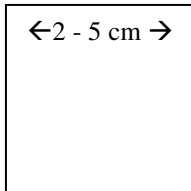


La psiwheel

Personalmente le llamo “el molinillo”, aunque generalmente es conocida como psiwheel. Es un ejercicio de los más básicos (por no decir el que más) en telequinesia.

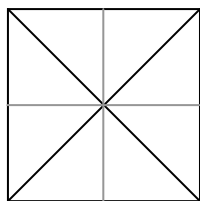
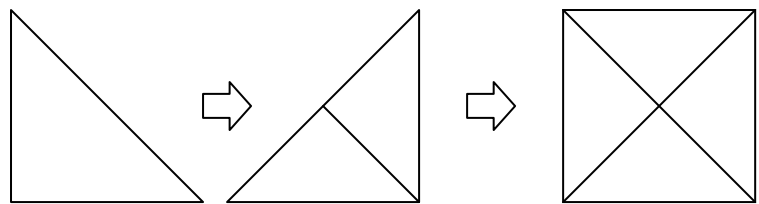
Construcción



Tomamos un cuadrado de papel que tenga de lado de 2 a 5 cm (si es tu primera vez te recomiendo que sea sobre 2 cm)

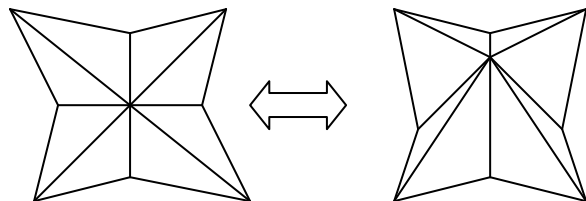
El cuadrado no tiene que ser de papel, también puedes hacerlo de papel de aluminio, que ofrece menos resistencia.

Doblamos el cuadrado por sus diagonales, debería quedarte algo así:

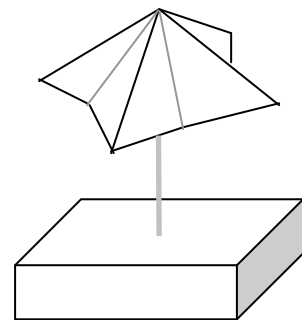


Ahora haz lo mismo, pero el doblar debe de ir de la mitad de un lado, a la mitad del lado opuesto, y el sentido del doblar debe de ser opuesto al de las diagonales.

Debería quedarte algo así, una especie de estrella de 4 puntas



Ahora deberás necesitamos un soporte, algo como un corcho o similar. Debe de ser estable ya que en él tienes que clavar la aguja que será el eje. Te quedará algo así. Es muy importante que la parte que “pincha” de la aguja quede hacia arriba, quedando la parte en la que se enhebra el hilo clavada en el soporte. Sitúa la psiwheel encima de la parte punzante de la aguja, pero NO CLAVES la estrella



Como hacer que se mueva

Lo único que tienes que hacer ahora es situar la psiwheel en un sitio estable (una mesa) y sentarte cómodamente cerca de ella. Relájate y concéntrate. Te recomiendo el estado de *concentración simple*, descrito en el documento [Concentración](#) de Tefnakt, aunque también puedes probar en *Concentración alfa*. Siente la estrella (la parte que se mueve) como si fuera una parte de tu mismo cuerpo e intenta hacerla girar. Hay muchos modos de hacerlo, puedes “visualizar” líneas de energía saliendo de tu mano o imaginar que la estrella se mueva, sintiéndola, oyéndola (aunque no haga ruido) etc. Puede parecer difícil, pero una vez que lo hayas logrado, verás lo fácil que es, se trata de sentir la estrella, de estar unido a ella. Es un sentimiento difícil de explicar, pero cuando lo logres, me entenderás.

