

La reproducción total o parcial de este libro
no autorizada por el editor,
viola derechos reservados.
cualquier utilización
debe ser previamente solicitada.

LA AUTOSUGESTIÓN

El dominar nuestra mente y moldear nuestros pensamientos para poder superar las dificultades de la vida, que son causadas muchas veces por nuestros miedos y actitudes mentales equivocadas, debería ser una asignatura en la escuela.

La cantidad de traumas que arrastramos debidos a nuestra infancia y tal vez a hechos producidos en otras vidas, hace que atraigamos hacia nosotros la enfermedad, las tristezas, las malas actitudes, las malas relaciones con nuestros semejantes y multitud de complejos que hacen de nuestras vidas, a veces un pequeño o gran infierno.

Dentro de nosotros, en nuestro cerebro y en el centro mismo de este, hay una zona llamada tálamo, donde se encuentran el subconsciente, el inconsciente y el preconsciente.

El que nos interesa a nosotros en el tema que vamos a tratar es ***el subconsciente***.

Toda la información de lo que hemos sido y somos, está almacenada en ***el subconsciente***. De tal forma, que todas las situaciones de peligro, de tristeza, de miedos, de fracasos y al mismo tiempo también las situaciones positivas que hemos vivido, están archivadas para siempre en él.

Así, cuando en esta vida se repite una situación parecida a la que hemos vivido anteriormente, el subconsciente la identifica y si fue una situación peligrosa o de fracaso pues salta la alarma como diciendo ***“ya volvemos a estar igual”*** y entonces perdemos el control de nuestro cuerpo o bien nos ponemos enfermos o perdemos la seguridad en nosotros mismos. Nos vemos incapaces de hacer algo porque en algún momento de nuestras vidas no lo pudimos hacer. Son innumerables las causas que pueden producir en nosotros los mensajes negativos de nuestra mente.

Debemos tener en cuenta que nosotros somos un espíritu que habita un cuerpo humano y este cuerpo tiene una mente (que no somos nosotros) que dirige, analiza todo lo que atañe a nuestro

cuerpo, pero muchísimas veces interfiere en nuestra verdadera forma de ser y en nuestras decisiones, fomentándonos los miedos y haciéndonos ver cosas que seguramente jamás sucederán en un futuro, o atormentándonos recordando cosas del pasado que ya no se pueden cambiar y que no nos sirve para nada el estar reviviéndolas continuamente.

Así es nuestra mente. Pero todos estos procesos mentales influyen negativamente sobre nuestro estado de ánimo y sobre nuestra salud.

Es por eso que aprender a dominar nuestra mente y cambiar los mensajes negativos con que nos bombardea continuamente es muy importante.

Hay varias formas de modelar nuestra mente, **La Visualización Creativa y La Autosugestión** son dos de ellas.

Con **la Visualización Creativa**, explicaba en otro dossier que nuestras células no tienen ojos y solo ven a través de nuestros pensamientos y sentimientos y con las imágenes que creábamos hacíamos que nuestras células creyeran lo que

imaginábamos, produciendo efectos de salud en nosotros.

En este Dossier, trataremos la **Autosugestión** para cambiar los aspectos negativos de nuestra forma de pensar que nos producen problemas, entre ellos de salud y de autoestima, así como de comportamientos erróneos.

Para empezar explicaremos:

¿Qué es la Autosugestión?

La traducción literal es “impresión en sí mismo” o sea la capacidad de imprimir en nuestro espíritu lo que nos imaginamos de una cosa.

Se trata de sustituir las impresiones negativas grabadas en el subconsciente, por otras nuevas y positivas para nosotros.

Como sabemos que el subconsciente es muy perezoso y le cuesta grabar, pues hay que aprender a captar su atención para poder introducir la nueva información, de tal manera que cuando se produzcan las situaciones que nos desequilibran,

tenga grabada la nueva orden que corrige la anterior y ya no nos afecte.

