





## C.A.P.A.

### הסברים על הטכניקה:

הוא מתקן מצב רוח באמצעות השאה עצמית ובשימוש כוח המילים. הוא מיועד לגרום אושר, רוגע ושלווה לאדם ולעזור לו להישגים לפי ציפיותיו. כולל מילים, ביטויים ומשפטים אשר נבחרו כדי לגרום לאדם להרגיש טוב. גורם לתוצאות מיידיות ולהעלמת רגשות שלילים, כגון: חרדה, דיכאון, פחד, פאניקה, שנאה, לחץ יתר, עצבנות, בין היתר. משמש כעוזר להפסקת עישון, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים, לביצוע דיאטות מיוחדות, כפתרון לנדודי שינה ועוד.

גם כן, מוסר אנרגיה ועידוד לתפקוד יומיומי, עוזר למצב רוח הכללי ולמניעה, הקלה והחלמה של מחלות.

### הדרכה בתרגול בטכניקה:

1. הטקסט אשר כרגע הקשבתם לו חייב להיות מוקלט בקולו של המשתמש, בקלטת קולית או בדיסק. מומלץ ככל האפשר, שההקלטה תבוצע בקול של אותו אדם על מנת שהוא יוכל לזהות עצמו נותן הוראות. במידה ולא ניתן להשלים תנאי זה, לא יימנע מלהמשיך בתרגול זה ולבחור בקול של אדם אחר.
2. כאשר כבר מוקלט כל הטקסט, צריך לחזור על אותה הקלטה, ולהקליט שוב, לפחות פעמיים באותה בקלטת קולית. במידה וההקלטה מופסקת באמצע, לפני סיומה, מומלץ למחוק את ההעתק האחרון שנפסק ללא סיום, כך שהקלטת תכלול רק העתקים שלמים של הטקסט.
3. ההעתקים המוקלטים של הטקסט חייבים להיות זהים למקור, ללא שינוי במוסיקת רקע (אם יש), קול האדם המוקלט, הפסקים, מהירות או קצב המונולוג. כל זה מיועד למנוע חוסר ריכוז של השומע ולהקל על השפעת הטקסט בת מודע.
4. חייב להקשיב להקלטה, לפחות פעם ביום, בלילה, בשעת שינה. מומלץ להיכנע לשינה ברגע שמרגישים צורך להירדם, גם כן, באמצע שמיעת ההקלטה. היא תמשיך את תהליך השפעתה בת מודע תוך כדי שינה.
5. מומלץ גם כן, להתרכז במונולוג ההקלטה בכוונה להתנתק ממחשבות אחרות. בד"כ לא מצליחים בכך מרגע ראשון, עקב זה, מומלץ לחזור לאותן מילות הטקסט לעצמנו (בלי לדבר בקול), תוך כדי הקשבת ההקלטה, בכוונה להקשבה עמוקה יותר. מומלץ לא להתיימש בגלל חוסר הצלחה בתנאי זה כי התייחסות כזו תביא חוסר רוגע, עצבנות, הורדת ריכוז וירחיק אותנו ממטרננו. זמן וסבלנות יביאו לנו השג.

6. ניתן להקשיב להקלטתה, במשך היום, כל פעם שנרצה.
7. חשוב מאוד לעקוב אחרי הוראות ליעל ללא כל התייחסות לתוצאות ובאמונה שלמה בדבריי ההקלטה. תוצאות יגיעו בהפתעה.
8. חשוב מאוד לציין כי הטכניקה הזאת אינה מהווה תחליף לרופא. מומלץ לקבל יעוץ והסכמתו כדי להשתמש בה.

רודי ספילמן

## C.A.P.A.

### מתקן מצב רוח באמצעות מסר עצמי

אני מרגיש מאושר. אני תמיד מרגיש כך. או טוב יותר. לעולם אני לא ארגיש אחרת. עד כדי כך פשוטים חיי ועד כדי כך פשוט בשבילי לחיות אותם. לא קיים דבר בחיי שיוכל בצורה כלשהי לגרום לי חרדה, דיכאון או לשנות את מצב רוחי ללא רצוני. דבר לא יצליח להלחיץ אותי. עצבני תמיד רפויים. אני תמיד רגוע, מאוד רגוע. וכך ברצוני להרגיש. דבר לא יצליח להוציא אותי משלוותי. אני מרגיש טוב, טוב מאוד. כל יום שחולף בחיי אני מרגיש טוב יותר וטוב יותר במשך הזמן. לא קיימים ולא יתקיימו לעולם, מצבים חיצוניים שיצליחו לגרום לי מה שבד"כ קוראים "בעיות" ושיאיימו על יציבות מצבי הנפשי וגם לא יצליחו לאיים אפילו בקצת על כל האושר שבתוכי ובכמה מאושר אני מרגיש.