No desesperes si no lo logras en el primer día, en la primera semana o en el primer mes. He de admitir que es muy frustrante pasar sesiones sin conseguirlo, pero solo insistiendo lograrás que se mueva

Si estás leyendo este documento desde cualquier otro sitio que no sea <http://www.academiaatenea.esp.st> , <http://academiaatenea.webcindario.com> o <http://groups.msn.com/academiaatenea> , por favor envíame un e-mail avisándome de ello a: balkoth@hotmail.com

Zervan

PLAN DE ESTUDIO CON EL PSIWHEEL

He creado este plan de estudio para aquellas personas que no sepan muy bien que deben hacer con el psiwheel o no tengan un orden claro en sus prácticas. Por ello le recomiendo que sigan la siguiente tabla:

Aprender a mover el psiwheel

Lo más difícil de todo: hacer que ocurra. Para ello necesitaras dedicarle un tiempo de unos 20 minutos al día. Una vez lo logres cada vez te irá resultando más fácil. Como a todo, la clave está en pillerle el truco.

Aprender a mantener el movimiento

No sólo es importante que aprendas a hacer que se mueva, también debes aprender a hacer que se siga moviendo sin necesidad de estar totalmente concentrado en ello. Dedicar a esto una cuarta o tercera parte de tus prácticas diarias. Es decir, si le dedicas 20 minutos al día, estaría bien que dedicases unos 5 minutos a hacer que el psiwheel se esté moviendo sin interrupción.

Aprender a dar velocidad al movimiento

Una buena habilidad telekinética. Para acelerar y decelerar el psiwheel tan sólo basta con desearlo y proyectar tus deseos. Es fácil si tienes una mente clara. Juega en tus practicas a hacer que el psiwheel corra más o menos según tu voluntad.

Aprender a controlar el sentido del movimiento

Para mí una de las partes más chingas de la telekinesia con psiwheel. Para ello se necesita tener una mente limpia y clara para que tus pensamientos sean claros al mover el psiwheel. A la mayoría de la gente le cuesta mucho mover el psiwheel hacia los dos lados y sólo consiguen moverlo en un sentido. Por ello lo mejor que puedes hacer es dedicar la mayor parte de tus prácticas con psiwheel hasta cogerle el tranquillo. Para ello te propongo que te plantees ejercicios del tipo "hacer una vuelta en un sentido, una vuelta en otro, una vuelta en un sentido, una vuelta en otro" así hasta que lo domines.

Aprender a desconectar

Suele pasar que una vez aprendes a mover el psiwheel cada vez que lo miras o te acercas a él se pone a girar. Eso ocurre porque tu mente sigue "conectada" (por decirlo de algún modo) al psiwheel. Por ello debes aprender a controlar la habilidad de desconectar o cerrar, para tener la telekinesia bajo control no vaya a ser que alguien resulte herido, jeje.

Debe aprender a dominar todo esto según un plan de estudio que te realices según creas conveniente, insistiendo en aquellas partes en las que tengas mayor dificultad y aprendiendo a mejorar aquello que te sale bien. Es la única manera de llegar a tener un buen nivel de telekinesia, ser constante. Sin embargo debes tener en cuenta que usando nada más que el psiwheel no vas a llegar a ser un gran telekinético, deberás pasar a

ejercicios de más nivel pa ello. El psiwheel es tan sólo para que aprendas las bases que te e descrito.

Con barrera material

Para coger mayor poder telekinético es necesario superar algunas barreras. Una de ellas es la barrera material. Mover algun objeto cuando hay algo que se interpone materialmente entre nosotros. Por ello es bueno que practiqueis también poniendo un tarro de cristal protegiendo el psiwheel para moverlo (sólo hacerlo cuando ya tengais cierto nivel). Además esto os dará mayor confianza, porque cuando veais que el psiwheel se mueva dentro del tarro sabréis que sois auténticos telekinéticos, pues hay no lo puede mover ninguna corriente de aire o de calor.

Ampliando las distancias

Para ver hasta dond ellegan vuestras capacidades probas a mover el psiwheel por ejemplo desde la otra punta de la habitación. No es difícil, al menos a mi me sale mejor que moverlo dentro del tarro. Es una sensación realmente hermosa la que se siente cuando consigues moverlo desde lejos. Te deja realmente tranquilo.

Conclusión

Debeis organizaros para dominar el psiwheel a la perfección, así que os recomiendo que os monteis vuestro plan de estudio según las bases y etapas que os he marcado.

