

Psicología práctica de autoayuda

Por Enrique Lama (Rey Perlam)



Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambia su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdv> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

Psicología práctica de autoayuda

Cómo la mente puede dominar el cuerpo y las situaciones

Por Enrique Lama (Rey Perlam)

Indice:

[CEREBRO Y MENTE](#)
[EL SUBCONSCIENTE](#)
[EL VARIABLE PUNTO DE VISTA](#)
[SABIOS PRINCIPIOS](#)
[EL ESTRES](#)
[CRECIENDO UNO \(A\) MISMO \(A\)](#)
[¿CUESTA MUCHO BAJAR DE PESO?](#)
[EVITA SENTIRTE COMO VÍCTIMA](#)

INTRODUCCIÓN

¿Te has fijado que, últimamente, muchísimas personas SUFREN a DIARIO en muchos aspectos, pareciendo que nunca pueden arribar de sus caóticas situaciones?

Se esfuerzan mucho, anhelan fervientemente estar mejor; pero parece que algo o alguien se ha empeñado en frenar todo. Tanto en el aspecto físico, como emocional, financiero, psicológico, espiritual, familiar, anímico, etc.

¿Hay algo que se pueda hacer para cambiar esto, o al menos, amortiguar sus dañinos efectos? ¿Es posible revertir los resultados de alguna manera? ¿O estás obligado a aceptarlos pasivamente y resignarte a soportar tantas adversidades e injusticias?

Lee cuidadosamente este material y verás que TU puedes hacer mucho por TÍ y por las personas que aprecias, en beneficio de todos. En otras palabras: serás más FELIZ porque TODO RESULTARÁ MEJOR.

Este material lo he preparado cuidadosamente

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

para que vaya en directo beneficio TUYO y de tus seres queridos. Después de tantos años de investigación personal y de ayudar a muchas personas a superarse, he podido llegar a la conclusión que, los mayores problemas de las gentes, se pueden superar (hasta revertir), aplicando ciertos principios de la moderna Psicología y que ahora pongo a TU disposición en este libro.

Te recomiendo que lo leas cuidadosamente, lo medites, subrayes lo que más te interesa y lo que podría favorecer a personas que TU conozcas. Siempre estaré deseando que DIOS TE BENDIGA y te guíe por el Camino de la Sabiduría; para que, aprendiendo, puedas SER MÁS FELIZ (o menos Infeliz).

CAPÍTULO PRIMERO - CEREBRO Y MENTE

A) EL MARAVILLOSO CEREBRO

El Cerebro es una de las creaciones más maravillosas del Universo Material. No sólo se encarga de hacer funcionar nuestro CUERPO en forma fantásticamente armoniosa, manteniendo bajo control todas sus partes, órganos y sistemas (más allá de lo imaginable), sino que también es asiento de nuestro Pensamiento e Inteligencia, es de: de nuestra MENTE INTELIGENTE.

No tenemos que preocuparnos conscientemente de que trabaje nuestro Corazón y Sistema Circulatorio, Pulmones y Sistema Respiratorio, Estómago y Sistema Digestivo, Linfático, Glandular, Nervioso, Renal, Térmico, Muscular; Nacimiento, desarrollo o Reproducción de nosotros o de nuestras Células; ni siquiera del mantenimiento y funcionamiento de nuestro propio Cerebro.

Nada de eso tiene que preocuparnos, ya que nuestro Cerebro lo gobierna en forma automática y casi perfecta todo el tiempo; desde la Gestación y hasta la misma muerte. Aún en momentos de enfermedad y emergencias sigue esforzándose lo mejor posible para que no nos sucedan cosas peores (aunque ni siquiera nos damos cuenta de ello).

