desarrollan un complejo respecto de estar gordas. Lamentablemente, cuanto más comen las personas obesas para compensarse por sus problemas, más refuerzan el programa negativo registrado en su mente subconsciente.

Por suerte, no todo está perdido. Los malos hábitos pueden romperse y un programa para la obesidad puede cambiarse. Yo voy a darle algunas formulaciones increíblemente eficaces, que le ayudarán a recuperar su peso ideal sin tener que hacer ningún esfuerzo real o privarse de algún modo. Usted no tendrá ninguna dificultad en dejar pasar un postre de 450 calorías, que por cierto no necesita para mantenerse sano, Y que en realidad es nocivo para su salud. Esto le resultará fácil porque, una vez que esté instalado su nuevo programa, no será la misma persona, no se sentirá como un mártir cuando rechace su porción de tarta de crema o de pastel de chocolate. Su subconsciente estará programado de tal modo que no sentirá ninguna necesidad de esta clase de alimentos, que son relativamente inútiles en términos nutricionales y no hacen nada para darle esa feliz sensación, tan agradable, de haber disfrutado de una comida sabrosa y nutritiva.

Ésta es la magia de la autohipnosis. y es por esta razón que la autohipnosis es el único método eficaz y duradero para perder peso. y no tendrá que hacer ningún esfuerzo en absoluto. Su «perfil alimenticio», si es que se me permite acuñar una frase, cambiará por completo.

Reglas a seguir

No obstante, existen ciertas reglas que usted, debe seguir si quiere que su programa de autohipnosis tenga éxito. Antes de comenzar, hable con su médico o con un dietista, o consulte un libro reputado, y confeccione una lista de los alimentos que debería eliminar de su dieta o como mínimo comer sólo de vez en cuando. También prepare una lista de los alimentos que debería comer.

Tome la firme decisión de perder peso. Pida a su médico que le ayude a determinar su peso ideal. Ése llegará a ser su objetivo. Pésese regularmente a fin de apreciar su progreso.

Debe estar convencido de que puede perder peso con facilidad a través de la autohipnosis. No se permita albergar ninguna duda. No hay ninguna duda de que va a alcanzar su peso ideal. Sea paciente. Es mejor perder peso gradualmente que hacerlo de golpe, lo cual sólo debilitará su organismo: Piense en gramos más que en kilos, especialmente si se ha fijado un objetivo semanal. En cualquier caso, confíe en el poder de su subconsciente. Él sabe exactamente a qué ritmo debería perder peso, con el

propósito de alcanzar su objetivo de una manera equilibrada y sana.

Una advertencia de menor importancia: si sólo quiere perder unos kilos, no habrá ningún problema. Pero si tiene un serio problema de peso, probablemente será mejor que ponga en práctica su programa de autohipnosis bajo supervisión médica. Ambas cosas no son incompatibles. La autohipnosis es aceptada como una forma válida de tratamiento por la amplia mayoría de médicos.

Antes de darle las formulaciones que va a repetir, permítame reforzar su motivación un poco más hablándole de algunas de las ventajas que disfrutará después de liberarse de su exceso de peso. Su aspecto mejorará, lo cual a su vez le hará más atractivo a los ojos de los demás, en especial al sexo opuesto. Vivirá más, se hallará en mejor forma física, estará más activo y menos cansado, y su vida sexual se intensificará. Desarrollará una autoimagen nueva Y se gustará mucho más. Por lo tanto, en cierto sentido, ¡perder peso puede marcar el comienzo del éxito para el resto de su vida!

Éstas son las formulaciones:

En forma gradual estoy alcanzando mi peso ideal y lo mantendré fácilmente. Mi salud está mejorando. Mi aspecto está volviéndose más y más atractivo, Y la gente comienza a buscar mi compañía. Estoy mejorando día a día. Sólo como alimentos sanos que me permiten perder peso fácilmente, sin privarme. Estoy volviéndome más y más atractivo y sano gracias a mi subconsciente. Puedo alcanzar mi peso ideal con facilidad y mantenerlo sin esfuerzo. Me gusta mi cuerpo y la nueva autoimagen que estoy creando a través del poder de mi subconsciente. Estoy en perfecto control de mis hábitos alimenticios. Me gusta mi cuerpo y tengo el poder de perder peso.

Elija las formulaciones que prefiera. No vacile en mejorarlas o embellecerlas. Como una alternativa, grabe el texto completo una serie de veces en forma sucesiva y escúchelo durante su sesión diaria. Sé que tendrá éxito. Y se revelará como un ganador. Persevere hasta alcanzar el éxito.

Una imagen mental que puede utilizar como ayuda

Visualícese tal como le gustaría ser, en su peso ideal. Por ejemplo, podría ser en la playa, vistiendo un traje de baño sexy. Usted está delgado, atractivo, vigoroso y en perfecta salud. Las personas del sexo opuesto lo miran con deseo y tratan de acercarse a usted. Los de su propio sexo están envidiosos de su aspecto. Usted se siente muchísimo mejor, le gusta su cuerpo... y así sucesivamente.

Dejar de fumar en dos semanas

La nicotina es un veneno. El cigarrillo es peligroso para su salud. Se ha demostrado que fumar acorta considerablemente el período vital. La mayoría de las personas afectadas de cáncer de pulmón fueron grandes fumadores. El cigarrillo aumenta la tensión nerviosa y puede dañar al corazón y a las arterias. El humo es malo para el cutis y los ojos. La mayoría de los fumadores desarrollan bronquitis crónica, que adopta la forma de la notoria «tos del fumador».

Todos los fumadores saben esto y sin embargo continúan fumando. Es un hábito, profundamente enraizado en sus mentes. Hay dos clases de fumadores: los que fingien disfrutar fumando y no tienen ninguna intención de dejar de hacerlo, y los que deploran el hábito y les gustaría dejarlo. Muchas personas han tratado de dejar de fumar y pueden haberlo logrado durante unos pocos días o semanas, o incluso durante unos meses. Pero luego vuelven a comenzar. Como dijo George Bemard Shaw en una ocasión: «Oh, sí, es fácil dejar de fumar. Yo lo he hecho docenas de veces». Este segundo grupo de fumadores quiere dejar el hábito, pero no puede. El hábito es más fuerte que ellos y los esclaviza. Su fuerza de voluntad es incapaz de ayudarles.

Ahora, en sólo dos semanas, usted puede eliminar este hábito nocivo si realmente quiere hacerla. Comience por efectuar una elección clara y definida para lograrlo, como con la obesidad. También persuádase de que el método es efectivo. Piense en todas las ventajas de no fumar, y en todas las desventajas de continuar haciéndolo.

Una vez que ha entrado en el estado de autohipnosis, repita las formulaciones siguientes:

Puedo dejar de fumar fácilmente. Estoy renunciando al hábito de fumar por completo. Mi salud y mi estado general mejorarán al mismo tiempo. Puedo controlar el modo en que reacciono a los cigarrillos. No tengo ningún deseo de fumar. Soy una persona nueva, una persona que no tiene ninguna necesidad de cigarrillos. Mi subconsciente está ayudándome a dejar de fumar con tranquilidad, de una vez para siempre, sin ganar peso.

Elija las formulaciones que prefiera. Repítalas. Escríbalas. Escríbalas sobre etiquetas autoadhesivas Y péguelas donde pueda verlas. Hacer esto refuerza su determinación. Si siente la necesidad de fumar, mastique un chicle o chupe un caramelo.

Se requieren unas dos semanas para dejar de fumar por completo. Reduzca el número de cigarrillos que fuma cada día. Después de una semana, debería haber reducido la cantidad al menos a la mitad. Luego, cuando se acerque al final del período de dos semanas, pruebe a reducir a uno o dos cigarrillos por día. Casi ha alcanzado su objetivo, pero continúe con sus sesiones diarias con el propósito de reforzar su nuevo programa. Todavía se sentirá tentado, pero menos y con menor frecuencia, y su necesidad de fumar será menos intensa. Ahora su subconsciente está funcionando como un aliado poderoso. Es tan fuerte como cuando le impedía dejar de fumar, sólo que ahora está trabajando en sentido contrario: para usted, en lugar de contra usted.

Después de haber dejado de fumar por completo, refuerce su programa repitiendo:

Ya no fumo más. He dejado de fumar, definitivamente y por completo. Mi salud ha mejorado muchísimo. Puedo respirar mejor Y me siento en una forma espléndida.

Técnica visual

Para reforzar sus formulaciones, o como una técnica sustituta, visualícese apagando su último cigarrillo o rompiéndolo por la mitad y tirando su último paquete. Imagínese rechazando un cigarrillo que alguien le ofrece. Usted sonrío mientras dice: «No, gracias, he dejado de fumar».

O utilice este guión. Aparece un amigo y le dice: «¡Felicitaciones! Me enteré de que has dejado de fumar. Tienes un aspecto estupendo. Pienso que es maravilloso que hayas sido capaz de dejar el tabaco. Se requiere mucha fuerza. Me alegra mucho que lo hayas logrado».

Cómo superar la depresión y recobrar el amor por la vida

La felicidad es un hábito, no un regalo enviado del cielo. Ser feliz tampoco es una cuestión de suerte, como mucha gente cree. Piénselo. La felicidad es un hábito, del mismo modo que fumar o beber alcohol son hábitos. Salvo que ser feliz es un hábito positivo. En realidad, es el mejor hábito que puede adquirir, y preservar. y cuando hablamos de hábitos, estamos hablando de condicionamiento o programación.

Lo mismo se aplica a la depresión. Es el resultado de un programa negativo, a menudo sumamente poderoso. Pero cualquier programa, como usted sabe ahora, puede cambiarse y sustituirse, incluso la peor clase de condicionamiento negativo.

Hay muchas causas externas de depresión: fracaso profesional, un vuelco de suerte, la pérdida de un ser querido, una relación fallida, etc. Nadie, hasta el más bien equilibrado y positivo de nosotros, es inmune a la depresión en algún momento de su vida. Es normal en la medida en que el estado sea temporario y no demasiado serio. No somos robots, por lo que no siempre podemos ser radiantemente felices (no estoy diciendo que un estado constante de felicidad perfecta, o nirvana, es inalcanzable, sino que parece estar reservado sólo para muy pocos individuos).

Pero además de esta clase de depresión leve, de corta duración, que las personas positivas son capaces de superar sin mucha dificultad, existe un tipo más serio, que se llama depresión crónica. Las personas que sufren de depresión crónica están casi paralizadas, incapaces de funcionar normalmente, apáticas, ariscas, etc. Pueden romper a llorar con el más mínimo pretexto, no tienen apetito e incluso llegan a ser anoréxicas. Dicen cosas incomprensibles y suelen comportarse de un modo extraño, incoherente.

En los casos en que la depresión ha llegado a ser tan seria, debe consultarse a un médico. No obstante, la autohipnosis puede actuar como apoyo poderoso al tratamiento médico, por la simple razón de que la depresión rara vez es de origen fisiológico (aunque puede ser el resultado de una enfermedad física grave). La depresión está relacionada con un trastorno nervioso; en otras palabras, se origina en la mente.

En todos los diagnósticos de depresión, incluso de los casos más graves, los médicos y los psiquiatras buscan un acontecimiento, o una serie de acontecimientos, como causa del trastorno. Por ejemplo, una persona pierde su trabajo y al día siguiente cae en una depresión seria, confirmando que la causa no es física sino mental. Por supuesto, nunca es divertido perder el trabajo. Aun cuando usted odie su trabajo, la pérdida de un empleo habitualmente ocasiona un importante apremio para sus finanzas, al menos temporalmente, en especial si tiene que hacerse cargo de una familia. Pero algunas personas continuarán adelante y superarán sus dificultades, mientras que otras en la misma situación llegarán a estar seriamente deprimidas y abandonarán la esperanza.

De modo que, por decido así, las circunstancias exteriores no son realmente la causa fundamental de la depresión. La misma causa produce efectos radicalmente diferentes de una persona a otra, un hecho que está en concordancia con la ley de causalidad universal. Por consiguiente, el factor determinante no es el acontecimiento sino el estado mental de la persona; en otras palabras, su programación mental.