<http://www.academiaatenea.esp.st> , <http://academiaatenea.webcindario.com> o <http://groups.msn.com/academiaatenea> , por favor envíame un e-mail avisándome de ello a: eriol_87@hotmail.com

Eriol

© 2003 Atenea: La Academia Española de las Artes Psíquicas

LA MORALIDAD:

Cuando hayas desarrollado un poder, querrás saber el uso ético de ese poder. Las habilidades psíquicas se pueden usar en una variedad de maneras, casi invisiblemente al mundo general. Las habilidades psíquicas no son buenas ni malas, así como ningún tipo de la habilidad puede ser por sí misma buena ni mala. Sin embargo, ciertos usos de la habilidad pueden tener consecuencias buenas o malas.

Eres tú el que debe decidir como utilizar tus poderes y en qué medida.

La visión del aura ayuda a las habilidades curativas, la empatía ayuda a la comprensión.. Dirige a una comprensión más profunda de acciones y relaciones humanas. La telepatía, la empatía, la clarividencia, y otras habilidades de información te ayudan a entender los acontecimientos, las relaciones, y la vida humana. Un curador puede ayudar a que la gente se acepte entre sí y se ame, soluciona dificultades, y resuelve las interacciones difíciles en maneras creadoras y útiles. Los poderes simplifican también la vida diaria dándote información extra, que ayuda a hacer que tus decisiones sean más sabias.

Poniendo metas

Muchos estudiantes saben que ellos quieren aprender, pero no están seguros por donde comenzar ni lo que les interesa hacer. Las habilidades psíquicas se varían bastante, pero quedan en dos categorías básicas, perceptivas y de modificación.

Perceptivas

El tipo más común de la habilidad psíquica es la percepción de información. La empatía, la telepatía, la precognición, ver a distancia, la vista del aura, saber de una enfermedad antes de que ocurra, percibir la energía son algunas de las habilidades perceptivas. Muchas personas han experimentado estas habilidades por lo menos una vez, pero no hablan acerca de ello por miedo.

De modificación

El otro tipo de la habilidad es la modificación: las habilidades que causan directamente un cambio en el mundo físico. La telekinesis, levitación, la curación, las órdenes de telepatía, y la energía directa son las habilidades de la modificación o la proyección. Menos personas experimentan éstas, pero las habilidades son todavía algo comunes.

Hoja de trabajo de preparación: las Metas

¿Qué clases de resultados quieres?

- La comprensión de habilidades psíquicas o una experiencia específica
- Ganar la comprensión de la vida y este mundo
- La prueba de habilidades psíquicas que existen, o de mis propias habilidades psíquicas
- Mejor comprensión de gente y espiritualidad
- Otro

¿Cuánto tiempo estás dispuesto a esperar esos resultados?

- Un día a unos pocas semanas
- Un mes o dos
- Lo que haga falta, pero cuanto antes mejor.

Examine la tabla del contenido. ¿Qué habilidades te atraen más? ¿Por qué?

Cuando miras tus planes, ¿cómo te sientes? ¿Estás emocionado con la habilidad que quieres aprender? Si no estás emocionado, puede que esa no sea la habilidad que te interesa. Escoge lo que te interesa. ¿Qué sería la mayoría de las diversiones y emocionante aprender?

La dedicación

Ya has decidido las habilidades que te interesan. También has decidido cuánto tiempo estás dispuesto a dedicarle. Ahora sólo te queda empezar a aprender. Para ello quizá sea mejor que practiques con alguien con más experiencia para que no te rindas, además estar acompañado harán tus clases mas entretenidas, pero eso sí, no te demores, ¡queda mucho por aprender!

Tu sentido más fuerte.

Visual, Oído, Tacto, emociones e intuición.

Todos prefieren un sentido aparte de la vista, oído, el tacto/la emoción, y la intuición. Cuando recibes información psíquicamente, lo percibes por tu sentido favorito.

Si tú eres una persona visual, recibirás en su mayor parte imágenes. Si entiendes más fácilmente por oír, oírás las voces o las palabras que te dicen la información. Si aprendes más por tacto, te sentirás en la situación. Puede ser también una persona intuitiva que sabe simplemente la información sin tomarla de alguna forma específica.