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

Con todo ese inmenso trabajo que hace, ya es suficiente para que estemos inmensamente Agradecidos de nuestro CREADOR que lo Ideó así de Maravilloso. Pero el Cerebro es mucho más que eso: nos permite Almacenar EXPERIENCIAS, sacar conclusiones, Pensar, Recordar, Soñar, Sentir, Sufrir y hasta SER FELIZ. Es decir, nos permite SER INTELIGENTES; y eso es más que fabuloso: es un Privilegio Exclusivo dentro de la Creación Material.

El Cerebro es tan complejo que los Científicos, por más que tratan de Estudiarlo, les sigue pareciendo un GRAN MISTERIO INALCANZABLE, desenmascando nuestra absoluta ignorancia, junto con mantenernos admirados todo el tiempo. Ni siquiera las más sofisticadas Computadoras del Mundo se pueden igualar ni una centésima parte de toda su infinita Capacidad conocida hasta hoy (imagínate lo que llegaremos a descubrir en el Futuro).

B) DONDE LA MENTE SUPERA AL CUERPO

Dentro de sus incontables Aptitudes y Capacidades se aprecia que el Cerebro y el Pensamiento pueden influir sobre el Cuerpo Físico; e incluso, sobre las Situaciones del Diario Vivir. Es sabido que muchas veces uno piensa o desea algo y... SE CUMPLE. ¿Te ha sucedido cosas así?

Es frecuente el ejemplo en que una Persona le dice a otra: ¡Qué pálido (a) estás! y aunque realmente NO LO ESTUVIERA, cree que SÍ y EMPALICES en segundos, haciendo realidad las palabras del comentario. Su Cerebro tomó la información e hizo que su cuerpo reaccionara en armonía con ello.

Vale lo mismo para: ¡Te ves regio (a)!, o Que te ves mal con esa ropa; o Eres torpe (imbécil, estúpido (a), etc.). Si CREEMOS lo que nos dicen, reaccionamos como si fuese REALIDAD.

Nosotros podemos emplear esa magnífica Capacidad de LA MENTE SOBRE EL CUERPO para sacar el máximo provecho en nuestra vida diaria. Podemos hacer que nos sintamos MEJOR DE

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)

[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)

[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)

[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)

[La Ley de la Atracción](#)

[Cómo lograr tus Objetivos](#)

[Curso de Desarrollo del Talento](#)

[Curso de autoayuda](#)

[Basta de miedo a volar!](#)

[Dejar de ser víctima](#)

[Crea Abundancia en Tu Vida](#)

[Ayuda a tus hijos a aprender](#)

[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)

[Taller de Risoterapia](#)

[Desarrollo de la Inteligencia](#)

[Ecología Global](#)

[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)

[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)

[Curso Psicología transpersonal](#)

[Curso de para Dejar de fumar](#)

[Curso de Visualización Creativa](#)

[Curso de Expresión de emociones](#)

[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)

[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdv> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

SALUD, más animados en hacer las cosas, predisponernos siempre a Triunfar, lograr éxito en muchos aspectos e influir sobre situaciones.

También para ayudarnos en la rápida Recuperación de nuestras Enfermedades, facilitando los Tratamientos Médicos, haciéndolos más fáciles y económicos. Incluso si tomamos ciertas medidas precautorias podemos EVITAR ENFERMARNOS de: Estrés, Agotamientos, Depresiones, Jaquecas, Dolores de Huesos o Musculares, Insomnios, Desesperaciones, Ansiedades, Ataques Cardíacos, Hipertensión, Ataques Respiratorios, Gastritis, Colon Irritable, Úlceras Gástricas, Alergias, Enfermedades Infecciosas, Bajo Rendimiento en el Trabajo o Estudio, Peleas Matrimoniales, Conflictos Laborales o pérdida del Trabajo, etc.

Todo lo que te conté, que parece un sueño, se consigue al mantener una ACTITUD MENTAL CORRECTA. Ganamos en Bienestar, Salud, Vida más Próspera y Felicidad. Éstas son algunas de las mayores aspiraciones de todo Ser Humano en al Tierra. ¿No te gustaría que fuese así para todos?