Además, y esto es muy importante, ¿sabe por qué es indispensable mantener una estructura mental positiva? No es sólo porque usted es capaz de superar más fácilmente obstáculos que son inherentes a la condición humana. Es porque, de acuerdo con la ley de atracción mutua, las personas positivas atraen a otras personas positivas y crean en sus vidas circunstancias positivas, lo cual hace mucho más fácil su tarea.

Hay un proverbio que dice: «Prestar dinero sólo al rico». En cierto modo, lo mismo se aplica al nivel mental. Si usted es rico en ideas y espíritu, si usted es rico en felicidad y pensamientos positivos, la vida le dará más. Ello asegurará que siempre haya una abundancia de felicidad en su vida.

Soy increíblemente feliz

Repita esta formulación. Es el mejor antidepresivo que existe, pues la depresión es la contrario de la felicidad abundante. La depresión es la falta de felicidad, de vitalidad. Cuando la mente de una persona está seriamente despojada de pensamientos positivos, la vida no acudirá a socorrerla. La vida de esa persona estará privada de felicidad.

Por consiguiente, la felicidad, como la depresión, es sobre todo un estado mental. Volvamos al ejemplo mencionado anteriormente: perder el trabajo. Algunas personas reaccionan mal y llegan a deprimirse, habiendo dejado la puerta abierta a poderosas sugerencias sumamente negativas (en general, hechas por ellas mismas). Sufren un colapso mental y finalmente caen en una depresión grave. Han sucumbido al muy negativo monólogo interior descrito en el capítulo 1. Ésta es una forma continua e inconsciente de autosugestión en la cual se repiten el mensaje: «Esto es grave. Perdí mi empleo. ¿Qué voy a hacer? Nunca lo recuperaré. Perderé todo. Me moriré de hambre. Tardaré meses en encontrar otro empleo, si es que lo encuentro. Todo se acabó. No tengo ningún talento, no soy lo bastante cualificado como para competir. Ésa es la razón por la cual prescindieron de mí. Soy un inútil», etc.

No es la pérdida del empleo lo que causa la depresión, sino esta clase de monólogo interior, que el subconsciente acepta, especialmente porque está cargado de emoción. La depresión es causada por el estado mental de la persona. Y lo que resulta triste en tales situaciones es que, cuando la persona llega a estar deprimida, continuamente refuerza el programa negativo con pensamientos negativos, pesimistas. Es un caso clásico de círculo vicioso.

Nuestro segundo perdedor de empleo también mantiene un monólogo interior activo. Por supuesto, esta persona está decepcionada, pero piensa algo como: «Muy bien, no tengo un empleo. Debo reaccionar. Encontraré otro empleo esta semana. De todas maneras, en realidad no es tan grave. Un cambio de escenario me hará bien. y realmente, no disfrutaba mucho con mi trabajo. Desde hace algún tiempo venía aburriéndome. (Recuerde que una persona rara vez es despedida de un empleo que le resulta interesante Y completamente satisfactorio. En general, las personas que son despedidas más tarde se dan cuenta de que el empleo que perdieron no era apropiado para ellas, que no estaban evolucionando o aprendiendo nada y que deberían haberlo dejado mucho tiempo antes. A veces necesitamos que la vida nos dé "un empujón". Pero deberíamos recordar que las cosas siempre se desarrollan para mejor.) Soy muy competente. Tengo experiencia. y la suerte está de mi lado. Sé que en este preciso momento hay un trabajo que es ideal para mí. Voy a encontrarlo».

Estoy agradecido por todo lo que me sucede

*

¡Hay una solución y voy a encontrarla!

Es obvio que las personas que piensan de este modo no caerán en un estado de depresión. Contraatacan creando un programa positivo. Usted puede decir que para ellas es fácil, pues ya son positivas. y estoy de acuerdo, es más fácil. Pero usted también puede llegar a ser una persona positiva.

Si en este momento está seriamente deprimido, sólo le pediré una cosa, Y es que dé una oportunidad a mi método. Funciona un poco como la prueba del filósofo francés Pascal: Si Dios existe, no tiene nada que perder creyendo en Él. Si Él existe, usted estará salvado. Lo mismo vale para mi método. Le digo esto porque, una vez que el subconsciente está programado negativa mente en una cierta dirección (llegar a deprimirse, por- ejemplo), ese programa tratará de subsistir, de mantenerse, como si tuviese vida propia.

Por tanto, una persona negativa tenderá a rechazar cualquier idea que pueda ayudarle a terminar con ese estado. El programa negativo estaría amenazado. Envía mensajes a través de su subconsciente, diciéndole cosas como: «Es inútil tratar de resolver este problema. La autohipnosis no funciona. Tienes que aceptar ser infeliz. La vida es así...», etc. Para utilizar una analogía biológica, estos pensamientos negativos son como anticuerpos segregados por el programa para neutralizar a su agresor, en este caso sus pensamientos positivos. El mecanismo opera de manera muy sutil y, en general, inconsciente. No obstante, se resistirá tenazmente a ser suplantado, como el diablo, cuya mayor estrategia es conseguir que la gente crea que no existe. Entonces él puede seguir adelante y hacer su trabajo sucio, sin obstrucciones. Un programa negativo hace lo mismo.

De modo que ahora ya lo sabe. Usted es consciente de la artimaña subconsciente que conduce a sentirse deprimido. Reaccione. Usted puede recobrar su amor por la vida. Usted se reprogramará.

Algunos consejos importantes

A continuación incluiremos algunas pautas antes de pasar a las formulaciones. ¿Qué clase de monólogo interior tiene habitualmente en marcha en su mente? ¿Positivo o negativo? Debe ser positivo. Por consiguiente, observe sus propios pensamientos.

Si, como la mayoría de la gente, usted está sometido a períodos temporarios de depresión, durante esos períodos aumente la frecuencia de sus sesiones. Si experimenta alguna clase de revés, accidente u otro acontecimiento estresante, le sugiero que de inmediato haga una sesión de emergencia. No resolvería nada emborrachándose, o albergando pensamientos negativos y acusando a la gente de ser injusta, mezquina, etc. Bañe su mente en pensamientos positivos. Inúndela con la luz de su sol interior inmediatamente después del acontecimiento desdichado y durante los días siguientes, hasta que las cosas recuperen la normalidad.

Y lo harán. La vida continúa Y normalmente las cosas no son tan malas como puedan parecer al principio. Después de todo, está vivo y eso es lo importante. Le esperan nuevas experiencias; van a sucederle cosas maravillosas Y enriquecedoras. Dé vuelta la página, olvide el pasado y siga adelante con la vida. El pasado sólo tiene valor por las lecciones que nos enseña. Lo que cuenta es el hoy.

HOY

El ayer no existe. Es sólo una ilusión en su mente. Sólo existe el presente: la alegría de estar vivo aquí y ahora. La fuente profunda de su ser es la felicidad, que está más allá de toda negatividad. La felicidad completa. La depresión es sólo una ilusión. Usted es feliz. Usted es. No se engañe. Usted es más fuerte que las circunstancias que tiene que abordar, pero no se da cuenta. No todavía. Puede sentirlo, tiene un presentimiento. Siente que su amor por la vida está regresando. Pronto lo sentirá por completo. Porque usted es amor y alegría.

ALEGRÍA - FELICIDAD

Ante todo, éstas son las dos palabras en las que le sugiero que se concentre. Tendrán un efecto maravilloso. Repítalas. Ya las conoce...

Yo soy la abundancia de vida

Repita esta frase y su depresión llegará a ser un recuerdo distante. O puede pensar:

Continuamente estoy llegando a ser una persona más fuerte. Tengo confianza en la vida. Estoy recobrando mi amor por la vida. Esta alegría puede estar conmigo siempre. Me siento más y más feliz. Estoy en armonía con el flujo de la existencia, que me recompensa con una abundancia de vida y felicidad.

O puede usar esta variación de una formulación que ya conoce y que está perfectamente adaptada para superar sentimientos de depresión:

Cada día, de todas las maneras, estoy llegando a ser más y más fuerte, seguro, feliz y sano

Variación visual

Tiene que crear un banco de imágenes positivas y felices para usted mismo, que neutralizarán los efectos de sus pensamientos depresivos. Trate de recordar tantos recuerdos felices como pueda. Visualícelos con tanto detalle como le sea posible.

La variación del «amigo positivo»

Visualice a su mejor amigo, o a un pariente cercano, o incluso a su pareja, acercándose a usted, sonriendo y diciendo: «Felicitaciones, has manejado muy bien la situación. Pero siempre lo haces. Tienes un aspecto maravilloso. Eres tan positivo. Pareces estar con mucho ánimo. ¿Cómo lo haces?»

Como conclusión, recuerde que cualquier estado de depresión puede ser superado y transformado en una ocasión para el regocijo. Y cuanto más practique la autohipnosis, menos probable es que llegue a sentirse deprimido, y menos seria será su depresión si se siente abatido. Con el tiempo, llegará a estar completamente inmunizado contra los efectos insidiosos de la depresión. Estará fuerte y equilibrado. Y sobre todo, su estado mental creará más y más circunstancias favorables y afortunadas en su vida, por lo que apenas si tendrá ocasión de repeler los ataques de depresión. Su mente puede hacer cualquier cosa. La felicidad está allí para ser tomada. Por lo tanto, tómela. Ahora.

Domine sus emociones

Cuántas veces oímos a la gente decir con pesar: «No puedo controlarme». O: «Debería haber dicho algo, pero tenía miedo». Y así sucesivamente. Por supuesto, hay toda una gama de emociones positivas como el amor, la compasión y la simpatía. Pero también hay muchos sentimientos negativos: ira, miedo, odio, envidia, celos, impaciencia, etc.

Pocas personas son realmente conscientes del poder de sus emociones, tanto positivas como negativas. Una emoción positiva eleva sus mentes, les nutre, les ayuda a crecer y les hace felices. Los estudios científicos más recientes han demostrado, más allá de toda duda, que las emociones positivas tienen un efecto directo sobre el sistema endocrino del cuerpo, que juega un papel esencial en la regulación de las funciones corporales.

Las emociones negativas, en especial cuando se sienten con fuerza, pueden trastornar las funciones glandulares y hormonales. No es inusual que los ciclos menstruales de las mujeres sean perturbados por diversas emociones, como el miedo a estar embarazada, problemas de relaciones u otras clases de estrés.

Las emociones negativas tienen un efecto insidioso sobre la mente y pueden destruir la felicidad de una persona sin que ella se dé cuenta. Por consiguiente, cuando experimentamos sentimientos de odio hacia alguien, en realidad somos nosotros quienes sufrimos. Porque, de acuerdo con la ley de causalidad mental, todo pensamiento es una acción y toda acción tiene una reacción. y una cosa es cierta: albergando pensamientos de animosidad no mejoraríamos las relaciones con alguien, ni resolveríamos ninguna diferencia.

Obviamente, lo ideal sería tener sólo pensamientos positivos, sin permitirse nunca ser superado por emociones negativas. Esto es posible, con un poco de práctica. No obstante, para iniciar el proceso usted debe utilizar la ley de sustitución tan pronto como entre en su mente una emoción negativa. Sustituya la emoción (o pensamiento) por su contraria. Por ejemplo, puede repetir las palabras:

PAZ - AMOR

También puede repetir un mantra, una palabra sagrada o un grupo de palabras dotadas con un significado místico muy poderoso. El mantra que voy a sugerir ha sido utilizado por millones de personas durante siglos. Por consiguiente, está cargado con poderosas vibraciones positivas. Cuando se sienta inundado por emociones negativas, cualquiera sea su naturaleza, repita el mantra: OM NAMA SHIVAYA. Son palabras en sánscrito, y quieren decir: «Me inclino ante el poder que está en mí.» También lo recomiendo para la meditación (repítalo durante unos veinte minutos) y para las sesiones de relajación.

También puede repetir otro mantra muy antiguo, empleado por los sabios como el mantra natural para la respiración: HAMSA. Diga HAM cuando aspire y SA cuando espire. En realidad, estos mantras son sugerencias cargadas de energía positiva. Le ayudarán a controlar sus emociones.

A continuación se incluyen algunas formulaciones más:

Soy capaz de controlar mis emociones perfectamente, bajo cualquier circunstancia. Estoy dominando mis reacciones por completo. Estoy volviéndome más y más positivo y satisfecho, en todas las situaciones.