No estaría de más que reconocieras cual es tu sentido fuerte, pues podrías beneficiarte de él al desarrollar algún tipo de poder.

Reconocer tu sentido fuerte

La gente visual prefiere una variedad de vistas y colores. Ellos prefieren los retratos repletos de significado, las direcciones y los mapas escritos antes que las instrucciones verbales. La gente visual dice "me muestra" antes que "me dice." Ellos son capaces de imaginarse los retratos y las escenas vívidos. Ellos pueden imaginarse los colores y los retratos cuando escuchar la música. Ellos leen también los libros imaginando las escenas más que oyendo las palabras en cabezas.

La gente de la audiodiferencia es dibujada a una variedad de sonidos. Ellos consideran la música y el habla importantes. Una persona de la audiodiferencia pide ser "dicho" las direcciones y puede hablar mucho por teléfono. Ellos pueden obtener más información de escuchar a alguien hablando que de leer acerca de un tema. Si ellos leen, pueden cuchichear o pueden oír las palabras en cabezas.

La gente del toque es dada a las texturas y a las artes. Ellos gozan al trabajar con las manos y son a menudo muy buenos en lo manual. Pueden aprender las técnicas del masaje de manera temprana en la vida. Cuando leen, ellos pueden seguir la línea con un dedo para mantener su lugar. Ellos tienen interés en la temperatura y texturas. Cuando ellos hacen compras para la ropa, ellos cuidan la mayoría del acerca del sentir de la tela.

La gente emocional suele dejar que sus sentimientos guíen sus acciones. Son capaces de compadecerse muy bien con amigos en alguna situación emocional. Puede reconfortar a aquellos que no se sienten bien. Igualmente, si ellos tienen a amigos que se sienten bien, ellos tenderán a sentirse bien también. Son capaces de sentir muy bien lo que las emociones ajenas. Alguna gente emocional es también gente de toque.

La gente intuitiva a menudo sigue el impulso, hacer algo porque ellos saben que tiene razón. La gente intuitiva sabe indudablemente que sus elecciones tienen razón, pero no pueden ser capaces de explicar por qué. Su información aparece de la inspiración como repentina, pero es instantánea. Ellos gozan los juegos de la anticipación, porque tienen conocimiento de lo que les conviene hacer de manera instantánea.

El Proceso de aprendizaje

El Proceso completo

El aprendizaje de cualquier habilidad requiere ir paso a paso en el proceso. Escoge una habilidad, píllale el truco para saber como funciona más o menos y entonces práctica, práctica, práctica. Te ayudara el recordar lo que sientes al usar esa habilidad, eso te hará ir por el buen camino para mejorarla. Si practicas el montar en una bicicleta, aprendes cómo te sientes para dar a los pedales, donde van tus pies, cómo dirigir, y cómo parar. Al ir en bici por primera vez te sientes raro porque no sabes, pero después cuando practicas mucho te es más fácil. Después de unas pocas semanas, puedes montarte en una bicicleta y hacerlo sin estar pensando en como lo haces, simplemente lo haces.

Las habilidades psíquicas mejoran con la práctica. Puede parecer difícil al principio, prestando atención a muchos detalles mientras practicas. Con tiempo, será más fácil. El aprendizaje de una habilidad psíquica implica recordar cómo se siente para usarlo. Una vez que sabes cómo te sientes, crea ese mismo sentimiento para usar luego la habilidad otra vez.

Haz que suceda

El primer paso del aprendizaje de una habilidad psíquica nueva es el más duro: hacer que pase por primera vez. Para recordar lo que se siente al usar una habilidad, tienes que usarlo una vez. La mayoría de las habilidades ocurrirán instintivamente día a día en tu vida. Tienes que estar atento para darte cuenta cada vez que tus poderes se manifiesten.

Presta atención a tus pensamientos y sentimientos. Si tienes una visión de un coche veloz cuando vas a cruzar la carretera, espera un momento para ver si algún coche pasa. Si de repente te sientes preocupado por alguien, dale una llamada a esa persona y pregúntale como van las cosas. Responde a los pensamientos intuitivos que tengas. Esto los alenta a que acontezcan más a menudo y te alenta a advertirlos más pronto y rápidamente.