אין ולעולם לא יהיו כוחות או גלים שלילים אשר יצליחו להדור אל גופי או נפשי. כולם, ללא יוצא דופן, נדחים ותמיד יידחו ואני אהיה מוגן בפניהם. כך, כוחות חיוביים הגורמים לי טוב, הצלחה ובריאות יהיו מקובלים כאשר גופי ונפשי יספגו אותם. אף פעם אני לא אקבל מחלה כלשהי, בין אם זה פיזית או נפשית, בין אם זה אורגנית או תפקודית. גם לא ארגיש חולה כאשר אינני חולה וגם לא ארגיש כאבים או הפרעות בשום חלק מחלקי גופי. אני לא אפתח אלרגיות וגם לא סרטנים למיניהם.

אני במצב בריאות פיזי ונפשי תקין לחלוטין. וכך יהיה תמיד. בתוכי מאוחסנות כל האנרגיות החיוביות הנחוצות והמספיקות בכדי להפוך את חיי לגן עדן אמיתי. הכול תלוי אך ורק בהחלטתי.

כל בוקר בכל יום, כאשר אני אתעורר, ארגיש אופטימי לגבי תוצאות מעשיי לאותו יום ואדע שאני אשתמש בכל כחיי ובכל האנרגיות החיוביות שבתוכי ואסיים את היום בהצלחה מוחלטת בכל מעשיי. במשך היום אשיג כל מה שברצוני להשיג. אעבור בהצלחה כל מכשול שיופיע בדרכי, לא משנה כמה

קשה הוא ייראה. ואגיע לסוף היום מסופק ומאושר עקב הצלחותיי והישגיי. וכך יהיה תמיד.

כאשר אתעורר כל בוקר, אעשה זאת בערנות מוחלטת. ארגיש את ראשי צלול. בחוזק ובגמישות בשריריי, אוכל להתחיל בפעילות היומית שלי, ללא כל קושי. וכך יהיה תמיד.

בלילות, כאשר אחליט לתת מנוחה מוחלטת לגופי ולנפשי, אצליח לעשות זאת בהצלחה מיידית. כאשר אשמע ואקשיב להקלטה הזאת, אכנס להרדמה נעימה שתרגיש לי לישון בהנאה עמוקה, בלא סיוטים או מצבים אי נעימים אחרים, לאורך כל הלילה, כאשר גופי ישתחרר מכל המתחים ושריריי בכל גופי יהיו רפויים לחלוטין. כך אשן עד שאתעורר בבוקר.

ותמיד, כאשר אתעורר כל בוקר, אעשה זאת בערנות מוחלטת. ארגיש את ראשי צלול. בחוזק ובגמישות בשריריי, אוכל להתחיל בפעילות היומית שלי, ללא כל קושי ובמודעות שאצליח לעשות זאת בכל כחיי ובשימוש בכל האנרגיות החיוביות שבי. ומשום שזה רצוני, כך הכול יהיה תמיד.

בכוונת המחבר להתנצל בפני הקוראים, במידה ויימצאו טעויות בטקסט לעיל כי עברית היא לא שפת האם של המחבר.

<http://rudvspillmaninhebrew.blogspot.com>

<http://libroabiortorudvspillman.blogspot.com>

Link to YouTube Video Clip:

<http://es.youtube.com/watch?v=bz2116VXQdA>

Fragment extracted from the book: *The Paradise Hidden behind our Tragedies*  
only published in Spanish language.

Original title:

*El Paraiso Escondido detrás de Nuestras Desgracias*

ALL AUTHOR'S BOOKS WITH FREE DOWNLOAD at:

[www.lulu.com.es](http://www.lulu.com.es)

All rights reserved.

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