Podríamos compararlo a las órdenes pos-hipnóticas que se dan en una sesión de hipnosis para cambiar comportamientos, pero con la diferencia que estas órdenes nos las damos nosotros mismos y sin estar en trance hipnótico.

Hay dos clases de Autosugestión:

La voluntaria y la involuntaria.

Explicaremos en qué consiste cada una de ellas.

Para explicar **La Involuntaria** pondremos un ejemplo:

Vamos a suponer que una persona le dan un abrigo usado, se lo pone y se lo prueba. El abrigo le gusta, pero alguien le dice para gastarle una broma, que el abrigo era de una persona que tenía una enfermedad contagiosa de la piel. Con toda seguridad se quitará el abrigo y no tardará en empezar a sentir picores por todo el cuerpo. Aunque luego le digan que era mentira, este quedará sugestionado y receloso de poder coger esa enfermedad de la piel. Esto se puede aplicar en

muchos casos de la vida y sobre todo con personas hipocondríacas. Esto es un ejemplo de sugestión involuntaria.

Pero está claro que todos nos autosugestionamos hablando de cosas malas como las enfermedades o cosas tristes, afectando a nuestro sistema inmunológico y al buen funcionamiento de nuestros órganos.

Si una persona habla siempre de sus sufrimientos, impone a su espíritu involuntario esas ideas morbosas y ejercen una influencia negativa sobre su estado físico.

La Sugestión voluntaria es la que nosotros impresionamos a nuestro espíritu con frases efectuadas con firmeza, repetitivas y constantes.

¿Para qué sirve la Autosugestión? O ¿En qué tipo de problemas podemos aplicarla?

Sirve para:

Control de los nervios

Combatir la tristeza

Los pensamientos que nos atormentan

El insomnio

La timidez

La melancolía

La autoestima

Potenciar nuestra capacidad física

La pérdida de memoria

Para superarse

Rendimiento personal

Para control de nuestro cuerpo

Para vencer la inseguridad etc.etc.

Y sirve además para todas aquellas fobias y temores que no somos capaces de vencer.

Para poder autosugestionarnos y vencer nuestras fobias y miedos, se necesita entrenamiento.

La condición indispensable es ***la Concentración.***

Para que nuestro subconsciente grabe las frases que prepararemos previamente, tenemos que concentrarnos para que se abra.

Aquellas personas que puedan tener dificultad en concentrarse, les aconsejaremos que practiquen una técnica muy sencilla pero muy efectiva.

Elegiremos un lugar tranquilo, sin teléfono ni ruidos.

Buscaremos un objeto brillante, puede ser un cuarzo o cualquier cosa que brille de cristal o metal. También podría ser otro objeto que sea llamativo.

Nos sentaremos y pondremos el objeto a la altura de los ojos y a una distancia que podamos ver hasta sus más mínimos detalles.

En eso consiste, en observar el objeto con todos sus detalles y contornos, evitando el parpadeo durante la observación, de tal manera que al cerrar los ojos lo sigáis viendo. Después de un par de minutos de observar fijamente el objeto, cerrar los ojos y hay que verlo perfectamente en nuestra mente con todos sus detalles. Entonces es cuando estamos concentrados.

También puede hacerse poniéndonos delante de un espejo y mirarnos fijamente al entrecejo, hasta que empiece a oscurecer todo el entorno de nuestra cara, entonces también estaremos concentrados. Aunque yo aconsejaría más el observar un objeto brillante, por ser más descansado.

Hay que practicar durante un tiempo, hasta poder memorizar perfectamente en nuestra mente el objeto observado.

Practicar siempre que podáis, pero cuando os sintáis fatigados debéis dejarlo. Así aprenderéis a concentraros.

Una vez que sepáis concentraros, entonces como ya sabréis que problemas queréis superar, habrá que construir la o las frases que tendréis que repetiros para que queden grabadas en vuestro subconsciente.

Más adelante encontraréis ejemplos sencillos de frases que os pueden servir o por lo menos daros una idea de cómo construir vuestra propia frase aplicada a vuestro problema.