Variación visual

Imagínese en una situación en la que usted está controlando sus emociones sin dificultad. Visualice una escena ideal. Por ejemplo, si usted es tímido con otras personas y se siente turbado y dice cosas que no quiere decir, imagínese completamente cómodo y pleno de confianza en sí mismo.

Si tiende a volverse muy iracundo, visualice una escena en la que está en el trabajo con un grupo de colegas. Nada de lo que ellos dicen o hacen puede hacerle perder la calma. Ni siquiera los problemas inesperados generan en usted emociones negativas. Sus colegas y amigos valoran su compañía, porque usted está siempre en perfecto control de sus emociones negativas.

Una emoción puede matar a una persona. También puede transformar su vida. Aprenda a neutralizar las emociones negativas y éstas pronto serán sustituidas por otras positivas.

Cómo superar otros hábitos determinados

Ahora usted entiende la verdadera naturaleza de todos los hábitos, así como el hecho de que puede cambiarlos a través de la autohipnosis. No tengo que repetir los principios básicos; usted sabe cómo aplicarlos para superar casi toda clase de hábito nocivo. A continuación se indican unas pocas aplicaciones adicionales posibles, que abordan problemas comunes.

Es fácil dejar de beber

El alcohol es un problema para muchísima gente. La dificultad respecto de superar el hábito es que beber resulta un importante pasatiempo social. Dondequiera que vamos, lo primero que se nos ofrece es un trago. Además, es duro para un individuo eliminar la influencia del alcohol, porque el cuerpo desarrolla una tolerancia (o necesidad) a él en un nivel psicológico.

Por supuesto, existen bebedores sociales y existen alcohólicos inveterados. No hay nada malo en beber un vaso de vino con la comida o un buen brandy después del postre. Los problemas surgen cuando a una persona llega a resultarle imposible dejar pasar un trago, cuando una persona ya no elige el momento para beber, sino que se convierte en un esclavo del alcohol. y el alcohol, cuando es consumido con demasiada frecuencia, Y especialmente en exceso, es un auténtico veneno. Afecta al corazón, a las arterias y, por supuesto, al hígado. También afecta al comportamiento, a menudo arruinando matrimonios o carreras prometedoras.

Hay un refrán que dice: «El que ha bebido beberá». Afortunadamente, esto no es cierto, por la simple razón de que beber es un hábito, un programa. y usted puede cambiar el programa de la siguiente manera.

Primera formulación. Para aquellos que pueden beber en forma ocasional, pero quieren reducir la cantidad de alcohol que consumen:

Soy capaz de controlar con facilidad mi hábito de beber. Ahora sólo bebo cantidades moderadas de alcohol. Fácilmente puedo pasarme días sin beber. Y cuanto menos bebo, mejor es mi salud. Estoy dominando mis hábitos y mi estado general está mejorando diariamente. Amo a mi cuerpo y quiero mantenerme sano tanto tiempo como me sea posible. Por lo tanto, lo cuido. Bebo con moderación. Puedo pasarme días sin beber y soy perfectamente feliz.

Segunda formulación. Para aquellos que no deben tocar el alcohol en absoluto:

Estoy abandonando el alcohol por completo. Me resulta fácil dejar de beber y me siento mucho mejor. Mi cuerpo y mi mente están completamente libres del hábito de beber. Estoy más y más en control de mis emociones. Puedo dejar de beber por completo, comenzando hoy. Soy una persona sobria y feliz.

La variación del «buen amigo»

Imagínese en una fiesta, sonriendo mientras rechaza un trago que alguien le ofrece. «No, gracias,» dice usted, «no bebo.» Se siente perfectamente cómodo. Un amigo le oye y dice: «Bien, ¡felicitaciones! Admiro tu disciplina. Ahora que has dejado de beber tienes mucho mejor aspecto. Yo tampoco bebo. Y debo decir que me siento estupendamente así».

¡Deje de morderse las uñas!

Morderse las uñas es el perfecto ejemplo de hábito compulsivo. Habitualmente, es el resultado de algún tipo de ansiedad, impaciencia o frustración, Y responde sumamente bien al tratamiento a través de la autohipnosis, cuando no está implicada ninguna forma seria de dependencia.

Ésta es una formulación:

No siento ninguna necesidad de morderme las uñas. Puedo liberarme fácilmente de ese hábito. Mis manos están comenzando a parecer bellas y elegantes, como deberían ser.

Para una variación visual, visualice sus manos con uñas manicuradas Y elegantes.

Superar la pereza Y el desorden

Estos dos malos hábitos suelen ir de la mano. Usted se permite ser desordenado porque es perezoso, Y la falta de orden de su vida le hace aún más perezoso, tanto física como mentalmente. Usted se abandona Y termina en un estado deplorable.

Ésta es una formulación:

Todos los aspectos de mi vida están volviéndose más y más organizados. Soy disciplinado Y confiado. Trabajo mejor y me siento más animoso. Me complazco en todas las pequeñas tareas de la vida cotidiana. Tengo toda la energía que necesito para hacer las cosas que debo hacer. Cada mañana me despierto pleno de energía y abordo el día con disciplina Y determinación.

Cleptomanía

El término «cleptomanía» se refiere al hábito de robar en forma compulsiva, la mayoría de las veces contra los propios deseos de uno, que es lo que lo convierte en «manía». El deseo de robar es irrefrenable. Un cleptómano es bastante diferente de un ladrón corriente. Los ladrones habitualmente roban para subsistir, es el modo en que se ganan la vida, como quien dice. Por otra parte, los cleptómanos en general no tienen ninguna necesidad de las cosas que roban. El acto es impulsivo: a menudo es el resultado de una neurosis que, a su vez, es consecuencia de un serio conflicto interno.

Cada acto de robo refuerza el hábito; Esta es una formulación para romper este hábito vergonzante y nocivo, que puede tener efectos terribles sobre las vidas de las personas que lo padecen.

Me siento feliz con lo que ya hago. Estoy en perfecto control de mis reacciones e impulsos. Cuando voy de compras, siempre pago las cosas que compro. Puedo controlar fácilmente mis impulsos. Me complazco en gastar mi dinero en las cosas que quiero. Soy una persona perfectamente honesta y feliz por serlo.

¡Ponga fin al hábito de orinarse en la cama!

El orinarse en la cama, o enuresis, puede ser sumamente molesto. Hay que cambiar las sábanas cada mañana y lavar las prendas de dormir cada día. Existe una serie de métodos para curar el trastorno, pero el más simple es el que estoy a punto de describir. Habitualmente se requiere un par de semanas para que funcione, a veces incluso un poco más de tiempo, pero casi siempre tiene éxito.

Los niños que se orinan en la cama suelen ser hipersensibles o tienen padres que son demasiado exigentes. La enuresis es un modo subconsciente de protestar. Por consiguiente, debemos mirar al subconsciente para buscar una cura. Esto debe hacerse mientras el niño está durmiendo, y es mejor si el niño no es consciente de lo que sus padres están haciendo. Si el niño se despierta, deténgase de inmediato y continúe la noche siguiente. Después de que el niño se haya quedado dormido, repita las siguientes formulaciones unas veinte veces, con voz suave y monótona:

Siempre avisas a mamá cuando quieres ir al lavabo y nunca ensucias la cama. Para ti es fácil permanecer seco y limpio a lo largo de toda la noche.

Si el niño es muy pequeño, emplee palabras aún más simples que él pueda entender fácilmente. Por ejemplo, sustituya ir al lavabo por «hacer pipí».

Fobias y miedos

Casi todos sufrimos de algún tipo de miedo o fobia. Eso es perfectamente normal y no es un problema serio, en la medida en que no nos impida funcionar o no haga que nuestra vida sea miserable. La lista de posibles fobias y miedos es casi interminable: miedo a los ascensores, a las multitudes, a las alturas, a la oscuridad, a los perros, etc.

No obstante, aun cuando existe una variedad tan infinita de fobias y miedos, todos tienen una cosa en común: habitualmente están vinculados con algún tipo de trauma o accidente. Además, son hábitos: el resultado de un programa que ha sido instalado en el subconsciente. Por consiguiente, unas pocas sesiones de autohipnosis bien planificadas suelen bastar para curar ese estado. A veces incluso una sesión es suficiente. Se puede preceder el tratamiento con un poco de autoanálisis: establezca un diálogo con su subconsciente con el objeto de descubrir la causa de su trauma, y a la vez de su fobia. Pero esto no es absolutamente necesario; el tratamiento será eficaz con o sin autoanálisis.

Recomiendo la técnica de «cine mental», apoyado por unas pocas formulaciones verbales, como el mejor modo para curar miedos y fobias. Por lo tanto, para curar el miedo a los ascensores visualícese entrando tranquilamente en un ascensor. Se siente muy relajado. Si hay otros pasajeros, usted les sonríe e intercambia unas pocas ocurrencias. Acompañe esta situación ideal con la siguiente formulación:

Soy capaz de viajar en ascensor sin dificultad. Ahora me siento perfectamente relajado cada vez que estoy en un ascensor. Estoy en completo control de mis reacciones y emociones. Soy capaz de dominar la situación por completo y me siento tranquilo y relajado.

Adapte este tipo de formulación a cualquier clase de fobia. Utilice palabras que tengan un efecto sedante, relajante, y relaciónelo siempre con el hecho de que usted está en perfecto control de sus reacciones y emociones. Visualice una situación ideal. En poco tiempo, esta escena ideal llegará a ser una realidad. Usted estará completamente liberado de sus fobias y miedos, cualesquiera que sean.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 5

* Hacer un esfuerzo de voluntad no basta para cambiar un hábito. También tiene que utilizar el poder de su mente subconsciente.

* Si quiere perder peso:

1. Hágase el firme propósito de perder peso.
2. Determine su peso ideal y fíjelo como un objetivo.
3. Use una formulación positiva.
4. Refuerce la formulación con imágenes positivas.

* Usted puede dejar de fumar en dos semanas. Utilice las formulaciones y las técnicas visuales descritas en este capítulo.

* Los acontecimientos penosos no son la causa real de la depresión. Más bien, el responsable es el estado mental de una persona cuando se producen tales acontecimientos. Piense: «Soy una abundancia de vida. Hay una solución y voy a encontrarla». Usted es más fuerte que las circunstancias que le rodean.

* Para controlar sus emociones, piense: «Paz - Amor». Repita el mantra OM NAMA SHIVAYA, o HAM (cuando aspire) y SA(cuando espire). Utilice imágenes y formulaciones positivas.

* Este capítulo también incluye técnicas para abordar los siguientes hábitos:

- beber demasiado;
- morderse las uñas;
- la pereza y el desorden;
- la cleptomanía;
- orinarse en la cama;
- fobias y miedos.

6. Cómo mejorar la vida amorosa

Superar el miedo al sexo opuesto

El mayor obstáculo para tener una vida amorosa feliz -y uno de los más comunes- es el miedo de las personas al sexo opuesto y su rechazo (a menudo inconsciente) a verse implicadas en una relación. En general, este miedo es irracional y, lamentablemente, incontrolable. Los primeros en deplorarlo son quienes sufren de él. Estas personas saben muy bien que es estúpido temer al sexo opuesto. Pero, como en muchos otros argumentos con los que ya está familiarizado, es más fuerte que ellas.

Este miedo no sólo se presenta como una timidez excesiva, sino que también suele adoptar una forma más sutil y perniciosa. Por fuera, las personas pueden no parecer tener miedo al sexo opuesto. Se comprometen en relaciones que, prácticamente, parecen armoniosas y satisfactorias. Se citan con la misma persona durante un tiempo prolongado, o viven con alguien, o incluso se casan. Pero en el fondo, a pesar de ellas mismas, mantienen un miedo implícito por su pareja que les impide ser completamente felices en sus relaciones. Están sufriendo un bloqueo mental.

Otro aspecto de este miedo es especialmente común entre los adolescentes (y por tanto, bastante natural). Es el miedo a lo desconocido, en este caso a la primera relación sexual.