Si por el contrario, nos acostumbramos a tener una ACTITUD MENTAL NEGATIVA, nos predisponemos a un sin fin de enfermedades y gastos Médicos interminables; convirtiendo nuestra Vida en un VALLE DE LÁGRIMAS y sufriendo mucho más de lo que deberíamos.

¿Quieres un ejemplo? Acuérdate de todas las veces que te dijiste:

Esta comida me va a caer mal, y justamente sucedió así; todos comieron y nadie enfermó, sino TÚ. O En esta diligencia me va a IR MAL, y así fue. O Tengo la sensación de que hoy habrá un accidente... y se cumplió.

Eres TÚ el que eliges ante estas dos posibilidades (Ser Positivo o Negativo), te recomiendo que siempre seas Optimista y Activo; así lograrás que en la mayoría de las veces te VAYA MEJOR y logres Sentirte Bien SIENDO UN TRIUNFADOR sobre las cosas, las Personas y sobre TÍ mismo (a).

Considera cuidadosamente este material y aprenderás a sacarle mucho provecho. Está basado en millones de experiencias y muchos estudios

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

de Grandes Científicos en esta materia. De todas maneras, al final de este Libro, se alistan los nombres de otros Libros y Temas que te aumentarán TUS conocimientos, si deseas aprender más sobre ellos.

La Mente es muy Poderosa para influir en nuestro Cuerpo y Estado de Ánimo; pero es necesario que sepamos conocer mejor sus Capacidades y Potencialidades, para nuestro provecho y de todos los Seres que nos rodean en nuestro diario vivir.

Antes que nada, te contaré algunos ejemplos reales sobre cómo el Cerebro y la Mente obedecen las PALABRAS y Deseos, por sobre la Realidad captada por nuestros Sentidos. Muchos de ellos te parecerán familiares, lógicos y hasta los habrás podido vivenciar TU mismo (a), porque se basan en hechos de la vida cotidiana.

EJEMPLO Nº 1 - EL LIMÓN NOS ENSEÑA

Por un momento imagina en tus manos UN LIMÓN. Concéntrate en la forma, el color, el aroma y la textura que tiene. Apriétalo y nota su dureza: más áspero que una manzana y más duro que una chirimoya.

Ahora, con un cuchillo imaginario: pártelo por la mitad. Observa su pulpa, sus pepas, los colores y dibujos que tiene. Tómale el aroma, se nota más intenso que antes. Pásale la lengua y notarás que es de sabor cítrico intenso, más que una naranja. ¿Ya lo hiciste mentalmente?

Hazlo una vez más: pasa la lengua por ese limón imaginario. Ahora detén TU fantasía y responde: ¿SE TE HIZO AGUA LA BOCA? ¿Por qué crees TÚ que sucedió?... Porque al emplear una IMAGEN VÍVIDA, basado en nuestra experiencia al respecto, nuestro Cerebro asoció la imagen con el recuerdo e hizo reaccionar al organismo, tal como si hubiese sido REAL. Actuaron las glándulas salivares en lo FÍSICO ante un limón en lo MENTAL.

Mientras más intensa es la imagen, mejor reacciona el Cerebro, que a su vez ordena al Organismo para que tome acción, como si se tratase

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

de una Verdad Física.

Como puedes ver, TU Cerebro es muy obediente; algo así como una COMPUTADORA que obedece a los Programas introducidos en él. Sólo hay que saber PROGRAMARLA para obtener el máximo de provecho.

Desgraciadamente, casi nadie sabe cómo y por ello sufren mucho; pero TU aprenderás ahora una de las maneras de auto programarte y en forma muy simple.

EJEMPLO N ° 2 - EL AIRE PURO POR LA VENTANA

Otro ejemplo real es lo que le sucedió a un escritor hace algunas décadas, al que llamaré OMAR. Omar llegó muy tarde esa noche y sumamente cansado a casa; sólo deseaba acostarse y dormir. El aire de la habitación estaba pesado, enrarecido y no lo dejaba relajarse.

