

0.5. LA IMAGINACIÓN CREATIVA.

GRÁFICO NO DISPONIBLE

LOS GRÁFICOS, FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS SOLO ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS ALUMNOS QUE SE MATRICULEN EN EL CURSO.

PARA REALIZAR LA MATRÍCULA RELLENA EL FORMULARIO QUE TIENES EN :

www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm

Visualización

La Teoría es Simple:

Visualiza lo que estás a punto de hacer y su rendimiento aumentará. Imagina hacer un jelq perfecto o hacer una rutina asombrosa de elasticidades y, aunque parezca mentira, lo harás mejor que si no visualizas el acto de antemano.

Según la AOA (Asociación Americana de Octometría), los investigadores han descubierto que las personas usan las mismas áreas del cerebro cuando realizan y / o visualizan una acción en su mente. Así que las dos actuaciones están relacionadas.

En la enfermedad de la histeria una persona sana llega a padecer una enfermedad simplemente porque cree que la tiene.

¿Cómo mejorará la visualización tu AP (alargamiento del pene)?

La realización de los ejercicios de AP (alargamiento del pene) mejorarán creando una mejor conexión entre la mente y el cuerpo. La mente está, después de todo, conectada al cuerpo. La mayoría de acciones realizadas en el ejercicio físico no son instintivas sino más bien cognitivas, por lo que conectar con lo que haces es importante.

La visualización ayuda a concentrarse mejor en los ejercicios. Esto es especialmente cierto en AP (alargamiento del pene) porque muchos pensamientos diferentes pueden dificultar el desarrollo de los mismos.

Cuando estas realizando los ejercicios de jelqing, tus golpes podrían ser demasiado cortos, la presión podría ser demasiado suave y tú podrías estar pensando en alguna otra cosa. La visualización te ayudará a concentrarse para que el ejercicio se haga perfecto.

¿No convencido? Revisa estos hechos..

Estudios realizados bajo la dirección del profesor de J. Stanos, de la universidad de Harvard en 1998, al respecto, han probado un vínculo definitivo entre la visualización y la realización de una actividad. Un grupo de personas fue enseñado cómo usar visualización y un grupo placebo fue adiestrado a pensar como una actividad inconexa. El grupo que uso la

visualización antes de realizar su tarea la realizaron casi perfecta, mientras el grupo placebo fue sólo exitoso en el 55 % del tiempo.

La Prueba Histórica

La evidencia histórica también prueba que la visualización aumenta el rendimiento. Durante mucho tiempo los rusos, turcos y búlgaros han usado la visualización antes de levantar pesas. ¿Has visto alguna vez un levantador de pesas antes de que él arrastre una carga tres veces su peso sobre su cabeza? Están durante un minuto mirando con la mente en blanco a nada. No pierden el tiempo; realizan el levantamiento en su cabeza de principio a fin. Los búlgaros no son personas muy fuertes por naturaleza, pero son una superpotencia en el levantamiento de pesas. Son tan buenos en lo que hacen porque tienen esa técnica.

¿Ha visto a los saltadores de altura en los juegos olímpicos antes de hacer un salto? También visualizan sus intentos antes.

¿Cómo se realiza la visualización?

Yo la realizo en tres pasos: primero me relajo, luego me concentro y finalmente visualizo la acción.

Tienes que relajarte antes de concentrarte. Te sientas en un lugar tranquilo, comienzas a realizar ejercicios de respiración usando el abdomen. Borrás tus pensamientos y visualizas tu meta, te visualizas sentado antes del jelq, sientes las sensaciones exteriores, ruidos, olores..y te ves a ti mismo haciendo un jelq perfecto.

Tienes que creer que lo lograrás.

Tu actitud y creencias sobre las técnicas presentadas en este curso son tan importantes como los ejercicios mismos. No estoy diciendo que si no crees los ejercicios no funcionarán, pero los resultados no serán tan buenos como si crees y confías plenamente en las técnicas.

Este mismo principio se aplica a pacientes en los hospitales que debieran de responder a las medicinas y recuperarse pero no lo hacen porque se dan por vencidos o no creen que el tratamiento funcionará. De todas formas, siempre hay pacientes que se recuperan completamente a pesar de no creer en el tratamiento.