Pero incluso después de iniciarse en los placeres sexuales muchas personas siguen mostrándose temerosas del sexo opuesto. Los hombres son tan tímidos como las mujeres. Temen no ser dignos. No se atreven a dar el primer paso. Mantienen un monólogo interior terriblemente negativo, diciéndose cosas como: «Ella es demasiado bella para mí. Nunca seré capaz de agradarle. No tengo suficiente clase. Nunca funcionará. ¿Por qué ella querría salir con alguien como yo?». Y así sucesivamente. Obviamente, esta clase de discurso autodesaprobador es nocivo..

Existen muchas razones por las cuales la gente desarrolla miedo al sexo opuesto y a menudo se remontan a la temprana infancia. Los comentarios de Freud sobre el tema estaban llenos de discernimiento e incluían la hipótesis de que nadie puede entrar en una relación con éxito hasta que no haya sido resuelto su complejo de Edipo. Estar demasiado ligado a una madre o a un padre ciertamente es un obstáculo para una relación dichosa, y a menudo crea tal miedo por el sexo opuesto, que realmente es un modo de ocultar la culpa asociada con los sentimientos incestuosos de amor por una u otra figura familiar.

Otra razón frecuente de la incapacidad de las personas para comprometerse y amar realmente a alguien es el miedo a ser rechazado, que tiene su origen en un desaire del pasado. En este caso, la

persona teme volver a sufrir. Una vez defraudado, dos veces tímido, como dice el refrán. Cualquiera sea la causa, las diversas formas del miedo al sexo opuesto pueden superarse a través de una reprogramación apropiada. Estos miedos son mentales y subconscientes. Son programas que han estado dirigiendo nuestra conducta en las relaciones durante años.

El amor es lo más natural en el mundo. Es un derecho absoluto de toda persona. Cuando se muestre tímido y no se anime a acercarse a alguien, o no se atreva a aceptar una invitación inicial, recuerde que con toda probabilidad la otra persona siente tanto miedo como usted y por los mismos motivos irracionales. Todo está en su cabeza. Si ha sido rechazado en el pasado, siga leyendo. Sé que es más fácil de decir que de hacer. Tal vez haya sufrido muchísimo. Pero una relación nueva puede aportarle una alegría extraordinaria, ¿quién sabe?

Deje de vivir en el pasado. y si ha sufrido una serie de decepciones, haga un poco de autoanálisis.

No es responsabilidad de la otra persona. No olvide que su mente crea las situaciones que usted experimenta. Probablemente, usted está programado para fracasar en el amor, en lugar de enamorarse. Su subconsciente se adhiere fielmente a este programa y de manera infalible le pone en contacto con aquellos que probablemente le hacen sufrir. Y que le inspiran miedo. Pero vamos a cambiar todo eso. Usted puede ser el amante que siempre ha soñado ser y conocer a su pareja ideal.

Ésta es una formulación:

Me siento cada vez mejor en mis relaciones con el sexo opuesto. Me siento cada vez más satisfecho en la compañía de [hombres o mujeres]. Tengo relaciones armoniosas con [hombres o mujeres]. Estoy completamente cómodo y muchos [hombres o mujeres] me encuentran sumamente atractivo. Cada vez tengo más confianza y me siento más seguro de mí mismo ante [hombres o mujeres].

Doy amor y recibo amor, libremente

*

Tengo derecho a ser feliz con la persona amada que elijo

Variación visual

Imagine la situación ideal. En un lugar público usted ve a un hombre o a una mujer a quien encuentra atractivo/a. Se acerca a esa persona, sintiéndose confiado y seguro. Sonríe e inicia una conversación. La persona le devuelve la sonrisa. Usted ofrece comprar una bebida o dar un paseo juntos. La persona acepta entusiasmada. Usted experimenta una maravillosa sensación de armonía entre ambos, ya hay un sentimiento de ternura incipiente. Y se encuentran muy atractivos, uno al otro... ¡Cópíelo de allí!

Cómo vivir como una pareja de éxito y hacer que el amor crezca

Éste es un hueso duro de roer, en especial en estos tiempos modernos. Incluso puede ser imposible. Hay tantos divorcios, separaciones, infidelidades. Y sin embargo todavía quedan unas pocas parejas felices, personas que realmente son dichosas. En el amor, la felicidad es una cuestión de actitud. El amor es un estado mental. Por supuesto, existe el elemento de afinidad y compatibilidad entre dos personas. Puede sonar un poco tonto, pero el mejor momento para impedir un divorcio, y otros

problemas conyugales, ¡es antes de casarse! Es muy importante escoger a la pareja adecuada.

Si usted está soltero en este momento, voy a darle una fórmula mágica para encontrar a su pareja ideal. Durante veinte días repita esta formulación veinte veces cada noche:

Estoy cada vez más cerca de conocer a mi pareja ideal, a quien amaré profundamente y que, a su vez, me amará profundamente.

También, trate de componer un perfil de la persona que le gustaría conocer. Utilice la «técnica de la pizarra» para hacer una lista de las cualidades que está buscando en un amante o pareja matrimonial. Plante esas imágenes en su mente subconsciente. A su vez, estas imágenes crearán en su vida circunstancias que sean favorables para satisfacer su deseo. Sin saber exactamente cómo o por qué, como si fuese por casualidad, pronto se cruzará con la persona que está buscando.

No obstante, debe ser sincero respecto de lo que quiere. También tiene que ser muy claro acerca del tipo de persona que está buscando. Puede que no lo sepa, pero sin duda ésta es la parte más difícil del amor y la causa de una buena proporción de las frustraciones y decepciones que experimentamos: usted tiene que hacer una elección clara. Decida sinceramente qué quiere amar. La mayoría de las personas no saben qué esperan del amor. No saben lo que quieren. Sus expectativas son confusas y su amor por la vida, siendo el espejo de sus expectativas, también se halla en un estado de confusión.

Por supuesto, una vez que conoce a la persona que piensa es la apropiada para usted, la vida en pareja llega a ser mucho más simple. Siempre tendrá sus pequeños conflictos, pero no serán serios. La vida en pareja exige una adaptación constante y, sobre todo, un estado mental adecuado. Usted tiene que mostrarse abierto a la otra persona y permitir que el amor se desarrolle. Tiene que tomar la iniciativa y demostrar su amor, deliberada y diariamente. Tiene que invertir en la relación. Si ahora se halla en una relación y está teniendo problemas, no debe tirar la toalla necesariamente. En mi opinión, uno de los mayores defectos de nuestro tiempo es una tendencia a ser demasiado impacientes, a querer las cosas ahora mismo.

Repita esta formulación después de adaptarla a sus necesidades específicas:

Mi relación con X va haciéndose más armoniosa día a día. Estamos más satisfechos y felices. Vamos evolucionando juntos y nos complementamos perfectamente en más y más modos. Amo a X y él/ella también me ama. Muchísimo. Vivo en una plenitud de amor y vida. X es amor. Yo soy amor.

Para que las parejas mantengan «ese sentimiento amoroso», en primer lugar ambos integrantes tienen que encontrar armonía en sí mismos, en las profundidades de su subconsciente. La formulación que acabo de dar es sumamente efectiva. Con seguridad le ayudará a evolucionar y a llegar a ser una persona más afectiva.

No obstante, paradójicamente, mejorar su relación puede conducir a una separación. Usted pidió a su subconsciente que le hiciese feliz en el amor. Su subconsciente sabe si su pareja actual es o no

apropiada para usted. Tiene que confiar en su guía y admitir que en ciertas situaciones la separación no es algo malo, aun cuando provoque nostalgia o arrepentimiento. No olvide que hacen falta dos para formar una pareja. El amor es un sendero que le ayuda a evolucionar en la vida. Puede aparecer una bifurcación en el sendero y lo mejor para ambos quizás sea la separación. Pero no se preocupe, siempre es para mejor. Un nuevo amor está esperando ser descubierto.

Cómo superar la impotencia

El problema de la impotencia masculina, mantenido en secreto durante tanto tiempo, está mucho más difundido de lo que la gente cree. Hasta podría decirse que todos los hombres, en algún momento u otro de sus vidas, sufren de impotencia. El estrés, el cansancio excesivo, el abuso de alcohol o de drogas son todas causas de este problema. Lo que resulta alentador es que los estudios médicos han demostrado que la mayoría de los casos de impotencia son de origen psicológico. Por supuesto, también pueden existir razones fisiológicas, entre ellas el factor de edad.

No obstante, tenga la seguridad de que los hombres pueden seguir siendo sexualmente activos bien adentrados en la vejez, en la medida en que mantengan un nivel aceptable de higiene física y mental. Como suele decirse, su órgano sexual real es su cerebro. Las personas que son positivas y mentalmente sanas en general tienen vidas sexuales satisfactorias. Y lo contrario también es cierto: los problemas psicológicos pueden conducir a la impotencia. Ambos están estrechamente vinculados.

Hay una serie de formas de impotencia masculina. La más común es la incapacidad para experimentar una erección completa. En otros casos los hombres pueden tener una erección, pero no son capaces de mantenerla el tiempo suficiente. O pierden su erección en el momento en que intentan la penetración (que es el ejemplo clásico de impotencia psicológica, pues es obvio que el mecanismo sexual funciona bien y que el problema sólo se presenta en el momento «fatal»). Y finalmente está la eyaculación precoz, que es una de las formas más comunes de impotencia.

En casi todos los casos la impotencia puede curarse, de manera rápida y definitiva. Los individuos incluso pueden adquirir más vigor sexual que el que tenían antes. Pueden aprender a detener la eyaculación a voluntad, sin esfuerzo, para gran satisfacción de sus parejas. Cada vez que hagan el amor parecerá la primera. En resumen, los individuos redescubrirán su carácter erótico natural. Todo lo que tienen que hacer es cambiar su programa.

La impotencia es un ejemplo clásico de un programa que se refuerza con cada intento fallido por superarlo. Los hombres están obsesionados con sus fracasos del pasado. Cada vez que tienen un nuevo encuentro sexual se vuelven ansiosos, formulándose preguntas como: «¿Seré capaz de tener una erección? ¿Seré capaz de retener la eyaculación el tiempo suficiente?». Y así sucesivamente.

La respuesta a estos interrogantes a menudo está determinada por adelantado. Y, por supuesto, esa respuesta es no. Los individuos desarrollan una especie de neurosis respecto de su fracaso para desempeñarse adecuadamente en situaciones sexuales, cuando todo lo que tienen que hacer es reprogramarse. Nada podría ser más simple. Y nuestros estudios muestran que, casi siempre, los resultados son espectaculares.

Ésta es una formulación a repetir:

Puedo tener fácilmente una erección intensa y duradera. Soy capaz de satisfacer a mi pareja con tranquilidad. Eyaculo cuando decido eyacular. Tengo un perfecto control sobre mi reflejo eyaculatorio. Disfruto más y más haciendo el amor. Soy más y más diestro como amante, y estoy más y más enamorado de mi pareja. Estoy llegando a ser más potente en todas las ocasiones y satisfago plenamente a mi pareja.

Variación visual

El poder curativo de las imágenes no puede enfatizarse lo suficiente en los casos de impotencia. Es un área donde las imágenes llegan fácilmente. Usted tiene dos opciones: o bien puede recurrir a sus propios recuerdos eróticos, reviviendo noches de amor satisfactorio en que fue capaz de satisfacer a su pareja con facilidad, y acompañar estas imágenes con formulaciones apropiadas. O bien puede imaginar una situación ideal, con su pareja o con otra mujer. Usted la desviste, la acaricia y llega a experimentar una erección plena. Ella es consciente de lo excitado que está usted y admira su virilidad. La mujer hace observaciones halagadoras respecto de sus atributos físicos. Después de una estimulación erótica diestra y apasionada, usted la penetra. Ella se estremece de placer. Usted permanece potentemente erecto tanto tiempo como desea, conteniendo su eyaculación hasta que ella está satisfecha. La mujer se siente rebotante de gratitud, igual que usted. Le felicita, elogiando su virilidad y diciéndole que es un amante maravilloso.

La frigidez ya no debe ser un problema

A pesar de la revolución sexual, no todo es perfecto en el paraíso del amor. Muchas mujeres sufren de frigidez, a menudo debido a sus hombres, es cierto. Como dijo una vez el escritor francés del siglo XIX Balzac: «No hay mujeres frías, sino hombres sin sensibilidad.» Sin embargo, debe admitirse que en muchos casos las mujeres son responsables, al menos parcialmente, pues no son capaces de tener un orgasmo cuando se estimulan.

