



II GRANDE LIBRO dell' **AUTOGUARIGIONE**

per liberare le difese naturali del tuo corpo

METODO PRATICO COMPLETO

Stephen Sanders



Edizioni Istituto di Scienze Umane

INDICE

SOMMARIO GENERALE RIASSUNTIVO DEI CONTENUTI

***Per l'indice dettagliato degli argomenti
e delle tecniche, vedere da pagina 171 in poi***

Avviso dell'Editore	pag. 5
Prefazione dell'Editore	pag. 7
Prefazione dell'Autore	pag. 8

INTRODUZIONE AL METODO pag. 9
Siete il vostro miglior medico, corpo e spirito in interazione costante, siete voi il vostro padrone, tutto è una questione di abitudine

Capitolo 1
**COME UTILIZZARE A VOSTRO VANTAGGIO
I POTERI DEL SUBCONSCIO** pag. 11
L'universo fisico è energia, la forma segue l'idea, la potenza del nostro subconscio, scegliete i vostri pensieri, i "miracoli", regole generali per la pratica degli esercizi, tecnica di rilassamento preliminare da farsi prima di ogni esercizio
SINTESI 15

Capitolo 2
**DOMINATE IL SUBCONSCIO: IMPARATE
LA MAGIA DELLA VISUALIZZAZIONE** pag. 16
Visualizzazione e guarigione, l'ABC della visualizzazione, l'arte di visualizzare, esercizi progressivi, suggerimenti aggiuntivi
SINTESI 21

Capitolo 3
SCOPRITE LA SERENITÀ pag. 22
Rifugiatevi nel vostro ritiro mentale, come ritirarvi nel vostro angolo preferito, non confondete rilassamento e recupero, come approfittare al massimo del vostro rifugio
SINTESI 25

Capitolo 4
**LA COMUNICAZIONE CON
IL SUBCONSCIO** pag. 26
Imparate i messaggi-difesa della salute, la tecnica dei quadri, come praticare il linguaggio del subconscio
SINTESI 29

Capitolo 5
**PURIFICATEVI CON
LA LUCE BIANCA** pag. 30
Ricaricate le batterie di energia psichica, il metodo della sfera luminosa
SINTESI 31

Capitolo 6
COME "RESPIRARE" LA SALUTE pag. 32
La respirazione: da reimparare, respiro, dunque sono, evitate di respirare con la bocca, respirate servendovi dell'addome, qualche aggiunta sulla respirazione, tecnica avanzata di respirazione: recitare le vocali, utilizzate il cuore, vivete al ritmo della salute, autoterapia attraverso la respirazione
SINTESI 36

Capitolo 7
**GOVERNATE IL POTERE
DELLE ONDE ALFA** pag. 37
Che cosa sono le onde "alfa", come si caratterizza lo stato alfa, il metodo alfa: una fortuna per il vostro capitale energetico, le tre tappe di una seduta alfa
SINTESI 40

Capitolo 8
LA MEDITAZIONE CHE GUARISCE pag. 41
Meditare: una capacità innata, che cosa potete trarne, come meditare attraverso la visualizzazione, meditazione passeggiata nella natura, metodo di controllo dell'energia di guarigione, la meditazione attraverso la concentrazione puntuale, la percezione senza le parole, la meditazione attraverso la ripetizione di un "mantra", scegliete il vostro mantra personale, un metodo per staccarsi da tutto, come sapere che state meditando
SINTESI 47

Capitolo 9
**COME CONTROLLARE IL CORPO
CON L'AUTOIPNOSI** pag. 48
Che cos'è l'ipnosi, quali sono le caratteristiche mentali e fisiche dello stato ipnotico, l'ipnosi può cambiare la vita, dall'ipnosi all'autoipnosi c'è un passo soltanto, come trovare il tono giusto, parlate positivamente, l'autoipnosi in 5 passi, gli esercizi grazie ai quali cambierete vita
SINTESI 56

