



Programa de la Formación

ÍNDICE (TÉCNICAS APLICADAS DE AUTOSUGESTIÓN. REPROGRAMA TU MENTE):

1. Conceptos básicos, definiciones e introducción teórica a la Autosugestión

1.1. El subconsciente

1.1.1. Definición

1.1.2. Consciente y subconsciente: Más rasgos

1.1.3. Cómo influyen en lo “no consciente” lo que pensamos y enunciamos y viceversa

1.1.4. Oculto por inaceptable

1.1.5. Registro perenne, pensamiento mágico

1.1.6. Subconsciente. Otras mecánica

1.2. Relajación lúcida

1.2.1. Concepto

1.2.2. Relajación en dos niveles

1.3. Sugestión. Repetimos lo más difundido

1.3.1. Concepto

1.3.2. Confección y etapa básica

1.3.3. Más etapas

1.3.4. Objetivos Claros

1.3.5. Cualidades de los enunciados

1.3.6. Integrar la sugestión

1.4. Aprendizaje, Asociaciones y Condicionamiento clásico

1.4.1. Asociaciones en el inconsciente

1.4.2. Reflejos condicionados

1.4.3. Utilidad del aprendizaje y su incorporación al inconsciente

2. Autosugestión: Clases, método y pautas

2.1. Clases

2.2. Métodos y prácticas



2.2.1. Sugestión modo verbal 2.2.1.1. (Modo verbal)

2.2.1.1. Sugerir la libido

2.2.1.2. Sugestión verbal clásica

2.2.2. Sugestión por imagen

2.2.3. Sugestión modo energético

2.2.3.1. Sugestión: Técnicas energéticas

2.2.3.1.1. Gassho Kokyo-Ho y concentración

2.2.3.1.2. Te-Ho

2.2.3.1.3. Uso de la petición energética y la sugestión

2.2.3.1.4. Decretos: Poder mental y energético

2.2.4. Sugestión modo físico o mudra

2.2.4.1. Condicionar cualquier mudra/posición

3. Sugerencias a la sugestión. Límites.