

C.A.P.A.

Explicaciones sobre el método

C.A.P.A. o Corrector Anímico por Auto Mensaje es un método de autosugestión a través del poder de las palabras. Está destinado a producir el bienestar general de la persona, estimulando sus energías positivas y condicionándolo a obtener los logros deseados.

Se trata de un texto que he escrito en los años 70 y recién ahora he decidido publicarlo conjuntamente con el resto del material incluido en este libro. Está constituido por palabras, frases y oraciones especialmente elegidas para provocar el efecto deseado, compuesto de un contenido fuerte y mensaje concreto, de fácil entendimiento y evitando la utilización de palabras negativas.

Produce en especial, un efecto rápido y efectivo en la eliminación de sensaciones y sentimientos negativos, tales como la angustia, depresión, temor, odio, tensión, nerviosismo, entre otros. Pero ésta no es su única función: colabora en la eliminación del insomnio, cumplimiento de dietas necesarias, abandono del tabaco, alcohol, drogas y demás malos hábitos. En general, predispone a sentirse bien, de buen ánimo y con energía y entusiasmo para enfrentar el quehacer cotidiano. Relaja y ayuda a la buena relación con los demás. Es un antídoto eficaz para la prevención, alivio y curación de todo tipo de enfermedades.

Instrucciones para la ejercitación con C.A.P.A.

1. El texto que a continuación se reproduce deberá ser grabado por el interesado, con su propia voz, en una cinta magnetofónica o CD. Se aconseja, en lo posible, que la grabación sea realizada con su propia voz debido a que la persona debe poder identificarse a sí misma dándose instrucciones. En el caso de existir algún impedimento para el cumplimiento de esta condición, no es excluyente la utilización de la voz de una persona de la elección del interesado.
2. Una vez grabado el texto completo, deberá repetirse su grabación (de ser posible, por medio del copiado del original) tantas veces como quepa dentro de la cinta magnetofónica o CD, siendo aconsejable que su duración permita al menos dos veces más la grabación de todo el texto. En ningún caso deberá interrumpirse la grabación del texto antes de su completa culminación por falta de espacio en la cinta o el CD. En el caso de que la grabación terminara dejando el texto grabado en forma inconclusa, se borrará el último copiado desde su comienzo. De esta manera, quedará la grabación compuesta de tres o más grabaciones completas del texto.
3. Las repeticiones del texto deberán ser idénticas al original, no debiendo cambiarse la música de fondo (si la hay), como así tampoco la voz del interlocutor, pausas, velocidad o ritmo del monólogo. Esto es para evitar la distracción del que escucha permitiendo acentuar su concentración y facilitando así la influencia del texto en el subconsciente.
4. Al ser grabado el texto, éste deberá ser recitado con determinación, pero en forma pausada y relativamente lenta.
5. De ser posible, es aconsejable la inclusión en la grabación de una música de fondo, a elección del interesado, adecuada para la correcta relajación.
6. Deberá colocarse la grabación todas las noches, un mínimo de una vez por día, en el momento de irse a dormir. Deberá accederse con beneplácito y abandonarse al sueño en el momento en que éste llegue sin

oponer resistencia alguna, cualquiera sea el momento en que se encuentre escuchando la grabación. Ésta continuará su proceso de influencia a través del subconsciente.

7. Es menester lograr concentrarse en el monólogo de la grabación intentando no distraerse con otros pensamientos. Regularmente, esto no se logra en forma inmediata, por lo que se aconseja repetir en voz baja (sin hablar), cada frase de la grabación, en seguida luego de escuchada, intentando siempre prestar atención a lo que se escucha. Se aconseja no impacientarse por la falta de logro de este requisito, pues esta actitud alterará los nervios, quitando la concentración y alejándonos de nuestro objetivo. Con tiempo y paciencia se logrará sin duda.

8. La grabación podrá ser escuchada además, tantas veces como se desee, durante el día.

9. Es esencial cumplir al pie de la letra con los ejercicios arriba mencionados, prescindiendo de la contemplación de los resultados y sintiendo plena fe en lo que se escucha y se repite. Los resultados irán apareciendo en el momento menos esperado.