Por supuesto, existen numerosas causas de frigidez: miedo al órgano masculino, algún tipo de trauma sexual durante la infancia, sentimiento de culpa respecto del placer, un deseo de herir a una pareja infiel, etc. Pero un factor común en casi todos los casos es que a la mujer no le gusta lo suficiente su cuerpo; en otras palabras, tiene una autoimagen negativa. La mujer no se encuentra deseable. Por ejemplo, sus senos pueden ser demasiado pequeños, sus muslos demasiado gruesos o sus caderas demasiado anchas. Su autoimagen es tan negativa, que siente que no tiene ningún derecho a experimentar placer.

Además, muchas mujeres temen entregarse. Se niegan a abandonarse a su propio placer, como si ello implicase alguna clase de peligro, aun cuando este abandono sea el único modo de lograr una satisfacción completa. Igual que los hombres impotentes, están controladas por un programa negativo y deben hacer algún trabajo referido a ellas mismas. Un poco de autoanálisis a menudo revelará la causa implícita de la frigidez.

Esta es una formulación para abordar la frigidez:

Amo a mi cuerpo y tengo derecho a estar satisfecha sexualmente. Cada vez me resulta más fácil tener un orgasmo. Amo mis orgasmos y me abandono por completo, con total confianza. Estoy llegando a ser una mujer sexualmente satisfecha, vibrante y sensual. Puedo tener orgasmos fácilmente y soy capaz de satisfacer a mi pareja plenamente. Amo a mi cuerpo y el cuerpo de mi pareja, y estoy volviéndome más y más deseable.

Variación visual

Muchas mujeres no han experimentado nunca un orgasmo. Por consiguiente, no pueden recurrir a sus recuerdos eróticos en busca de imágenes de satisfacción. Si usted es una de esas mujeres, no se preocupe. Su imaginación acudirá en su ayuda.

Visualice una situación ideal, ya sea con su pareja o con otro hombre. Él es un amante experto, sensible, apasionado y tierno. El hombre la encuentra enormemente atractiva. Usted le vuelve loco y él la hace enardecer de deseo. Se acarician uno al otro hasta que ambos están ebrios de placer. Entonces él la penetra. A usted le encanta la sensación del pene del hombre dentro de su cuerpo. Usted está abierta, receptiva a todos sus movimientos. El hombre la acaricia hábilmente, haciendo exactamente lo que más le gusta, y usted tiene un orgasmo intenso, abandonándose por completo a su éxtasis. Después, su pareja rebosa de elogios y gratitud. Usted ha alcanzado la armonía sexual y la satisfacción.

Cómo despertar el deseo

A veces las parejas, aunque perfectamente funcionales en lo que concierne al ..sexo, por una u otra razón dejan que se establezca una especie de rutina. Y la rutina es un camino de éxito seguro para extinguir el deseo. Hacen el amor mecánicamente porque saben que es sano, no porque realmente se deseen. Lo triste es que siguen amándose, pero la ausencia de deseo les hace buscar satisfacción en otra parte.

No obstante, es posible redespertar el deseo, recobrar esa sensación original de ardor y excitación. Si sólo uno de los integrantes de la pareja sufre de falta de deseo, entonces él o ella debe sustituir su programa negativo por uno positivo. La rutina no es la única razón para la ausencia de deseo. También puede ser el resultado de una especie de apatía, que limita con la depresión. A veces las personas simplemente pierden su gusto por la vida. Si ambos integrantes de la pareja han llegado a ser sexualmente apáticos, entonces deberían reprogramarse juntos.

Ésta es una formulación apropiada:

Estoy más y más excitado sexualmente. Todo mi cuerpo vibra de deseo y amor. Soy más y más deseable, y encuentro más y más deseable a mi pareja (X). Le encuentro (a él o a ella) irresistible mente atractivo/a, encantador/a y sensual. Mi deseo crece día a día, y mi vida sexual está mejorando en todos los aspectos.

En conclusión, me gustaría recordarle que el amor y la satisfacción sexual son su derecho absoluto

en esta vida. Aun cuando vea a su alrededor parejas en conflicto que terminan separándose, recuerde que la felicidad conyugal es posible. ¡Usted puede ser feliz en el amor!

RESUMEN DEL CAPÍTULO 6

- * Usted puede superar el miedo al sexo opuesto. Piense: «Doy y recibo amor libremente. Tengo derecho a ser feliz con el amor que he elegido».
- * Para encontrar su pareja ideal, programe a su subconsciente. Toma la decisión firme de que sí, usted quiere amar y ser amado. Quédese tranquilo, será recompensado.
- * Puede utilizar las formulaciones incluidas en este capítulo para mejorar su vida amorosa. También encontrará técnicas para superar la impotencia y la frigidez, y para despertar el deseo. ¡Usted puede ser feliz en el amor!

7. Cómo desarrollar la memoria, la creatividad y la aptitud para los deportes

El secreto de una memoria eficaz

Hay un dicho que sostiene: «La memoria es esa facultad de la mente que se olvida». Y olvidar puede ser un problema real.¿ Cuántas veces le ha fallado la memoria, en especial cuando más la

necesitaba? Parece que siempre sucede en los peores momentos. Todos los escolares y estudiantes experimentan esa sensación horrible cuando se sientan para hacer un examen y la memoria se les queda en blanco, aun cuando hayan repasado lo suficiente y piensen que saben todo lo que tenían que saber.

De hecho, usted sabe, pero la memoria puede ser capciosa. Cuanto más excava en su materia gris, más evasiva se vuelve la información que está buscando. En realidad, éste es uno de los modos en que funciona la «ley del efecto inverso» formulada por Emile Coué: cuanto más se quiere recordar algo, más difícil resulta encontrarlo.

Cuando un actor tiene un lapso de memoria, cuando la mente de un estudiante se queda en blanco durante un examen, cuando un orador no puede recordar lo que quería decir ante un auditorio, en todos estos casos la imaginación de la persona (o la mente subconsciente) se apodera de su voluntad (o mente consciente). Al ser comunicado por el subconsciente, el mensaje dominante (y, por consiguiente, su programa dominante) es de fracaso: la persona no tendrá éxito. Esto provoca el bloqueo mental, en este caso una pérdida de memoria.

Y sin embargo estas personas saben lo que son incapaces de recordar en ese momento. Tan pronto como los estudiantes salen de la sala de examen, toda la información olvidada vuelve a afluir a su mente, sin esfuerzo. Pero lamentablemente, es demasiado tarde. También el actor sabe su papel de memoria. Ya lo representó docenas de veces, sin cometer ningún error.

Todos los recuerdos están almacenados en el subconsciente: absolutamente todos. Esto debería ser de gran interés para aquellos a quienes les gustaría mejorar su capacidad para recordar. Para lograrlo usted tiene que conservar o mantener el acceso a su recuerdo interno: su subconsciente. Recuerde que todos tienen esta memoria excelente, perfecta, oculta en su subconsciente. Contiene cada libro que usted ha leído, línea por línea; todos sus sueños, todos sus pensamientos, todas las palabras que le dijeron, todas las impresiones que tiene, todos sus sentimientos; absolutamente todo.

Algunas personas tienen memorias asombrosas. Pueden recordar páginas enteras de un libro después de leerlo sólo una vez, o columnas completas de números con solo un vistazo. Mozart es un ejemplo célebre. Su memoria para la música era fenomenal. Casi siempre componía en su cabeza, sin la ayuda de un instrumento. Retenía sinfonías completas y luego las transcribía en un borrador, sin ningún error. En la época de Mozart estaba prohibido escribir música en una iglesia. En una ocasión, el joven compositor oyó una misa que le resultó particularmente conmovedora. La misa duró dos horas. Tan pronto como concluyó el servicio religioso, Mozart se dirigió a su casa y transcribió la pieza completa, nota por nota, sin un solo error.

A través de la historia existen muchos ejemplos de personas con una capacidad increíble para recordar. Incluso es posible que usted conozca personalmente a alguien que tiene una memoria asombrosa. ¿Qué secreto poseen estas personas? Es el acceso instantáneo y continuo a su mente subconsciente con su memoria perfecta.

Represente al subconsciente como si fuese una especie de archivador mental. Cada archivo en cada cajón contiene información específica. Las personas dotadas con una memoria prodigiosa pueden abrir cualquiera de estos cajones en el momento en que lo deseen.

Por lo tanto, usted comprueba lo útil que puede ser la autohipnosis para mejorar su memoria, pues es la llave para acceder al subconsciente. Si usted sigue las instrucciones incluidas en este capítulo, lo

primero que hará es eliminar esos molestos lapsos de memoria que casi siempre se producen en el momento menos oportuno. Sería presuntuoso de mi parte asegurarle que adquirirá una memoria infalible de la noche a la mañana; no obstante, sepa que se sorprenderá ante la rapidez de su progreso.

Las numerosas ventajas de tener una gran memoria

Su eficiencia en el trabajo mejorará ampliamente. Será capaz de recordar mejor la información contenida en sus archivos y de citar la estadística adecuada en el momento oportuno. Nunca le sucederá que no encuentre las palabras, siempre aparecerá espontáneamente con la frase adecuada. Cuando tenga que escribir algo, lo hará más fácilmente y con mayor precisión.

Su nivel de comprensión y su capacidad de análisis mejorarán al mismo tiempo. Porque la realidad es que toda actividad intelectual depende de la memoria. Sin memoria es imposible razonar, calcular, imaginar. Mejorando su memoria también mejorará sus aptitudes intelectuales. y ello funciona de ambos modos. Una mejor comprensión le permite memorizar las cosas más fácilmente. Por consiguiente, usted se revela como un ganador en ambos sentidos.

Ahora vamos a dar un vistazo a las técnicas. Ésta es una formulación a repetir:

Mi memoria está mejorando en todas las áreas de mi vida. Comenzando hoy, puedo retener fácilmente todo lo que necesito saber, en cualquier circunstancia y lugar. Mi memoria está volviéndose más y más precisa y con fiable. Absorbo toda la información que necesito para continuar con mis actividades cotidianas más y más fácilmente. Mi memoria está haciendo progresos diariamente y pronto llegará a ser perfectamente eficiente. Estoy en pleno control de mi memoria en todas las situaciones.

Y esta otra es una formulación para aprender un tema específico:

Puedo aprender fácilmente [inglés] y mi memoria absorbe las palabras del idioma con creciente facilidad. Entiendo inglés mejor y mejor. y puedo hablarlo cómodamente..Mi memoria del inglés está mejorando diariamente. Aprender inglés es un juego de niños para mí.

La técnica del «amigo»

Visualice a un amigo que se le acerca sonriendo. Su amigo le pide alguna información, por ejemplo una fecha histórica importante que no puede recordar. Usted suministra la información, sin esfuerzo. Su amigo dice: «¡Vaya, qué memoria asombrosa tienes! Deberías estar orgulloso. Puedes recordar fechas, acontecimientos, estadísticas, pensamientos, qué persona te los dijo, qué leíste... Realmente, tienes una memoria fantástica. Te envidio...», etc.

Variación visual

Uno de los mejores ejercicios para mejorar su memoria, así como su concentración (ambas van de la mano), se basa en sumar números. Visualice un gran tablero (como se explicó antes, el ejercicio

sigue siendo efectivo aun cuando usted en realidad no pueda ver en su mente el tablero y lo escrito en él). Imagínese sosteniendo un trozo de tiza blanca y escribiendo en el tablero un número 1 muy grande. Luego imagine que borra el número lentamente. No tiene ninguna prisa. Se siente perfectamente relajado.

A continuación escribe el número 2. El ejercicio consiste en sumar cada número que escribe al precedente. Por consiguiente, usted comienza con $1 + 2 = 3$.

Ahora borra el 1 y visualiza el número 3. Las dos últimos números son 2 y 3. Vuelva a sumarios: $2 + 3 = 5$.

Borre el 2 y visualice el número 5. Súmelo al número precedente: $3 + 5 = 8$.

Visualice el número 8, Y así sucesivamente, continuando con 13,21,34, etc.