Quiso abrir la única ventana de la pieza, pero ésta se resistió a todos los forcejeos de Omar.

Como el agotamiento era demasiado, se acostó e intentó dormir; pero con ese aire enrarecido sólo daba vueltas y vueltas en la cama, sin poder conciliar el sueño. Los pensamientos que le revoleteaba en la cabeza era: NO PODRÉ DORMIR, con este aire tan pesado, NO PODRÉ DORMIR y tanto que necesito descansar y no tengo ánimo de luchar con la ventana para abrirla... NO PODRÉ DORMIR. Con esos pensamientos, estaba colocando en su mente que se desvelaría ¿Verdad?... ¿Quién pudiera dormir con esa orden al Cerebro?

Dentro de su desesperada situación, se le ocurrió una idea para salvar la situación: Tomó uno de sus zapatones y lo lanzó con fuerza sobre la ventana. Los vidrios saltaron por todas partes y el aire fresco comenzó a entrar en la habitación. ¡Por fin podría DORMIR!...

al día siguiente solucionaría el problema del vidrio roto; ahora solo pensaba en el plácido sueño que le esperaba y que se tenía bien merecido.

Paulatinamente se fue renovando la atmósfera y Omar notó cómo el aire fresco llenaba sus pulmones, produciendo el relajamiento necesario, que lo

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

llevó a conseguir un sueño sumamente reparador. La noche se le hizo corta de tan bien que durmió; incluso él consideró que fue una de las mejores noches reparadoras que tuvo en su vida.

Al despertar al otro día se acordó del vidrio roto en la ventana y meditó sobre el hecho de tener que comprar un vidrio nuevo; y, de paso, ver la manera de arreglar la ventana para que fuese sencillo abrirla o cerrarla. Pero su sorpresa fue mayúscula cuando descubrió que la ventana estaba tan cerrada como la noche anterior, con el vidrio sano.

Lo que había sucedido es que el zapato fue a dar al vidrio de la vitrina que se encontraba al lado de la ventana y lo destrozó. Omar escuchó la quebrazón y creyó que era el de la ventana. Su imaginación le permitió Sentir el aire fresco y se metió en la cabeza que dormiría muy bien. Su Cerebro tomó la información e hizo actual a su cuerpo como si fuese verdad: DURMIÓ REGIO.

¿Te das cuenta cómo podemos aprovechar esos DONES que nos regaló el AMOROSO CREADOR y tratar de ser más felices? A continuación te contaré otro ejemplo de la vida real y que te aclarará sobre la magnitud en cuanto al alcance de lo que te estoy comentando, cuando el tema es más importante que dormir bien una noche.

EJEMPLO Nº 3 - EL ENFERMO AGÓNICO

Esta es la experiencia de un importante médico en Europa, a fines del siglo XIX. Una tarde fue a controlar a un amigo suyo de muchos años, que yacía en su lecho por más de un mes, aquejado de una enfermedad terminal. Lo encontró más grave que nunca y sin ninguna posibilidad de sobrevivir esa noche. Don Pedro, así lo llamaremos, superaba los 70 años y su organismo ya no daba más. El médico tenía un nudo en la garganta por la gran pena que le daba ver morir a su amigo de tantos años.

Empleando mucha amabilidad y una gran sonrisa, para que don Pedro no notara su angustia, examinó al paciente y confirmó su temor de lo grave que se encontraba y que no pasaría aquella noche

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

con vida. Don Pedro tenía UNA POSIBILIDAD EN MIL DE SOBREVIVIR.

El anciano, sospechando que iba a morir, le pidió a su Médico y amigo, que le pasara una hoja y un lápiz para hacer su Testamento.

El Facultativo le contestó con energía y positivamente: ¡NO TE DARÉ NI HOJA NI LÁPIZ, PORQUE TU NO TE VAS A MORIR; mañana vendré temprano y seguiremos conversando. ¡TE VAS A MEJORAR, TE LO GARANTIZO!. Y se despidió con una amplia sonrisa.