Lee acerca de las habilidades que quieres aprender. Reúne información sobre como debes trabajar en ellas. Aprende cuando acontecen, quien los usa y que efectos causan. Lee los estudios experimentales sobre ellos, especialmente cualquiera con resultados exitosos. Sueña despierto acerca de usarlos, y considera las maneras de practicarlos todos los días. ¿Para qué cosas divertidas los usarías? Pensar acerca de usarlos alentarán tus habilidades subconscientes a aparecer más a menudo.

Piensa en tus poderes como si fuesen algo normal en tu vida, y pronto verás como estos se manifiestan en tu vida diaria. Cuando ocurran fijate en que y como ha pasado. Recuerda exactamente cómo te sentiste momentos antes de que ocurriera.

“Apagar” y “encender”

Después de desarrollar una habilidad que se manifiesta al azar a lo largo del día, querrás tener más control sobre ella. Intenta tratar que tus poderes se manifiesten teniendo pleno control sobre ellos. Recuerda como te sentías antes y durante el uso de un poder. Intenta sentirte igual otra vez. No te fuerces, si estabas relajado la última vez que pasó, intenta estar relajado para que ocurra de nuevo.

Aprende a controlar tus poderes para “apagarlos” y “encenderlos” a voluntad. Tienes que llegar a ser capaz de controlar tu poder cuando esté “encendido”. Practica a “apagar” y “encender” tu poder. La parte importante es ser capaz de recordar y causar los mismos sentimientos y pensamientos. Cuando seas capaz de causar la habilidad unas pocas veces por semana sin demasiado esfuerzo, estarás preparado para llegar a tener mayor control sobre ella.

Directo a realizar tus metas

Ya has encontrado una habilidad y ya eres capaz de “apagarla” y “encenderla”. Ahora, quieres hacerla útil, lo diriges hacia una meta particular. Escoge la meta que quieras. ¿Para qué quieres usar tu habilidad? Piensa acerca de hacia que quieres dirigir tu poder ¿Cuándo quieres que ocurra?

Mantén los mismos sentimientos que necesitaste para aprender la habilidad. Permanece en el mismo ánimo y mismos pensamientos. Dirige suavemente tus pensamientos a la meta. Représentalo en tu mente tan fuerte como puedas. Siéntelo, lo ves, lo oyes, lo tocas, lo hueles, lo pruebas. Implica todos tus sentidos y la concentración en lo que deseas. Si sientes un cambio de humor, intenta mantenerte utilizando la habilidad del capítulo “desafiando las declaraciones”. Debes tener fuerza de voluntad.

Si no obtienes resultados después que unos pocos minutos, para, relájate, e inténtalo otra vez pasado un rato. Los resultados no pueden acontecer hasta que lo intentes muchas veces. Puede ocurrir que cuando dejes de intentarlo, ocurra lo que querías. Esto significa que trabajabas demasiado duro desde el primer momento. Permanezca relajado y animado. ¡Si no permaneces animado no conseguirás progresar!

La práctica

¡Es emocionante! Has obtenido resultados notables un par de veces, y quieres más. Sigue tratándolo de la misma manera que lo has ido haciendo. Se nota cuando se trabaja y cuando no. Ahora debes tener claras muchas cosas para no cometer errores de los que te puedas arrepentir. Debes saber cuales son tus defectos y intentar deshacerte de ellos. Debes tener claro el concepto de lo que crees que está bien y lo que está mal.

No juzgues tus resultados mientras tratas todavía recibir. Debes permanecer relajado mientras practicas tus habilidades y estar con todos tus sentidos en plenitud. Es importante que dirijas tus emociones, pues debes tratar de hacerlo divertido para concentrarte mejor. Recuerda, la concentración es muy importante. Posiblemente si dejas de practicar por algún tiempo después te sea difícil volver al punto donde lo habías dejado así que un consejo: sé constante.