10. Se recomienda la consulta con el facultativo médico a los efectos de la ejercitación con C.A.P.A.

C.A.P.A. (Corrector Anímico por Automensaje)

Me siento muy feliz. Siempre me siento igual. O mejor. Nunca jamás podré sentirme de otra manera. Así de simple es mi vida y así de simple es para mí vivirla.

No existe nada en esta vida mía, que pueda de alguna manera, angustiarme, o deprimirme, o alterar mi ánimo sin que yo así lo quiera. Nada puede “stressarme”. Mis nervios se encuentran siempre relajados. Me encuentro siempre tranquilo, muy tranquilo. Y así me place encontrarme. No hay nada que pueda intranquilizarme. Me siento bien, muy bien. Cada día de mi vida que pasa me siento mejor, y mejor cada vez. No existen ni existiran jamás, situaciones externas, ajenas a mí, que puedan crear dentro de mí, aquello que comunmente llamamos “problemas” y que puedan provocar la desestabilización de mi estado de ánimo, o quitarme tan solo en algo, lo inmensamente feliz que me siento y que soy.

No hay ni habrá jamás, fuerzas, ni poderes, ni ondas negativas que puedan penetrar mi cuerpo o mi mente. Todas, absolutamente todas, rebotan y siempre rebotaran y seran rechazadas por mí. Solo las fuerzas positivas del bien, del éxito y la salud seran enteramente absorbidas por mi mente y mi cuerpo.

Nunca jamás me aquejará ninguna enfermedad, ni física, ni mental, ni orgánica, ni funcional. Ni me sentiré enfermo sin estarlo. Ni sentiré dolores ni molestias en ninguna parte de mi cuerpo. No desarrollaré ningún tipo de alergias y tampoco tumores. Me encuentro en perfecto estado de salud física y mental. Y así siempre será.

Dentro de mí se albergan todas las energías positivas, necesarias y suficientes, para hacer de mi vida un verdadero paraíso. Todo, absolutamente todo, depende solamente de mi decisión.

Cada mañana de cada día, cuando despierto, lo hago con un enorme optimismo en el día que emprenderé, sabiendo que lo haré con todas las fuerzas y energías positivas que poseo y lo finalizaré con un total y absoluto éxito de todo lo que emprenda. Durante el día conseguiré todo lo que quiera. Salvaré cualquier obstáculo que se presente, por difícil que éste parezca. Y llegaré a la culminación del día, contento, alegre y feliz por el éxito obtenido. Y así siempre será. Cuando despierte en la mañana, lo haré bien despejado, despabilado, bien despierto. Sentiré mi cabeza fresca. Con toda la tonicidad en mis músculos, podré emprender la actividad diaria, sin ningún tipo de dificultad. Y así siempre será. En las noches, cuando disponga poner mi mente y mi cuerpo en completo reposo, conseguiré descansar plácidamente. Mientras escuche esta cinta grabada, me embargará una somnolencia profunda y permanente, la que me permitirá dormir placenteramente, sin sobresaltos ni pesadillas, durante toda la noche, quedando a la vez todo mi cuerpo, libre de todas las tensiones, con todos mis músculos totalmente relajados. Así dormiré hasta despertar en la mañana. Y siempre cuando despierte, lo haré bien despejado, despabilado, bien despierto. Sentiré mi cabeza fresca. Con toda la tonicidad en mis músculos, podré emprender la actividad diaria, sin ningún tipo de dificultad, sabiendo que lo haré con todas las fuerzas y energías positivas que poseo. Y porque así lo deseo, así siempre todo será.

<http://libroabierto.rudvspillman.blogspot.com>

Enlace a Video Clip de YouTube:

<http://es.youtube.com/watch?v=j100fLz17fQ>

Fragmento extraído del libro:

El Paraíso Escondido detrás de Nuestras Desgracias

Todos los libros del autor poseen DESCARGA GRATUITA en: www.lulu.com.es

Todos los derechos reservados.

© 2008 [Standard Copyright License](http://www.lulu.com/es)