El Doctor se fue con un nudo en el estómago y lágrimas asomándole a sus ojos. Se sentía mal haberle mentado cínicamente a su amigo, al que quizás encontraría MUERTO al día siguiente. Por su parte, don Pedro, creyó ciegamente en las palabras de su amigo y médico y... no sólo pasó y sobrevivió esa noche, sino que, paulatinamente se fue recuperando hasta... vivir varios años más. El Doctor comentaba a sus Colegas: Si le paso el papel y el lápiz que me pidió se habría muerto esa misma noche, no lo dudo ni un momento.

El poder de la Mente es asombroso, puede hacer reaccionar al organismo hasta límites insospechados. Nunca te olvides que los Fakires pueden anestesiar su cuerpo y clavarse agujas sin sentir dolor, ni siquiera sangrar, o pisar el fuego sin sentir dolor ni quemarse. También algunos llegan a ¿detener su corazón por horas? y revivirlo después, sin morir. No digo que TU copies eso, pero te sirve de referencia para ver hasta dónde es posible llegar, con la preparación necesaria y el entrenamiento adecuado. Con razón el SEÑOR JESÚS dijo que con FE se puede MOVER MONTAÑAS.

CAPITULO SEGUNDO - EL SUBCONSCIENTE

C) EL PODER DEL SUBCONSCIENTE

Para sacar el máximo provecho a nuestra Mente debemos llegar al SUBCONSCIENTE y depositar allí las instrucciones que queremos, y así lograr el éxito deseado. Toda instrucción u orden dada en

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvd1> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

el CONSCIENTE no garantiza que triunfe, ya que muchas veces es como si entrara por un oído y saliera por el otro.

Un ejemplo típico sería: RETAR A UN ALCOHÓLICO (A) para que deje el trago, sólo conseguiremos que se enoje y BEBA MÁS AÚN. Es como si nuestra característica clave sería LLEVAR LA CONTRARIA.

Si hay que llegar al Subconsciente para que las cosas funcionen bien ¿Cómo habría que hacerlo? Hay varios sistemas y ésta es la manera cómo uno se programa para actuar, o cómo uno está programado desde antes, lo que explicaría varias de nuestras conductas o actitudes (que muchas veces no comprendemos). En otras palabras: Uno actúa de acuerdo a cómo fue PROGRAMADO PARA ACTUAR (desde niño o adolescente) sin darse cuenta de ello.

REPETIR MUCHÍSIMAS VECES UNA INSTRUCCIÓN o EXPERIENCIA, sobre todo si quien lo da tiene una gran influencia o autoridad sobre nosotros (Padres, Profesores, Jefes, Líderes, Guías Religiosos, Personas que admiramos o amamos mucho, etc.), es clave para que quedemos Programados en ciertas conductas o reacciones.

Una vivencia impactante o traumática nos puede marcar para mucho tiempo (hasta para toda la vida), según sea la circunstancia o vivencia. Un estudio concienzudo o una gran investigación sobre algo, puede acomodar nuestras conductas futuras, decisiones o maneras de ver las cosas; por lo que cambia paulatinamente nuestros comportamientos o enfoques de la vida.

Hay conductas determinadas de las que no tenemos explicación Consciente, pero que fueron implantados en nuestro Subconsciente por Personas o vivencias tiempo atrás. Si TU quieres saber el origen de alguno de ellos, tienes que MEDITAR EN ALPHA (Ciclos relajados de la Mente de 14 ciclos por segundo) o ser Hipnotizado por un experto, para llegar a ello. Sólo así encontrarás la explicación lógica a tus conductas inexplicables.

Más adelante te enseñaré cómo llegar conscientemente al estado ALPHA de la mente y cómo puedes sacar provecho de ello (sin pasar por la

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