Sentimientos

Hacia nuestros poderes

Al desarrollar tus poderes puede que empieces a ver el mundo como algo mágico y sobrenatural, y esto puede que llegue a asustarte. Tus sentimientos van unidos a tus poderes, así que debes tener cuidado. Cuando estamos asustados hasta el más mínimo ruido nos da miedo y nos hace sospechar. Cuando tengas miedo mira dentro de ti para encontrar seguridad. Recuerda que ahora tendrás poderes que te ayudarán en todo lo posible cuando estés en apuros. Por ello, si tienes miedo, ni tu mente ni tus poderes funcionarán

como es debido. Si te sientes tranquilo y centrado, seguro de ti mismo, tu poder estará en su máximo potencial. Si estás contento tus poderes funcionarán con mucha agilidad...

Fin de la preparación

Hasta esta parte he intentado que te prepares y comprendas lo que va a ocurrir a partir de este punto, deseando de que estés ansioso de aprender y de que hagas grandes cosas con tus poderes una vez termines los estudios de las artes psíquicas.

Eriol ©

NOCIONES, TRUCOS Y CONSEJOS CON PSIWHEEL

Este documento va dedicado a los detalles de entrenar la telekinesia con psiwheel. Bien, el psiwheel lo podríamos poner en dos variantes de dificultad.

- **Psiwheel de aluminio:** Se trata de hacer la estrella del psiwheel con papel de aluminio. Es realmente fácil moverlo, tanto que muchas veces se duda de si lo mueves tú o lo mueve el aire. Es estupendo para principiantes y sobre todo para coger confianza en ti mismo.

- **Psiwheel de papel de folio:** es algo más difícil que el otro pero si puedes mover el psiwheel de aluminio podrás mover el psiwheel de folio. Si realmente deseas coger auténtico nivel de telekinesia utiliza más este tipo de psiwheel que el de aluminio. El de aluminio te aconsejo que lo utilices por si no confías mucho en ti mismo, o si no consigues controlar por ejemplo el sentido de giro del psiwheel del papel. Cuando eso ocurra entrena un rato con el de aluminio hasta que le cojas el tranquillo.

Con el psiwheel se pretende que aprendas a dominar cuatro cosas:

- **Aprender a provocar el movimiento de un cuerpo:** para ello tan sólo tienes que aprender a hacer moverse un psiwheel que está quieto.

- **Aprender a controlar el sentido del movimiento:** algo más difícil ya que a la mayoría de la gente sólo consigue moverlo hacia un lado. Para ello debes relajarte y tomar conciencia de que el psiwheel no se mueve sólo, lo mueves TÚ. Si lo mueves tú ten en cuenta de que tienes poder para hacer que se pare y para hacer que gire al otro lado. Debes practicar concentrándote mucho para llegar a dominar esta parte pues es importante. Si no lo consigues con el psiwheel de papel de folio hazlo con psiwheel de aluminio que es mucho más sencillo para aprender a controlar el sentido, aunque realmente lo habrás dominado cuando controles el psiwheel de folio. Esto sirve para hacer que los objetos que mueves te "obedezcan".

- **Aprender a transmitir velocidad a los cuerpos:** no sólo es importante aprender a controlarlos, sino también aprender a acelerarlos y decelerarlos. Con el psiwheel trata de ensayar la agilidad del movimiento.

- **Aprender a desconectar:** lo mismo que se debe aprender a mover el psiwheel y a controlar su sentido debes aprender a hacer que se pare cuando tu lo deseas.

Éstas son las tres nociones de telekinesia que necesitas aprender y para las cuales entrenar con el psiwheel es muy útil.

¿Qué hacer cuando no consigo que se mueva el psiwheel?

A algunas personas les resulta realmente difícil mover el psiwheel por primera vez. Para moverlo necesitarán:

- Eliminar las dudas, recuerda que TÚ puedes hacerlo.
- No tener miedo, el psiwheel no te puede hacer nada, al contrario, eres tú quien ejerce el poder sobre él.
- Tomarse sin importancia, pues no debes pensar que es el juicio final, mover el psiwheel no debe tener más importancia para ti que cambiar el canal de la tele con el mando.
- ¡Es un juego! Mover el psiwheel tómatelo como un juego, como cuando votas una pelota, para ti debe ser algo divertido.