Capitolo 10
**QUALCHE METODO AGGIUNTIVO
PER TENERE IN MANO
IL VOSTRO DESTINO** pag. 57
Il metodo universale di Coué, la psicocibernetica, il metodo dei tre passi, la sovrinquinazione, il metodo Simonton, il metodo Vittoz
SINTESI 71

**APPLICAZIONI AVANZATE:
SOLUZIONI EFFICACI
PER LA VITA QUOTIDIANA**

pag. 73

**Capitolo 11
COME SVILUPPARE LE DIFESE
DELL'ORGANISMO**

pag. 75

Imparare a combattere gli stati interiori negativi, vincere la fatica e aumentare l'energia, sbarazzarsi dello stress, le basi ideali per una salute duratura, combattere l'invecchiamento mantenendo la giovinezza. Esercizi

SINTESI 85

**Capitolo 12
SBARAZZATEVI DEI PICCOLI MALANNI
DI TUTTI I GIORNI**

pag. 86

Contrastare e superare il dolore, il nervosismo, le tensioni, i problemi dell'apparato digerente, le emicranie, i raffreddori, il mal di schiena, i problemi sessuali, le allergie. Esercizi

SINTESI 97

**Capitolo 13
PER FARLA FINITA CON LE FOBIE**

pag. 98

Il trattamento delle fobie, paura della malattia, paura di invecchiare, paura di morire, paura della povertà, paura del tradimento, paura dell'altro sesso, paura della gravidanza e del parto, paura di vivere, vertigini, altre fobie diffuse. Esercizi

SINTESI 109

**Capitolo 14
FATE SCOMPARIRE LE CATTIVE
ABITUDINI**

pag. 110

Combattere e vincere le dipendenze: tabacco, alcol, droghe, nutrizione errata. Esercizi

SINTESI 130

**Capitolo 15
COME VINCERE LA BATTAGLIA
DEI CHILI**

pag. 131

Trattamento del peso in eccesso e dell'eccessiva magrezza, esercizi per la bellezza, contrastare la cellulite, rimodellare la figura, superare lo stress. Esercizi

SINTESI 137

**Capitolo 16
PER NON CONOSCERE MAI PIÙ
I TORMENTI DELL'INSONNIA**

pag. 138

Combattere efficacemente l'insonnia e i problemi del sonno. Esercizi

SINTESI 141

**Capitolo 17
COME FRONTEGGIARE I PROBLEMI
PIÙ GRAVI**

pag. 142

Affrontare le patologie più gravi: cardiopatie, tumori, depressione. Esercizi

SINTESI 151

**Capitolo 18
COME ESSERE PADRONI DELLE
EMOZIONI E RENDERLE POSITIVE**

pag. 153

L'importanza delle emozioni positive, canalizzare la collera e trovare la pace, coltivare la memoria e la fiducia in se stessi, accettare le critiche, favorire una vita sentimentale positiva, riuscire pienamente a scuola, nel lavoro, nello sport. Esercizi

SINTESI 162

**Capitolo 19
CONTRIBUITE ALLA CRESCITA
DEL VOSTRO BAMBINO**

pag. 163

Contribuire alla crescita sana dei propri figli per dare loro una vita volta al benessere e al successo. Esercizi

SINTESI 166

**Capitolo 20
METODO DI BASE: UN ESEMPIO
DI PROGRAMMA PERSONALE**

pag. 167

Come mettere in atto il Metodo e come impostare un programma personale, esercizio di "purificazione", consigli pratici

CONCLUSIONE

pag. 170

Indice dettagliato degli argomenti e delle tecniche

pag. 171

Bibliografia Essenziale

pag. 181

Collana "Scienze Psiciche"

pag. 183

Essenza e obiettivi del Training Mentale

pag. 186

Corsi di Training Mentale e autoguarigione

(a cura di Stefano Fontana)

pag. 187

L'Istituto di Scienze Umane

pag. 189

Estratto dal catalogo editoriale ISU Edizioni

pag. 190

Rivista Jasmine

pag. 191

PREFAZIONE DELL'EDITORE

*“Ci si può far venire l'ulcera sia con problemi reali,
sia con preoccupazioni immaginarie”
Dottor Jean-Charles Crombez*

Può la psiche influire sul corpo e curarlo?