El mismo principio se aplica aquí. Si usas estas técnicas con la actitud *“Esto no funcionará conmigo, Yo nunca seré capaz de durar toda la noche”* Esa será tu realidad.

Voy a compartir contigo la clave para tener éxito en cualquier cosa:

“Lo que quiera que sea que tú quieras, tienes que sentirlo como si ya lo tuvieras”

Léelo de nuevo:

“Lo que quiera que sea que tú quieras, tienes que sentirlo como si ya lo tuvieras”

Si quieres tener un pene grande en 6 meses, tiene que sentir que tu pene es grande hoy. ¡Tienes que dejarte sentir que tú tienes un pene grande!

¡Cómo puedes tener éxito si estás esperando el fracaso! La actitud que necesitas tener es que ¡esto funcionará!

Dilo y créelo:

“Tengo un pene grande y puedo durar toda la noche”

¡Me has convencido!

AFIRMACIONES

“Tengo un pene grande” Dilo hasta que lo sientas, en tu intestino, en tu espíritu, en tu alma, y entonces lo sentirás en tu cuerpo.

Durante muchos años muchas personas han usado afirmaciones con poco o ningún resultado. ¿Por qué? Porque las están haciendo de forma incorrecta, simplemente están diciendo las palabras sin sentir su impacto.

Algunas veces cuando dices una afirmación positiva otra parte de tu mente da una respuesta negativa que impide que la afirmación funcione en ti. Necesitas reconocer la respuesta negativa y hacer la afirmación de nuevo hasta que la respuesta negativa se haya silenciado y la única voz que oigas sea tu afirmación con la que intentas crear el efecto deseado.

Guía paso a paso de cómo hacer afirmaciones correctamente (verlo, crearlo, lograrlo)

- Define lo que tú quieras.
- Realiza el intento de crearlo en tu vida.
- Di la afirmación en voz alta con el sentimiento e intentando crearla.
- Si oyes algún ruido mental, palabras o respuesta negativa. Haz que salga aunque tengas que decirla en voz alta y empieza con el paso 3 de nuevo.
- Cuando puedas decir tu afirmación sin oír ningún tipo de ruido mental entonces sabes que tu vida no tiene más remedio que cambiar

VISUALIZALO Y LO CREERÁS

También debes de visualizar tu meta. Verla en tu mente tener el tamaño de pene que desees. Ver qué grandes es cuando orinas... cuando te pones los pantalones... cuando penetras a tu pareja y ella te dice lo mucho que le gusta.

No pienses en algo que va a ocurrir sino en algo que ya ha ocurrido o que siempre fue.

Lo que todas estas técnicas mentales y ejercicios hacen es abrirte a nuevas posibilidades. **En realidad estás abriendo conexiones neuronales para alcanzar los mejores resultados posibles.**

ALARGAMIENTO DEL PENE MEDIANTE HIPNOSIS.

Se ha comprobado que la hipnosis ha corregido pequeños problemas del pene aumentando el flujo sanguíneo.

Las grabaciones de hipnosis para el alargamiento del pene contienen sugerencias útiles para hacer el pene más grande como la eliminación de creencias limitantes.

Es bien sabido que la hipnosis y la programación neurolingüística ayudan a la gente a alcanzar su verdadero potencial porque conectan con la mente subconsciente.

A continuación presento el texto que puedes grabar para hacerte tu propia cinta de autohipnosis. Una vez grabada es conveniente oírla todos los días de forma relajada. En la sección de audio he colocado una grabación de hipnosis subliminar, podéis oírla a cualquier hora del día, yo actualmente también escucho la grabación cuando realizo los ejercicios. De todas formas probar con el siguiente texto y vuestra propia voz ya que según los psicólogos nuestro cerebro hace obedece antes a nuestra propia voz que a una voz extraña.