Si aún así no te sale puede deberse a que tus ánimos y tus energías estén bajas. Entonces olvídate de ello durante una semana o así, descansa y no pienses en el psiwheel. Después vuelve a intentarlo y seguramente conseguirás buenos resultados si sigues los consejos que te acabo de exponer. Mucha suerte a aquellos que entrenen cada día con el psiwheel para luchar por el sueño de llegar a ser grandes telekinéticos.

Si estás leyendo este documento desde cualquier otro sitio que no sea <http://www.academiaatenea.esp.st> , <http://academiaatenea.webcindario.com> o <http://groups.msn.com/academiaatenea> , por favor envíame un e-mail avisándome de ello a: eriol_87@hotmail.com

Eriol

© 2003 Atenea: La Academia Española de las Artes Psíquicas

PREPARACIÓN:

Para aprender a usar las habilidades psíquicas debes utilizar un método práctico y conciso. Usa las técnicas cortas y sencillas, sin rituales, sin objetos, sin meditación intensa, o sin creencias religiosas particulares. Tan sólo necesitas confianza y práctica, mucha práctica.

El temor y la Creencia

La creencia es Necesaria

"Se hace o no se hace, pero no se intenta." Ese debe ser tu lema, recuerda, creer es uno de los factores más importante en el aprendizaje y desarrollo de las habilidades psíquicas.

La creencia es un requisito para aprender las habilidades psíquicas. Si tu crees que es imposible dar un salto nunca saltarás. Por ello la creencia bien informada es mejor. Lee investigaciones, los casos, los cuentos, y si es posible habla con gente que entienda del tema. Aprende acerca de las habilidades psíquicas que se han estudiado, probado, y entendido.

Cuando investigues estarás más entusiasmado e interesado por aprender. Así confiarás más, y esto te mantendrá más relajado y todo será más fácil. Mejora tu capacidad de relajarte y tu concentración.

Aquí te ayudaremos a entender tus creencias y llegar a estar cómodo con las habilidades psíquicas que vas a desarrollar. Considera cada pregunta detenidamente, y advierte tus reacciones. La primera hoja de trabajo, apenas abajo, te deberá ayudar a reconocer tus experiencias pasadas. Tus experiencias forman tus esperanzas e influyen en tus creencias y tu conocimiento.

<u>Hoja de trabajo de preparación: experiencias pasadas.</u>			
Contesta sí o no. Recuerda que ésta hoja sólo sirve para que recapacites antes de empezar a desarrollar tus poderes.			
¿Has tenido alguna experiencia psíquica?	Sí	No	No sé
¿Has tenido muchas?	Sí	No	No sé
¿Has tomado parte en algún experimento psíquico?	Sí	No	No sé
¿Has leído casos de gente psíquica, o de los resultados de algún experimento?	Sí	No	No sé
¿Has leído alguna experiencia personal escrita por un psíquico?	Sí	No	No sé
¿Crees que las habilidades psíquicas existen?	Sí	No	No sé

El escepticismo

El análisis y la duda críticos tienen su lugar (en los laboratorios, no en aulas). El escepticismo no es específicamente la incredulidad. Significa la incertidumbre. Un escéptico es alguien que duda sobre cual es la auténtica verdad. Tomar un panorama práctico en experimentos es útil. La incredulidad inculta no es útil. Los experimentos sirven para aprender lo que es verdad. Una persona puede aprender la verdad si él o ella ha decidido ya lo que es la verdad.

Sin embargo, en las prácticas de nuevas habilidades no hay tiempo para experimentos. Las habilidades se deben aprender antes que ellos puedan ser probados en una situación controlada. Si una persona hace un experimento para probar si un humano podría escribir 80 palabras por minuto en un ordenador, no escoge a alguien que nunca a escrito. Tiene que escoger a alguien que tiene mucha practica escribiendo en ordenador, sino el experimento es inútil. Semejantemente, no tiene sentido tratar de probar las habilidades psíquicas en gente que no ha practicado con ellas. Es necesario que la gente aprenda primero, y después podrán probar sus habilidades.