Después de cada operación borra el número anterior antes de volver a sumar. Continúe hasta que se canse. Verá que el ejercicio llega a ser más fácil con cada sesión y será capaz de avanzar más y más. Pronto estará haciéndolo durante varios minutos seguidos. Los efectos son sorprendentes. Su memoria y concentración mejorarán tremendamente y comenzará a ver resultados en tan solo unos pocos días.

¡Aprenda mientras duerme!

Una de las cosas más asombrosas que usted puede hacer con la autohipnosis es aprender mientras duerme. Es una técnica maravillosa, en especial en situaciones de emergencia. Digamos que tiene que estudiar algún material rápido para un examen. O que es actor y le piden que sustituya a alguien que está enfermo. Sólo dispone de dos días para aprender el papel. Lamentablemente, tiene una reunión importante en la mañana siguiente y además debe hacer un montón de compras. Bien, ¡aprenda SU papel mientras duerme!

Unas palabras de advertencia: Es mejor reservar esta técnica para situaciones excepcionales. No abuse de ella.

Ahora, aquí está el método. Grabe en una cinta magnetofónica lo que quiere aprender. Coloque el aparato junto a su cama. Empiece escuchando la cinta mientras está despierto, antes de cerrar los ojos. Luego baje el sonido a fin de que no lo despierte. Consiga que alguien entre en su cuarto y ponga en marcha la cinta una hora más tarde (o compre un programador electrónico que ponga en funcionamiento el aparato en forma automática). También, antes de quedarse dormido, hágase las siguientes su gestiones:

Pronto estaré profundamente dormido. y sin embargo fácilmente seré capaz de oír lo que grabé y lo memorizaré sin esfuerzo y sin despertarme. Aprenderé con facilidad el texto grabado, en total relajación y calma.

Cuando se despierte, vuelva a escuchar la cinta magnetofónica antes de salir de la cama.

Concentración: la clave para el éxito

Si tuviese que identificar un factor común, una característica típica de todas las personas de éxito, elegiría –además del pensamiento positivo, por supuesto- la aptitud para concentrarse en una actividad específica. No importa qué clase de trabajo haga usted, no hay ninguna excepción. Usted puede ser empresario, artista, político, atleta o productor de películas. Todas las personas de éxito, todos los que se han destacado en sus campos respectivos, saben cómo concentrarse.

En los casos de éxito excepcional, en que las personas alcanzan una especie de posición gloriosa o mítica en el campo que han elegido, siempre puede observarse una especie de constancia absoluta, una capacidad para concentrarse completamente en una sola idea. Estas personas son tenaces e increíblemente perseverantes. Dirigen toda su energía, toda su fuerza, su corazón y su alma hacia un objetivo claramente definido.

La concentración constante y bien dirigida en cualquier esfera de actividad siempre dará resultados. Lamentablemente, las personas que son incapaces de concentrarse, que sufren de un estado mental de <saltamontes>, en raras ocasiones alcanzan el éxito. Y existen montones de ellas. Cuántas veces han oído a alguien decir. <No puedo concentrarme. Siempre me distraigo, No puedo pasar más de cinco minutos con el mismo tema..>,etc.

Es una queja muy común. Y ser capaz de concentrarse no sólo afecta a su vida profesional o a su aptitud para estudiar en la escuela o en la universidad. También afecta a su vida interior, a su psicología y a su comportamiento general. Porque las personas que no pueden concentrarse lo suficiente para leer un artículo de una revista, o para resolver una simple ecuación matemática, también son incapaces de concentrarse en sus propias vidas. Tales personas habitualmente son incapaces de solucionar sus propios problemas: no pueden ver las cosas con claridad.

Concentrarse quiere decir ordenar las cosas, llevarlas a la luz del día y encontrar soluciones. Es la aptitud para fijar su mente sobre un objeto específico durante un período determinado de tiempo, hasta el punto en que olvide el mundo exterior y elimine toda distracción.

Cuando era joven vivía en un lugar donde los veranos eran calurosos y húmedos. Durante las largas vacaciones de verano me pasaba los días bochornosos y lluviosos jugando a las cartas con un amigo. Usted dirá que era una pérdida de tiempo. No, en absoluto. Descubrí que estaba tan absorbido en el juego, que la lluvia y el calor no me importaban. De hecho, yo estaba anestesiado. Mi cuerpo era insensible al calor. No pensaba en él para nada.

Relaté esta pequeña anécdota para mostrarle lo poderosa que puede ser la concentración. Si usted es incapaz de concentrarse, no se preocupe. La concentración es una facultad que puede desarrollarse a través del entrenamiento. Es como un músculo: cuanto más se lo ejercita, más fuerte se vuelve. Y es fácil mejorar su concentración, en especial con el ejercicio que voy a mostrarle. Es sumamente efectivo. No sólo mejorará su concentración mental: literalmente cambiará su vida.

Esto se debe al hecho de que, cuando usted llega a ser una persona concentrada, adquiere lo que comúnmente se llama «presencia». Usted es mucho más consciente de lo que sucede en el momento presente. Y esto, a su vez, lo dota de una personalidad magnética. Se convierte en una persona importante, una persona a ser tenida en cuenta. La gente escuchará lo que usted tiene que decir. Dejará de interrumpirle. Le encontrará irresistiblemente atractivo y le utilizará como una medida de sus propias aptitudes.

Además, usted se sentirá muchísimo más positivo hacia las personas que le rodean. Le gustarán más, pues su recién descubierta capacidad para concentrarse le permitirá verlos como realmente son. Será consciente de sus cualidades y excentricidades, de un modo nuevo y especial. Será capaz de mirar a alguien y decirse para sus adentros: «De modo que así es como realmente es ella...».

Si ya conoce a la persona, será como verla con ojos nuevos, por primera vez. Si es la primera vez que ve a la persona, sentirá como si supiese exactamente y de inmediato con quién está tratando. Sabrá intuitivamente qué personas están realmente pensando cuando hablan, como si pudiese leer en sus mentes. La gente no podría mentirle sin que usted lo sepa. Esto puede ser una gran ventaja, tanto en el trabajo como en la vida en general.

En cuanto a los problemas personales, cuanto más aprenda a concentrarse, más fácil le será resolverlos. En cierto sentido, la vida es como un rompecabezas. Lo que antes puede haber parecido insoluble -precisamente porque usted carecía de la aptitud para concentrarse lo suficiente-, ahora llegará a ser un juego de niños. Las soluciones lo acometerán, a la clara luz de su mente concentrada. Usted será como Picasso, quien en una ocasión dijo: «Yo no busco, encuentro».

Un ejercicio increíblemente eficaz

Ahora pasaremos al ejercicio en sí. Es muy simple, como verá. Pero no se deje engañar por su simplicidad; los resultados no son menos espectaculares. También es un ejercicio muy antiguo, que ha sido practicado por millones de personas. Ya he descrito una variación en el apartado sobre inducción del estado de autohipnosis. El ejercicio consiste en concentrarse en un punto único.

Dibuje un pequeño círculo en el suelo delante de usted o sobre la pared (o utilice una etiqueta autoadhesiva). Mire fijamente ese punto, sin fruncir el entrecejo o forzar la vista. Su rostro debería permanecer perfectamente relajado. No parpadee (al menos trate de reducir el número de veces que parpadea). Al principio puede sentir algo de comezón o un leve escozor alrededor de los ojos, o bien éstos pueden comenzar a girar.

No se preocupe, el ejercicio es muy bueno para usted y realmente mejora su visión y añade brillo a sus ojos, lo cual le dará una mirada magnética que irresistiblemente atraerá a la gente hacia usted.

Empiece por mirar fijamente al punto durante un minuto. En forma gradual aumente el tiempo, hasta un límite de unos 20 minutos. Pero no se fuerce, tómese su tiempo. Mientras mira fijamente al punto puede concentrarse en su respiración, o repetir uno de los mantras que ya le he dado: OM NAMA SHIVAYA o HAMSA.

Repetir mentalmente estos mantras es en sí mismo un ejercicio de concentración sumamente poderoso. Si el ejercicio de mirar fijamente un punto determinado no le atrae, en vez de ello puede repetir un mantra. Cierre los ojos mientras realiza esto. Y por supuesto, la combinación de los dos ejercicios -mirar fijamente un punto y repetir un mantra -le aportará resultados excelentes.

Haga el ejercicio por lo menos una vez al día. El mejor momento es por la mañana. Incluso haciéndolo durante sólo cinco o diez minutos por día, terminará ahorrándose una enorme cantidad de tiempo. Sus pensamientos tendrán dirección, su facultad de razonar mejorará, su mente estará despejada y será capaz de una reflexión profunda. Usted estará en condiciones de pensar con rapidez y precisión. Y descubrirá un tipo especial de placer al estar completamente presente y ser consciente de lo que está haciendo. En otras palabras, vivirá más intensamente, en el momento presente, absorbido en el aquí y ahora, liberado del pasado, despreocupado respecto del futuro y sin embargo en camino hacia éxitos espectaculares. ¡La concentración es la clave!

Cómo ser creativo e inspirado

La mayoría de nosotros creemos que la creatividad es una especie de don natural, llegado del cielo, que la gente nace con talento, o con una creatividad excepcional, o incluso con características de genio. Es verdad que determinadas personas están realmente dotadas de un talento excepcional. Pero muchas de las personas que consideramos «naturalmente» creativas tuvieron que aprender a ser de ese modo. Desarrollaron su creatividad simplemente confiando en el poder de su subconsciente y consiguiendo acceder a su inagotable fuente de ideas. Hay un sinnúmero de ejemplos.

Por ejemplo, ¿sabía que el famoso músico Rachmaninov compuso su célebre Segundo Concierto para Piano mientras estaba sometido a terapia hipnótica para curarse de una depresión crónica (como consecuencia de la crítica desfavorable que habían recibido sus obras anteriores) y para estimular su creatividad? ¡Quedó tan encantado con el resultado que dedicó el concierto a su hipnotizador!

Hasta el gran Miguel Ángel, un símbolo universal de creatividad, utilizó el poder de lo subconsciente para ayudarlo en su trabajo. La siguiente anécdota demuestra esta cuestión: Un día, mientras estaba pintando en el Vaticano, un grupo de cardenales le encontró durmiendo sobre su andamio. Los cardenales le llamaron la atención por el hecho, ante lo cual Miguel Ángel replicó: «Consigo hacer más trabajo mientras duermo que cuando estoy despierto.» En su sueño vio todas las escenas que más tarde pintaría, con los colores exactos que iría a utilizar.

Además de Miguel Ángel, un número considerable de pintores, escritores y músicos han confiado en el sueño --es decir, su subconsciente-- como fuente de inspiración. Cuando el escritor británico Robert Louis Stevenson se encontraba en dificultades financieras pedía a su subconsciente una idea para un libro comercial, una obra que llegaría a ser un *bestseller*. Invariablemente, su subconsciente le daba la respuesta. Por la mañana se despertaba «inspirado» con la idea nueva que necesitaba.

La inspiración puede ser programada

De hecho, la inspiración no es una especie de proceso misterioso o mágico, como se nos induce a creer. Más bien, es una aptitud para acceder a la mente subconsciente, al depósito de ideas e imágenes necesarias para toda creación. Conseguir estar inspirado es simple. Cualquiera puede hacerlo. Cualquiera puede desarrollar su creatividad. Por supuesto, no estoy diciendo que usted puede llegar a ser otro Chopin o Picasso de la noche a la mañana, sino que ciertamente desarrollará su propio potencial creativo, que ya existe dentro de usted en un estado latente. Usted será más creativo, no sólo en el trabajo sino también en sus pasatiempos, en sus relaciones y en su vida en general. Será más espontáneo y más imaginativo. y un toque de locura o fantasía es un elemento necesario para la felicidad en esta vida. Usted puede adquirirlo. Su vida llegará a ser un juego, una obra de arte que usted sigue perfeccionando, retoque a retoque.

Sí, llegar a ser creativo e inspirado es simple. Todo lo que usted necesita es el programa apropiado. Sugiero dos ejercicios. Utilice el primero cuando tenga un problema específico, por ejemplo cuando esté buscando una idea para escribir al respecto, o la solución a un problema, o un concepto para algún proyecto empresarial (o modos para desarrollar un negocio existente), etc. Mantenga un diálogo con su subconsciente: pídale una respuesta.