Ciclo para el aumento del pene:

(Comienza a grabar tu casete aquí)

Respira lenta y profundamente por unos minutos. (Pausa) Puedes mantener tus ojos abiertos por un minuto y puedes mirar hacia adelante o hacia arriba. No tienes que mirar nada en específico, sólo mirar hacia arriba o hacia delante. Voy a contar del diez al uno y con cada número descendente sólo parpadea lentamente. Cierra y abre tus ojos como en cámara lenta con cada número.. Diez... nueve... ocho...siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... y uno. Ahora puedes cerrar los ojos y mantenerlos cerrados. Te explicaré para qué y por qué hiciste esto. Esto fue sólo para relajar tus párpados. Y ahora en tus párpados probablemente hay una sensación de relajación, tal vez con una sensación confortable de cansancio o una sensación placentera de pesadez. Cualquiera que sea la sensación, sólo permite que esa sensación se multiplique, se magnifique y se haga mayor. Permite que tus párpados lleguen a estar total y agradablemente relajados. Esto es algo que tú haces y nadie más puede hacerlo por ti. Tú eres el que lo hace. Sólo toma tu tiempo y relaja completa y placenteramente los párpados. Y conforme relajas tus párpados, permite que la sensación de relajación que está ahora en tus párpados fluye en todas direcciones como olas imaginarias u ondas. Permite que la sensación de relajación vaya hacia el área facial. Sólo piensa acerca de relajar la cara. Deja que la relajación vaya hacia toda la cabeza. Sólo piensa acerca de relajar la cabeza. Disfruta que la relajación vaya del cuello a los hombros, bajando a los brazos y vaya a las manos. Da la bienvenida a esta maravillosa sensación de relajación que baja por todo el cuerpo hasta las piernas, hasta la punta de los dedos de los pies; y te relajas un poco. Permite relajarte sólo un poco; posteriormente conforme continuamos, podrás relajarte sólo un poco más. Despreocúpate de cualquier pequeño movimiento en tus párpados. A esto se le llama movimiento ocular rápido y es perfectamente normal y parte natural de esta experiencia. Pasará rápido. Y en un momento contaré en forma descendente una vez más del diez al uno. Esta vez, cuando escuches

cada número descendente siente como te relajas un poco más con cada número. En el número uno tu puedes entrar en tu propio nivel natural de relajación. Voy a contar rápidamente ahora: diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. Estás ahora en tu propio nivel natural de relajación. Y desde este nivel puedes moverte a cualquier otro nivel en completa consciencia funcionando a voluntad. Estás completamente consciente en cada nivel de tu mente aunque tu cuerpo pueda sentirse dormido. Puedes aceptar o rechazar cualquier cosa que se te dé. Estás en completo control. En este nivel o en cualquier otro nivel puedes darte sugerencias mentales positivas –sugerencias que tu mente interior pueda aceptar y realizarlas de una manera positiva- sugerencias diseñadas para tu éxito- para lograr tus metas e ideales. Obsérvate relajado en mente y cuerpo. Esto es algo que tú deseas, es aquí y ahora. Conforme tomas una respiración profunda puedes entrar en un nivel mental más profundo y saludable– más en armonía, más centrado y equilibrado- con cada respiración que tomes.

(Continúa tu casete aquí)

Es importante que aprendas algunas cosas acerca de ti mismo. Puedes aprender que el flujo de la sangre hacia las células lleva oxígeno y nutrientes a cada célula, ayudándolas a crecer y multiplicarse, para crear nuevas células, para provocar el aumento del tamaño del pene. Y la cosa más maravillosa acerca de este proceso es que puedes aprender a confrontarlo. Esto es algo que fácilmente puedes entender y comenzar a aprender a hacerlo. Estando consciente de tu cuerpo físico en una forma nueva y positiva. El agrandamiento puede realizarse en cualquier momento.

(Pausa)

Visualiza la estructura del pene. Observa su tronco y su glándula. Mira el canal de venas y vasos sanguíneos que le nutren. Y ahora puedes descubrir que al abrir las venas y los capilares que le nutren, puedes proporcionar al pene de alimento y nutrientes, y así recibe calor y atención, y comienza a alargarse y engrosarse. Con el tiempo aumenta su tamaño y dureza, así se forma un pene grande y saludable. Siente un sentimiento de orgullo acerca de ti mismo, tu cuerpo y el proceso de agrandamiento.