Reconoce tus dudas

Si tienes alguna duda acerca del aprendizaje de los poderes psíquicos, no eres el único. La mayoría de las personas están nerviosas, dudosas, o totalmente espantadas al considerar el aprendizaje de los poderes. Pasa algún tiempo intentando entender esos sentimientos y descubrirás que muchas de esas dudas no tienen sentido. Una vez hayas reconocido tus dudas sería bueno que pensases sobre ellas y preguntases a un entendido del tema que hacer al respecto.

<u>Hoja de trabajo de preparación: los Temores</u>	
Marca las oraciones que describen tus pensamientos.	
Las habilidades psíquicas no existen realmente.	
La gente no puede hacer realmente eso.	
Aunque las habilidades psíquicas existieran, sólo unos pocas personas las tienen.	
Yo no soy especial.	
Yo no lo puedo hacer.	
Las habilidades psíquicas son demasiado raras.	
Es una tontería el plantearse desarrollar estos poderes.	
Si las habilidades psíquicas existieran, tendría que cambiar mis creencias acerca del mundo, y mi estabilidad se desharía.	
Si trato de ganar las habilidades psíquicas, yo quizás pierda el control de ellos y lastimaría alguien.	
Los espíritus o las criaturas malas me quizás me ataquen o me posean.	
Me da miedo cambiar si desarrollo poderes.	
Las habilidades psíquicas son espantosas.	
Meditar y los sentimientos que obtengo usando las habilidades son demasiado profundos yo me espanto y quizás pierda el control sobre mi mismo.	
Estoy un poco preocupado, pero no sé porqué.	
Las habilidades psíquicas serían muy divertidas jugar con si yo los podría aprender.	
Yo ya los uso mucho; esos poderes son una parte de mi vida normal.	
No estoy seguro de qué siento hacia mis poderes.	

Desafía las Declaraciones

Cuando hayas hecho la hoja de trabajo de la página anterior, decide si quieres seguir manteniendo esas dudas y temores, o prefieres desafiarlos para cambiar tu modo de ver las cosas. Si, por ejemplo, piensas “Las habilidades psíquicas no existen realmente.” intenta pensar lo contrario, es decir “Las habilidades psíquicas existen, y han sido probadas. Esto no es ficción ni fantasía; es en este tiempo y en este mundo.”

Los Sentimientos no familiarizados

Cuando hayan desaparecido tus temores, y estés decidido a comenzar el aprendizaje de las habilidades psíquicas, hay muchos sentimientos nuevos que te puedes encontrar. Aunque estos sentimientos te hagan sentir extraño, tranquilo, es normal. Debes saber que estos sentimientos son normales.

Cuando duermes, puedes sentir por un momento como esos sentimientos se van. Esto es un efecto común que es el resultado de tu mente que se relaja y permite que esos sentimientos se vayan. Estos sentimientos pueden interrumpir tu concentración, pero nada más.

Al meditar también puedes sentirte diferente. Es como un profundo sueño que vives despierto. Puedes sentir como tu cuerpo zumba una vez te relajas. Esto está debido a tu flujo de sangre que aumenta, así como después de haber hecho ejercicio. Es una parte normal de la relajación. Tu temperatura del cuerpo puede bajar un poco, haciéndote sentir frío. Esto, también, es una parte normal de la relajación. Ponte una manta si comienzas a enfriarte.

Cuando practicas cualquier habilidad, puedes advertir los sentimientos en la cabeza y la frente. Esto es porque te concentras en esas áreas cuando usas las habilidades. Relájese, da pequeños masajes en tu cara, y los sentimientos deben ser tranquilos. Si comienza a dolerte la cabeza, es probable que sea porque estás tensando los músculos de la cabeza. Relájate y toma una interrupción, y entonces prueba otra vez sin estar tenso.

Hacer caso a tus sentimientos y temores te harán perder tiempo. Repite las declaraciones del desafío cada vez que adviertes la incredulidad o los temores. Debes convencerte que tienes una oportunidad como cualquiera en el aprendizaje de las habilidades, y que es posible aprenderlos. Eres tan bueno como cualquier otro. Practica, practica y sigue practicando. Permanece entusiasmado y relajado, y progresarás muy rápido.