Mi subconsciente está ayudándome a encontrar la solución que estoy buscando. Fácilmente obtendré la respuesta que necesito. ¿Cuál es el mejor modo para [formular su problema]...?

El segundo método es más general y mejorará su creatividad general:

Soy más y más creativo y estoy más inspirado en todas las áreas de mi vida. Tengo acceso a una abundancia de ideas y soluciones a toda clase de problemas, porque puedo recurrir a la fuente inagotable de mi subconsciente.

Podría añadir de pasada que simplemente practicar la relajación le hará más creativo pues, toda vez que entra en el estado alfa, usted también se pone en contacto con su subconsciente y todos sus tesoros.

Cómo desarrollar su aptitud atlética

La destreza atlética no es únicamente innata, contrariamente a lo que mucha gente piensa. Ciertamente, algunas personas nacen más dotadas que otras. La herencia es un factor y no todos pueden llegar a ser campeones del mundo. Sin embargo, cualquiera puede desarrollar sus aptitudes físicas, independientemente de las dotes naturales que posea. Y esto se debe a una razón muy simple: los músculos están controlados por el subconsciente.

El tenis, el bowling, el golf y la mayoría de los demás deportes dependen en gran medida de la técnica y la concentración. La práctica de los ejercicios de concentración descritos en los apartados anteriores también mejorará considerablemente su desempeño en cualquier deporte al que se dedique. La técnica y la concentración son esenciales, y también lo es la relajación, porque los movimientos bien coordinados y el aprovechamiento pleno de su poder muscular no son posibles a menos que se esté relajado.

En el deporte competitivo los nervios cuentan muchísimo, pues a menudo implican una enorme cantidad de tensión. Todos los grandes campeones, cualquiera sea su disciplina, están de acuerdo en que un determinado nivel alto de deporte de competición llega a ser una especie de «juego mental». Usted gana o pierde en su cabeza, antes de hacerlo en el campo de juego. Y es en su mente -en su mente subconsciente- que adquiere primero las habilidades que necesita.

Por supuesto, no todos juegan para ganar. Muchas personas no disfrutan compitiendo. Practican deportes para relajarse, para estar en forma, para conocer gente. Y éstas son razones perfectamente legítimas. No obstante, a todos les gusta destacar, o al menos ser lo bastante buenos como para que el juego resulte interesante. Nada podría ser más natural. Obtenemos placer al hacer las cosas bien.

Métodos infalibles para mejorar su aptitud atlética

Estos métodos son utilizados en todo el mundo por los equipos olímpicos de los diferentes países y por los campeones de todas las nacionalidades Y disciplinas. Los resultados son espectaculares.

También pueden funcionar para usted, aun cuando sólo tome parte en un deporte por gusto; mejorarán su desempeño sustancialmente.

La base de estos métodos es nada más que una variación de la técnica del «cine mental» que ya he descrito. Podemos llamarlas «sesiones de entrenamiento imaginario». Usted ejecuta la actividad en su mente, imaginando cada movimiento. Tomemos el tenis, por ejemplo. Usted se visualiza en la cancha, completamente relajado. Sus músculos responden perfectamente a sus órdenes. Sus reflejos son enérgicos. Sus golpes son precisos y ejecutados con comodidad. Todos sus tiros son fluidos y exactos: saque, *smash*, lanzamiento alto, revés, etc.

Si usted participa en deportes competitivos y juega para ganar, modifique un poco el ejercicio. Visualícese ganando punto tras punto. Usted tiene un saque potente, y sirve servicio tras servicio. Su oponente está desolado Y apenas es capaz de hacer un lanzamiento. y usted saca ventaja en cada oportunidad, haciendo *smash* hacia la parte posterior de la cancha, efectuando lanzamientos altos cuando su oponente avanza hacia la red, todo perfectamente ejecutado. Incluso puede visualizarse aceptando el trofeo, mientras la multitud aplaude y usted sonríe y saluda, triunfante.

Ya ve, es simple. y debería añadir que con el objeto de ganar es esencial hacer esta clase de ejercicio mental. Recuerde lo que dijimos acerca de la importancia de una autoimagen positiva. Para ganar, su autoimagen debe ser la de un ganador. Es una condición absolutamente esencial. Y para jugar bien, tiene que programar su subconsciente. Los atletas lo llaman «memoria muscular», pues para que un movimiento sea ejecutado perfectamente debe proceder del subconsciente Y no de la mente consciente. Esto es lo que hace a un movimiento realmente natural y efectivo. Es el único modo de jugar realmente bien, en especial si se requiere mucha fuerza y habilidad.

El golf es otro ejemplo. Para hacer un tiro perfecto deben tenerse en cuenta tantos detalles que si usted tuviese que pensar en ello conscientemente no podría manejarlos: la operación es demasiado compleja. El único modo de hacer un buen tiro es confiar en su subconsciente.

Acompañe sus sesiones de «cine mental» con formulaciones verbales apropiadas.

Tenis

Estoy jugando al tenis con más y más facilidad. Ejecuto todos mis lanzamientos con éxito creciente. El tenis está convirtiéndose en un deporte fácil para mí. Estoy mejorando día a día. Gano más y más partidos.

Golf

Mi técnica para jugar al golf está mejorando día a día. Golpeo la pelota con potencia y precisión, en cualquier situación. Mi golpe lateral es suave y eficaz. Mis golpes con el palo de cabeza de hierro son tan buenos como mis golpes con palo de cabeza de madera, y estoy teniendo muchísimo éxito con los lanzamientos. El golf está llegando a ser fácil para mí. Mi desventaja está disminuyendo y estoy

jugando mucho mejor sin hacer ningún esfuerzo adicional.

Tiro con arco

Soy un arquero perfectamente relajado. Mis reflejos están haciéndose más rápidos y enérgicos. Doy en el blanco de manera consistente y con facilidad. Disparo tras disparo. Todos los aspectos de mi habilidad están mejorando. El alcance de mi vista y mis reflejos son excelentes. El tiro de arco es fácil para mí.

Bowling

Mi técnica en el bowling está mejorando día a día. Mi acercamiento es suave y relajado. Lanzo la bola con más y más precisión. Tengo un perfecto control y puedo efectuar cualquier lanzamiento que quiero. Estoy convirtiéndome en ganador en los torneos. Mi marca mejora cada vez que juego. El bowling es fácil para mí.

Éstos son sólo cuatro ejemplos tomados de un sinnúmero de posibilidades. Adapte las formulaciones a su propio deporte. Ahora ya sabe cómo hacerlo. Y se sorprenderá de los resultados. No olvide incluir también las formulaciones repetidas.

La programación de su subconsciente para ganar, o al menos para mejorar su juego, pronto conducirá a un progreso considerable, aun cuando su estilo no sea exactamente clásico y usted no tenga un físico atlético. Y recuerde, no necesita saber cómo el subconsciente produce resultados. Todo lo que necesita saber es que funciona. Eso es lo que cuenta. Por lo tanto, ¡diviértase y buena suerte!

RESUMEN DEL CAPÍTULO 7

- * El subconsciente recuerda todo. Para tener una memoria prodigiosa, todo lo que tiene que hacer es programar su mente a través de la autohipnosis.
- * Usted puede aprender mientras duerme. Grabe en una cinta magnetofónica la formulación suministrada en este capítulo y escúchela, junto con el texto que necesita aprender, antes de irse a dormir. Vuelva a hacerlo una hora antes de quedarse dormido. Cuando se despierte, recordará todo fácilmente.
- * La concentración es la clave para el éxito. Para desarrollar su concentración, utilice la técnica de concentración sobre un punto fijo.
- * Prográmesese para ser inspirado y creativo. Desarrolle sus aptitudes atléticas a través de formulaciones positivas y del entrenamiento imaginario.

8. Elegir el éxito, no el fracaso

Aprenda a motivarse para el éxito

Ahora usted posee una herramienta poderosa para el éxito: la autohipnosis. Pero no debe tener miedo de motivarse para el éxito. Tiene que creer sinceramente que puede ser una persona de éxito. Y tiene que tomar una decisión firme. Tiene que elegir triunfar.

Esto puede parecer un poco banal, pero no lo es. Usted puede pensar que todos quieren el éxito, pues es la clase de ambición más obvia que existe. Pero, lamentablemente, eso no es cierto. Muchas personas han desarrollado una personalidad amoldada al fracaso. Son perdedoras, lisa y llanamente. La suerte nunca parece estar de su parte. Se enfrentan a un problema tras otro. Y, por supuesto, nunca dejan de quejarse acerca de su sino en la vida. Porque, de hecho, lo que estas personas realmente quieren es el fracaso. Aun cuando puedan decir que quieren triunfar, su mente subconsciente está programada para el fracaso. Y cumple con su programa hasta el fin. Si usted es una de estas personas, debe reaccionar, ¡no mañana, sino hoy!

Por supuesto, no siempre estamos en condiciones de resultar ganadores (y el fracaso puede ser muy instructivo). Pero si sus fracasos son más frecuentes que sus éxitos, deténgase un momento y fórmese esta pregunta: ¿Por casualidad, no le sucede que usted tiene una personalidad programada para el fracaso? Si la respuesta es sí, puede cambiarla. De hecho, ya está camino de cambiarla, pues se ha tomado la molestia de leer este libro y, espero, ha estado aplicando algunas de las técnicas que sugiere.

Si usted ya es una persona de éxito, incluso puede serlo más. No hay límite para el éxito. Su única limitación, como ya hemos visto -y es la clase de limitación más fuerte que existe- es su propia mente. Cuando usted se abre paso a través de sus limitaciones mentales, se abre paso a través de los límites de su éxito. Porque en realidad no hay límites. Piense a lo grande y llegará a ser grande. Piense en el éxito y llegará a tener éxito. Funciona siempre.

Y sobre todo, fíjese objetivos. Esto es esencial. El poder de tener objetivos bien definidos es enorme. Sin objetivos, usted no sabe hacia dónde va y por dónde empezar. Todos sus esfuerzos se dispersan y carecen de consistencia. Fíjese metas y objetivos y los alcanzará. Irá más allá de ellos.

Los objetivos que usted tiene que fijarse son de dos clases: a largo y a corto plazo. Estos objetivos dan rumbo y significado a todos sus esfuerzos. Comience con objetivos simples que sean fáciles de alcanzar. Sea perseverante. No abandone un objetivo la primera vez que tropiece con un obstáculo. Sus victorias iniciales, aunque a pequeña escala, lo animarán a esforzarse por objetivos más elevados y reforzarán su nueva personalidad, que está siendo programada para el éxito.

Perseveraré hasta tener éxito

Debería imbuir a su mente de la idea de éxito. No deje que ninguna duda empañe su sentido de finalidad. Usted puede tener éxito. Tendrá éxito. Tiene todo lo que necesita, aun cuando todavía no sea plenamente consciente de ello. Tiene un potencial inmenso: el poder de su subconsciente es suyo para desarrollarlo. Ahora que ha sido iniciado en las técnicas de la autohipnosis, usted es uno de los elegidos venturosos. Ya está más delante de otras personas que no tienen ninguna idea del método y de sus asombrosos efectos. Elimine de su mente todo pensamiento, de fracaso. No permita que la idea de fracaso penetre en su subconsciente. Si su mente se niega a albergar cualquier pensamiento de fracaso, usted nunca experimentará el fracaso. Trate todo lo que le sucede como un proceso de aprendizaje que le conduce hacia el éxito. Si se encuentra con un obstáculo, esfuércese y descubra cuán positivo es, cuánto puede enseñarle. Pronto llegará a ser el ganador que realmente es.

ÉXITO-RIQUEZA

Repita estas palabras constantemente. Y dígame:

Tengo más y más éxito en todo lo que hago. Soy capaz de alcanzar mis objetivos con creciente facilidad. Estoy convirtiéndome en una persona de éxito. La vida es buena para mí. Todo lo que hago tiene éxito. Más y más, experimento éxito tras éxito.

Cómo tener tanto dinero como quiera

La seguridad financiera suele ser una parte importante del éxito. Le guste o no, tener dinero hace más fácil la vida. Es más que un símbolo de posición social: es un instrumento. Muchas personas tienen ideas falsas acerca del dinero. Creen que nunca lo tendrán, que nacieron para la mediocridad. Es este tipo de convicción lo que las mantiene por debajo de la línea de pobreza. Porque todas las evidencias muestran que las personas que están persuadidas de que siempre serán pobres, probablemente seguirán siéndolo durante el resto de sus vidas.

De hecho, llegar a ser rico, o al menos gozar de una situación financiera desahogada, no es tan difícil como puede pensarse. Incluso usted está en condiciones de tener tanto dinero como necesita. Una vez más, todo depende de su estado mental. La riqueza auténtica es un estado mental. Si vive con la idea dominante de privación y pobreza, será pobre. Si vive con la idea de abundancia y buena fortuna, aun cuando su situación financiera actual sea difícil, llegará a ser rico. Su subconsciente obedecerá, y de un modo u otro, sin que usted sepa exactamente cómo funciona, creará circunstancias favorables para su beneficio financiero. El dinero vendrá a usted como atraído por un imán. No tendrá que dedicar tiempo a resolver cómo vivir de sus ingresos hasta fin de mes.

Puede adquirir el estilo de vida que siempre ha soñado tener. Un empleo interesante, una casa lujosa, un coche más elegante, frecuentes viajes al extranjero..., puede tenerlo todo. Plante las semillas de la riqueza en su mente. No tema soñar un poco. Pero sueñe científicamente, como ha aprendido a hacerlo en este libro. La realidad pronto tomará la forma de sus sueños. Recuerde estas formulaciones:

ÉXITO - RIQUEZA

*

Vivo en la abundancia

*

Cada peseta que gasto vuelve a mí multiplicada por cien

*

Gano más dinero del que gasto

*

Encuentro seguridad en mí mismo

*

Tengo derecho a ser afortunado y rico

Sí, ser rico es su derecho absoluto. ¡Piense en el dinero! Esto no quiere decir que tenga que convertirse en una persona avara o completamente materialista. Cuando tenga todo el dinero que necesita, apenas pensará en él. No se preocupe ni albergue pensamientos negativos continuamente. La ley de la vida es la ley de la abundancia. Pero la mayoría de la gente elige ignorarlo, o creer que lo cierto es lo contrario: que la vida es penuria y miseria. Gracias al poder de su subconsciente, usted puede entrar en el flujo positivo de la vida, el flujo de la riqueza y de la felicidad, ¡este mismo día!

Cómo permanecer joven y vivir más tiempo

La verdadera juventud es un estado mental. Algunas personas ya son viejas a los veinte años, mientras que otras presentan un aspecto increíblemente bueno y tienen una energía sorprendente incluso a una edad avanzada. El secreto de permanecer eternamente joven es fluir con la corriente de la vida auténtica abriendo las puertas de su subconsciente. Ahora usted sabe cómo hacer esto.

La sociedad ha creado estereotipos para las personas de todas las edades, prediciendo cómo deberíamos comportarnos, en especial cuando llegamos a la edad de la jubilación. No se preocupe por estas barreras artificiales. Usted puede jubilarse cuando quiera y no cuando se lo diga la sociedad. De hecho, ni siquiera tiene que jubilarse, porque puede mantenerse activo a lo largo de toda su vida e interesado por los acontecimientos y las personas que le rodean en todos los aspectos: intelectual, física, espiritual, sexual y artísticamente.

Piense como un joven y se mantendrá joven. Puede añadir años a su vida y, lo que es más importante, vida a sus años. ¿Por qué tiene que considerarse viejo a los sesenta años? Porque todos piensan de ese modo. Porque las estadísticas han demostrado que... No preste atención a esta clase de actitudes cargadas de prejuicio. ¿Sabía que los hunza, una pequeña tribu que vive en las montañas del Himalaya de India septentrional, pueden vanagloriarse de una serie de centenarios que todavía son vigorosos y activos, algunos de los cuales han alcanzado la venerable edad de 125 años? ¡Y están en perfecta salud! No saben qué es la jubilación. No existe. Sus categorías de edades son completamente diferentes. Los hunzas se convierten en adultos a los 60 años, momento en el que comienzan sus años de madurez, en lugar de la jubilación.

Usted también puede vivir una vida larga y saludable. Repita estas formulaciones y visualice a su cuerpo como siendo joven, fuerte y sano.

Mi cuerpo está volviéndose más fuerte y más vigoroso. Estoy recobrando [o manteniendo] el pleno control de todas mis facultades. Mi oído, mi visión y mi memoria son más y más efectivos y saludables. Mi rostro parece más joven día a día. Y continuamente estoy haciéndome más atractivo. Me siento más y más joven, más y más relajado, más y más sano. Estoy recobrando mi entusiasmo y la curiosidad de mi juventud. Juventud. Juventud. Tengo más y más energía, más y más creatividad. Soy joven en cuerpo y en mente.

La verdadera fuente de juventud está en su mente, en su mente subconsciente, que no envejece. Es eternamente joven. Llegue a ser su aliado y le recompensará manteniéndole joven y protegiéndole de las vicisitudes de la vejez.

Aprenda a disfrutar de la vida

La vida es el don más extraordinario que usted puede recibir. No olvide eso. Aproveche plenamente la vida. Cada día, cada hora, cada minuto es valioso. No malgaste su tiempo siendo desdichado. Cambie su estado mental y cambiará su vida. Al principio tal vez resulte duro; nuestros viejos hábitos negativos pueden ser muy resistentes. Pero tenga la seguridad de que al final ganará. Y el premio de los ganadores es la vida. Usted triunfará.

Tómese tiempo para disfrutar de la vida. Viva cada día como si fuese el último, con intensidad. Elimine las cosas inservibles que son simplemente un desperdicio de tiempo. Aprenda a amar todo lo que hace. No acepte el aburrimiento como si fuese su sino en la vida. No haga lo que no quiere hacer (al menos, no durante mucho tiempo). Estar aburrido o estancado en un empleo que odia es una total pérdida de tiempo. Pida a su subconsciente una solución y ésta le será revelada. Al entrar en la corriente de la vida, aprende a aprovechar plenamente cada momento. Vivirá intensamente. Cada día de su vida llegará a ser una aventura maravillosa.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 8

* Motívese y persevere hasta que alcance el éxito. Si no deja que ningún pensamiento de fracaso se aloje en su mente, no fracasará. Trate todo lo que le sucede como una especie de proceso de

aprendizaje que le conduce al éxito. Busque los aspectos positivos en las cosas que le suceden, aun cuando parezcan ser negativas.

* La riqueza es ante todo un estado mental. Utilice las formulaciones incluidas en este capítulo para poner de su lado a la suerte y a la buena fortuna.

* Para vivir mucho y permanecer sano, programe su subconsciente y aprenda a disfrutar de la vida. Viva cada día como si fuese el último.

Conclusión:

Usted puede hacer cualquier cosa

Una antigua leyenda hindú

Hay una antigua leyenda hindú que se cuenta en la India, que he citado en mi libro *Mental Dynamics* y que me gustaría volver a utilizar aquí.

Hubo un tiempo en que todos los hombres eran dioses. Pero abusaron tanto de su divinidad, que Brahma, el supremo creador, decidió despojados de su poder divino y ocultado en un lugar donde sería imposible encontrado. El problema era dar con el escondrijo adecuado.

Cuando los dioses menores fueron convocados a una reunión para resolver el problema, hicieron la siguiente proposición: Ocultar el poder de divinidad en algún lugar en la tierra. Pero Brahma se negó, diciendo: «No, es demasiado fácil. Al quien excavará la tierra y lo encontrará».

Por consiguiente, los dioses replicaron: «En ese caso, hay que ocultado en las profundidades del océano».

Pero Brahma volvió a negarse, diciendo: «No, porque más tarde o más temprano la gente explorará todas las regiones del océano. Seguramente lo encontrarán y volverán a sacado a la superficie».

De modo que los dioses concluyeron que no eran capaces de encontrar un lugar en la tierra o en el mar donde el poder de divinidad estuviese a salvo del hombre.

Entonces Brahma dijo: «Esto es lo que haremos con el poder de divinidad: lo ocultaremos en las mismas profundidades del hombre, porque ése es el único lugar en el que nunca pensará buscarlo».

Desde esa época el hombre ha explorado la superficie de la tierra y las profundidades del océano, buscando algo que sólo puede ser encontrado dentro de sí mismo.

Por supuesto, el escondrijo es su mente subconsciente. Ahora lo sabe. Sabe que con este aliado omnipotente puede hacer cualquier cosa. Absolutamente cualquier cosa. Todo lo que soñó puede ser suyo. Soñar es su derecho y lo que desea es suyo para que lo tome: amor, éxito, riqueza, salud, felicidad. Ahora puede convertirse en la persona que siempre soñó ser. De hecho, ya es esa persona si piensa que lo es y lo cree en las profundidades de su mente. Todo lo que tiene que hacer es dejar que se revele su personalidad real. Está esperándole un renacimiento. Hoy. Una vida nueva y espectacular se halla reservada para usted. Porque la vida es un estado mental. Usted es el producto de sus pensamientos. No limite sus pensamientos. El poder del pensamiento puede conseguir cualquier cosa.

USTED PUEDE CONSEGUIR CUALQUIER COSA

¡Póngase a trabajar ahora!

Escriba estas palabras y frases sobre pequeñas tarjetas y póngalas dentro de su billetero, o en cualquier otro lugar donde sea probable que las vea a menudo. También puede meditar sobre ellas durante sus sesiones.

ÉXITO
RIQUEZA
SALUD
RELAJACIÓN
CONFIANZA
SERENIDAD
ALEGRIA
AMOR

Cada día, de todas las maneras, estoy volviéndome mejor y mejor
¡Funciona!
Hoy inicio una nueva vida
Día a día, en todas las facetas, me siento más y más seguro de mi mismo.
Tengo confianza en mí mismo, en los demás y en la vida.
Mi personalidad está volviéndose más y más MAGNETICA
Puedo influir a las personas que me rodean en cualquier forma que elija.

FUERZA

Amo mi cuerpo
Tengo el poder de curarme a mí mismo.
Tengo más y más energía y fuerza.

FELICIDAD

Vive en la abundancia

HOY

PAZ

Estoy volviéndome más y más creativo
Perservaré hasta alcanzar el éxito
Encuentro seguridad en mí mismo
Tengo derecho a la buena fortuna y a la riqueza
Puedo hacer cualquier cosa

Bibliografía

- Adams, Dr. Paul T., *The New Self-Hypnosis*, Wilshire Book Company, 1981.
- Arons, Harry, *Handbook of Self-Hypnosis*, Power Publishers Inc, 1974.
- Caprio, Frank S., y Berger, Joseph R., *Salud por la autohipnosis*, EDAF, 1986.
- Callé, Emile, *Afirmaciones y autosugestión*, Obelisco, 1992.
- Fox, Dr. Emmet, *Power Through Constructive Thinking*, Harperand Row, 1940.
- Gawain, Shakti, *Visualización creativa*, Sirio, 1990.
- Heise, Jack, *Bowl Better y Better Golf*, Wilshire Book Company, 1961.
- Hill, Napoleon, *La actitud mental positiva: un camino hacia el éxito*, Grijalbo, 1992.
- Le Cron, Leslie M., *How to Stop Smoking Through Self-Hynosis*, Wilshire Book Company, 1980.
- Maltz, Dr. Maxwell, *Psycho-Cybernetics*, Editions Godefroy, 1980.
- Murphy, Joseph, *The Power of Your Subconscious*, Prentice Hall, 1962.
- Oakley, Gilbert, *Secrets of Self-Hypnosis*, A. Thomas and Company, 1964.
- Sparks, Laurence, *Self-Hypnosis*, Wilshire Book Company, 1961.
- Schwartz, David J., *Magic of Thinking Big*, Thorsons, 1984.

Índice

Introducción

1. Los poderes ocultos de la mente.
2. Cómo inducir el estado de autohipnosis
3. Cómo desbloquear la personalidad real.
4. Llegar a estar sano y mantenerse sano.
5. Controlar los hábitos y adicciones
6. Cómo mejorar la vida amorosa.
7. Cómo desarrollar la memoria, la creatividad y la aptitud para los deportes.
.....
8. Elegir el éxito, no el fracaso.

Conclusión: Usted puede hacer cualquier cosa.

Apéndice

Bibliografía