(Pausa)

Toma ahora una respiración profunda y piensa en un nuevo pene grande y sano. Al exhalar lentamente, date cuenta de este nuevo pene. ¿Es especialmente grueso y largo? ¿Se siente sano? ¿Se siente caliente? Debajo de la piel hay muchas venas y capilares que llevan sangre y nutrientes y calor a través de tu cuerpo, especialmente al pene. Al darte cuenta de esto, es posible que sientes calor en sí, los vasos sanguíneos se expanden para bombear aún más nutrientes y oxígeno a través de tu piel. Te das cuenta de ello y lo experimentas de cualquier forma que desees. Tal vez puedes reconocerlo como un placentero cosquilleo o una cierta calidez. Ahora deja que ese calor te llene y experimenta nuevas sensaciones en tu cuerpo. Estas percibiendo una nueva conciencia de ti mismo. Estás descubriendo como apreciarte a ti mismo, a aceptarte. Y con esta aceptación –la calidez y atención- te sientes más seguro, más cómodo, más descansado, contento contigo mismo. Imagínate como tú puedes lucir, no sólo una parte sino todo tu cuerpo. Con un agradable sentimiento de darte cuenta y una actitud mental positiva, experimentas calidez y energía de sanación. ¿Se siente el cuerpo del pene duro o considerablemente pesado? Date cuenta del tejido

bajo la piel. ¿Puedes sentir los vasos sanguíneos pulsando al llevar nutrientes a las células?

(Pausa)

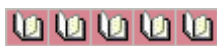
Imagínate que estás descansando en una playa aislada; realmente imagínate en esa playa, bajo un cálido sol, brillando en todo tu cuerpo, especialmente en tu pene un sol caliente, calentándose más y más y el calor penetrando tu piel; un agradable calor que te calienta completamente con un calor penetrante que alivia que te brinda sanación; sintiendo el calor, conforme se combinan células nuevas saludables. El tronco y glande del pene se expanden, y el aumento se realiza. Ahora que tu mente interior lo ha grabado, es algo que puedes experimentar en cualquier momento que desees. Puedes crear este mismo sentimiento simplemente haciendo más lenta tu respiración y visualizar el agrandamiento agradeciendo que éste ya se ha logrado.

(Después del ciclo continúa tu casete aquí)

Tu mente consciente puede olvidar o recordar todo lo que has logrado aquí hoy. Pero tu mente inconsciente siempre recuerda. Ya está tomando acción en forma positiva acerca de estas sugerencias y estas imágenes visualizadas. El beneficio –y el éxito- pueden llegar en cualquier momento. Puede regresar contigo ahora o experimentarlo a su tiempo. Y, en breve cuando regreses, te sentirás de maravilla. Pero antes de regresar date cuenta de que tu mente estará despejada. Estarás completamente despierto, refrescado y feliz. Contaré del uno al diez y al llegar a diez, abrirás tus ojos, estarás alerta, energizado y sintiéndote bien, sintiéndote mejor que antes. Contaré ahora: uno... dos... despierta lentamente... tres... cuatro... despierta ahora... cinco... seis... siente como a circulación retorna a su equilibrio... siete... ocho... despierta todo tu potencial en perfecto equilibrio y normalización a través de todo tu ser... nueve... diez... abre tus ojos... completamente despierto y sintiéndote de maravilla.

(Tu casete está completo y listo para usarse)

PD: en el ciclo puse las frases bien separadas (no sé si me salto las reglas del foro, de ser así lo siento, es por una buena causa... .) para que se pueda observar bien como deberíamos ir leyendo, despacio, frase por frase para que nuestro cerebro capte bien las órdenes que vamos dando...



LECTURAS COMPLEMENTARIAS

Para que comprendas mejor como funciona la hipnosis te recomiendo el libro **“Auto Hipnosis. Creando tu propio destino” por Henry Leo Bolduc.**



Escuchar la grabación en mp3 sobre el alargamiento del pene con hipnosis. (Solo disponible para alumnos matriculados)

GRÁFICO NO DISPONIBLE

LOS GRÁFICOS, FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS SOLO ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS ALUMNOS QUE SE MATRICULEN EN EL CURSO.

PARA REALIZAR LA MATRÍCULA RELLENA EL FORMULARIO QUE TIENES EN :

www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm