

## **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.

<b><u>Hoja de trabajo de preparación: experiencias pasadas.</u></b>			
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.

<b><u>Hoja de trabajo de preparación: los Temores</u></b>	
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.