La Autosugestión, es el hecho de implantar en nuestro cerebro una idea representada por una frase.

La eficacia de la Autosugestión aumenta en proporción directa con el entrenamiento y la práctica del que la emplea.

Para autosugestionarse, se procederá así:

Se fijará la mirada en el objeto brillante, procurando no parpadear. Una vez concentrados se repetirá la frase elegida en VOZ ALTA (las primeras veces) ya que ayuda a la concentración. Después podrá hacerse con voz baja y después de un tiempo... mentalmente.

La frase elegida, se repetirá muchas veces. Dicen los investigadores que se necesita repetir una frase un mínimo de 32 veces, para que el subconsciente la grabe. Pero habrá que hacerlo durante días, hasta comprobar que va surtiendo efecto.

No importa si al principio nos resulta increíble la frase elegida o dudamos de su efectividad. Como dice el dicho popular:

Una mentira, a fuerza de repetirla muchas veces, acaba creyéndose que es verdad.

Las frases elegidas deberán ser cortas y habrá que aprenderlas de memoria y a recitarlas con seguridad y de forma convincente y como ya hemos dicho, en Voz Alta al principio. Al cabo de unos días en voz baja y más tarde solo mentalmente.

En la autosugestión, es muy importante la “Fe” que pongamos en la frase que vamos a repetirnos a diario y todas las veces que podamos.

Al mismo tiempo de repetir la frase, es conveniente visualizar el resultado y la emoción de haberlo conseguido.

¿Cómo se construye una frase de autosugestión?

Hay que tener en cuenta ciertos detalles para que la frase sea efectiva y no surta el efecto contrario.

Lo primero, es que sea lo más breve posible.

Segundo, las frases deben ser positivas. No se puede usar ningún tipo de negación, tales como:

NO...NI...NUNCA....JAMÁS

No es correcto decir: **“No estoy enfermo”** lo correcto sería decir **“Yo estoy sano”**.

Cuando en la frase entran las palabras de negación, el subconsciente lo interpreta al revés de lo que se quiere conseguir.

Siempre las frases deben ser en tiempo presente, por ejemplo no decir nunca: **“Mañana estaré sano”** porque si no, al día siguiente repetirás la misma frase y quedará siempre la curación para mañana.

Hay que decir: **“Yo estoy sano”** en tiempo presente.

Tampoco hay que decir: **“Yo sé que podría estar mejor”** ya que esto no es una afirmación, sino que entra la duda y no se sabe si será o no será.

Tampoco debe formarse una frase en que el verbo querer entre, por ejemplo: **“Yo quiero ser más delgada”** ya que *indica* **la aceptación** de que **estás gorda** y esto queda grabado en el subconsciente.

Teniendo en cuenta estos detalles y sabiendo cual es el problema que deseamos resolver, entonces hay que construir la frase, que debe ser lo más precisa posible, sin dudas y lo más corta posible.

Una vez construida la frase, se deberá aprender de memoria ya que deberá ser repetida a diario y durante un tiempo, hasta que se vean los efectos y la mejoría en lo que deseamos.

Ejemplos para construir la frase que buscamos

Por ejemplo, para superar una enfermedad:

“Yo estoy completamente sano y cada día me encuentro mejor”

(Se aconseja, visualizar el momento de encontrarse perfectamente y acompañarlo con el sentimiento y la emoción de sentirse sano y fuerte)

Otra frase puede ser, como preventiva para no coger enfermedades o cuando puedas pensar que puedas estarlo:

“Mi cuerpo tiene todas las defensas y mecanismos necesarios para combatir cualquier enfermedad”

Para la falta de autoestima:

“Cada día me quiero más y más y cada día estoy más guapa/o”

“Mi aspecto mejora día a día”

“Me perdono profundamente y me amo cada día más”

Para debilidad de carácter:

“Mi voluntad es fuerte y aumenta cada día”

“Cuando tengo decidido algo, lo hago sin dudar”

“Mi voluntad es cada día más poderosa”

Para vencer los miedos.

“En todas las situaciones difíciles, yo me controlo perfectamente”

“En las situaciones difíciles, demuestro que soy valiente”

“Tengo absoluta seguridad en mí mismo”

“Mi serenidad es cada día más asombrosa”

Para conseguir metas en la vida:

“En esta situación consigo lo que necesito”

“Mi voluntad es cada día más fuerte”

(Añadir a la frase, si es aprobar un examen, un puesto de trabajo, un viaje, etc.)

Para superar la timidez:

“Yo soy como los demás y me comporto con naturalidad con todas las personas”

“Puedo relacionarme con los demás, con toda naturalidad”

“Soy capaz de mirar a los ojos de los demás”

Para superar el pesimismo:

“Yo soy un optimista completo, a partir de hoy veo el lado bueno de las cosas”

“A partir de hoy solo buscaré el lado bueno y favorable de las personas y las cosas”

Para casos de ansiedad:

“Mi mente está tranquila y sosegada, solo atiendo a mi respiración”

“Mi serenidad es cada día más asombrosa”

“Cada vez que sale el aire por mi boca, me siento más relajado y mi mente se aquieta”

“Me siento en paz y tranquilo con solo sentir mi respiración”

(Se aconseja hacer respiraciones profundas, hinchando primero el vientre y después el pecho. Después de retener la respiración durante cinco segundos, soltar el aire despacio y repitiendo la frase escogida)

No es aconsejable practicar la autosugestión después de las comidas, ya que la concentración es más difícil.

He puesto unos pocos ejemplos de cómo construir una frase. Ahora y según el problema que se tenga y

basándose en los consejos que he puesto, el lector debe construir su frase particular y personal.

Voy a repetir los pasos a seguir para realizar la autosugestión:

1º Buscar un lugar donde no nos distraiga nada.
(Ruidos, telf. calor o frío)

2º sentarnos cómodamente (las primeras veces, luego se podrá hacer en cualquier sitio y hora)

3º Buscar un objeto brillante y observarlo detenidamente, para concentrarnos.

4º Una vez pasados unos minutos concentrados en el objeto, repetir muchas veces la “frase” preparada

5º Cuando hayamos cogido práctica en concentrarnos, podremos hacerlo en cualquier sitio, solo fijándonos en cualquier objeto y repitiendo la frase varias veces.

Por ejemplo: Al levantarnos por la mañana y mirarnos al espejo, y centrando nuestra atención en nuestros ojos, es el momento de repetir la frase escogida. Cuantas más veces mejor y con firmeza, sacando la fuerza del fondo de nuestro ser.

Los resultados suelen aparecer a las dos o tres semanas de empezar a practicar.

Recordamos la dosis de “Fe” y de sentimiento que hay que poner al practicar la autosugestión.

Aquellos que lo hagan pensando de antemano que no va a resultar, lo que están haciendo es *autosugestión a la inversa*.

Dense un voto de confianza y hagan la prueba.

Y para terminar, les propongo hacer un ejercicio muy sencillo y que lo practican muchos deportistas e incluso soldados entrenados para soportar largas marchas.

Cuando se sienta muy cansado por un esfuerzo que haya hecho y necesite recuperar las fuerzas lo más rápidamente posible, porque aún le queda por hacer, haga lo siguiente:

Siéntese....respire profundamente y levante la mirada y busque a lo lejos un punto en que fijarse..

“Acompañado por las respiraciones, repítase mentalmente...”La fuerza vuelve a mí y cada vez estoy más fuerte...más y más fuerte. En cada respiración...estoy más y más fuerte”

Repita la frase tantas veces como necesite, con la mirada fija en un punto... acompañado por las respiraciones profundas y soltando el aire muy suavemente....poco a poco verá como las fuerzas y la energía vuelven.

El Autor

Hildebrando Meix Tubau