Certamente sì, e non solo.

La mente ammalata, la mente cura.

Molti obietteranno, probabilmente, che non poche malattie dipendono da aggressioni di agenti esterni, magari inevitabili. Certamente: ma qualunque sia l'agente patogeno di una malattia, la sua capacità di insinuazione nell'organismo dipende ed è parecchio influenzata dal sistema immunitario della persona cui è indirizzata. In altre parole, il terreno può favorire o meno una malattia o un contagio, e anche questa cosa è abbastanza evidente.

La lettura e la messa in pratica di questo prezioso manuale, con il Metodo di Autoguarigione che vi è contenuto, vi faranno cambiare completamente atteggiamento nei confronti della “malattia” e non ne avrete più paura.

Attraverso una guida tecnica e metodica imparerete a conoscere, coltivare ed esercitare il vostro subconscio per condizionarlo a garantirvi una salute perfetta e a migliorare la vostra vita sotto ogni aspetto, senza limiti.

L'esposizione è straordinariamente semplice, diretta e concreta, sia negli aspetti teorici che in quelli pratici, rendendo l'opera alla portata di tutti. Gli insegnamenti del libro sono tanto comprensibili quanto chiari ed efficaci.

Difficilmente un libro riesce a parlare in una maniera così metodica ed esauriente di tematiche che riguardino lo spirito e la mente umana, eppure tale è il tratto principale di questo Metodo, che contiene fra l'altro il meglio delle tecniche psichiche preventive e curative, con oltre cento esercizi selezionati fra i più efficaci.

Al termine di ogni capitolo vi è riportata una SINTESI che riassume l'essenza del contenuto di tutta la sezione, sottolineandone ed evidenziandone gli aspetti più importanti, tutto questo per rendere ancora più comprensibile e facile l'utilizzo del manuale.

Sono accennati, inoltre, i risultati di numerosi esperimenti medico-scientifici condotti nel campo della cura delle patologie umane attraverso l'utilizzo del potere mentale.

Un'ultima nota: nella sacra opera di coltivazione del Benessere questo manuale si dedica quasi esclusivamente ai metodi di prevenzione e di cura che abbiano una base psichica, mentale, energetica ed emozionale (ed è già moltissimo!). Non vanno però trascurate o minimizzate altre importanti regole igieniche riguardanti l'alimentazione, i farmaci e i preparati della natura, che però esulano dalla presente trattazione: dai testi indicati nella bibliografia di riferimento a fine volume il lettore potrà attingere anche a questo campo di conoscenze ed utilizzarle efficacemente, se lo riterrà necessario.

PREFAZIONE DELL'AUTORE

Il contenuto di questo volume rispecchia fedelmente tutto il percorso dei più importanti corsi di Psicocibernetica e Dinamica Mentale che sono stati elaborati durante gli anni 60 e 70, ampiamente diffusi in paesi europei come la Francia, l'Inghilterra, la Germania e, successivamente, anche in Italia e che nel corso del tempo sono stati ampliati e perfezionati.

Non sono il primo a dare alle stampe questo materiale; tuttavia, questa importante tradizione che si è sviluppata in Occidente nella seconda parte del Novecento, negli ultimi anni è andata quasi smarrita, è come se di una catena si fossero interrotti degli importanti anelli di comunicazione.

Il mio intento, nel riportare alla luce queste tecniche e questi insegnamenti, che in genere venivano tenuti segreti a meno che non si partecipasse a dei costosissimi corsi, è quello di infondere nuova linfa vitale a tali preziose conoscenze affinché non vadano dimenticate e perdute del tutto, in particolar modo in un mondo che sta diventando sempre più tecnologico-dipendente e ancor più alienato dalla propria matrice UMANA.

È mio auspicio che questo messaggio e queste tecniche siano conosciute e praticate il più possibile da Uomini e Donne di ogni età e fascia socio-culturale, affinché essi apprendano come comunicare col proprio subconscio e come dargli delle direttive consapevoli e sane per mantenere o recuperare la salute, ma anche per porre dentro se stessi le basi di un Essere Nuovo che viva una dimensione esistenziale più ampia, più ricca e felice.

COME USARE CORRETTAMENTE QUESTO METODO

Nel corso di questo manuale incontrerete numerosi esercizi il cui scopo principale è quello di insegnarvi a ricondizionare il subconscio e farlo divenire un docile ed efficiente strumento, un perfetto segretario interiore, nelle vostre mani.

Tutti gli esercizi presentati nella *prima parte* del Metodo hanno una loro consequenziale logica e dovrebbero essere affrontati preferibilmente secondo la sequenza data nel libro. Non passate a un esercizio successivo se prima non avete padroneggiato perfettamente quello precedente: ne va della vostra riuscita. Ogni esercizio prepara il terreno per quelli successivi, e ciò significa che tutti gli esercizi sono come degli anelli facenti parte di un'unica catena e tutti sono collegati tra loro.

Per le tecniche applicative contenute nella *seconda parte* non c'è invece un ordine particolare da seguire: prendete ed utilizzate semplicemente di volta in volta quelle che vi occorrono per gestire e migliorare le situazioni della vostra vita (dando una scorsa all'indice vedrete che praticamente ogni settore dell'esistenza umana viene considerato, al fine di ottenere una vita ricca, prospera e felice).

Non posso indicare i tempi necessari per assimilare ogni singolo esercizio, poiché ciò dipende da vari fattori: dalle vostre predisposizioni, dalle vostre motivazioni, dalla vostra passione, dalla fede e dall'impegno che ci mettete, e anche dallo stile di vita che conducete. Uno stile di vita intossicante e debilitante, in cui si faccia abbondante uso di cibi pesanti, alcolici, sigarette, droghe, sonno insufficiente e di scarsa qualità, sono tutti fattori che influenzano in maniera piuttosto negativa il percorso di sviluppo psichico e la propria evoluzione in generale.

Non sto dicendo questo affinché diventiate dei "santi": non ho questa pretesa, però sappiate che regolando il vostro abituale regime di vita potrete aiutare o rallentare questo percorso che vorreste intraprendere. D'altra parte aspirare a un alto livello di benessere e di salute è assolutamente incompatibile con uno stile di vita dissoluto ed eccessivo, è come voler andare in Germania ad abbronzarsi d'inverno.

INTRODUZIONE

*“Il corpo è quello che ne ha fatto la mente”
Swami Vivekananda*

Siete il vostro miglior medico

Che cosa direste se si affermasse che detenete il potere di guarire?

Probabilmente rispondereste: “Ridicolo! Soltanto i medici ed alcune persone provviste di carismi particolari hanno questo potere”. Avreste torto. La verità è che possediamo tutti in noi il potere di imporre la guarigione, di guarirci e di guarire gli altri. Lontano dal trascurare l'importanza delle diagnosi e dei rimedi scientifici, così come l'evidenza del dono di certe persone nell'alleviare determinate malattie, si è d'accordo oggi nel riconoscere che il paziente è l'artefice principale della sua guarigione.

Questo metodo riposa sul principio che è impossibile dissociare la salute fisica dal benessere psicologico, emotivo e spirituale.

L'insorgere di qualunque problema fisico dovrebbe spingerci a ricercare in fondo al nostro essere ciò che non va sul piano psicologico. La malattia è ineluttabilmente un messaggio che il nostro sistema nervoso ci invia. Per guarire, dobbiamo ritrovare l'armonia e l'equilibrio dell'insieme di questo sistema.

Corpo e spirito: un'interazione costante

È evidente che lo spirito e il corpo si inviano costantemente dei messaggi. Attraverso il corpo, riceviamo degli impulsi che vengono trasmessi al cervello per essere interpretati... e nuovamente “eseguiti” fisicamente.

Ricercate degli esempi di questa interazione nella vostra vita quotidiana. Non vi siete forse mai detti “Oh, non ho ben digerito il coniglio alla cacciatrice di ieri sera. È sicuramente perché ero irritato dalla fattura dell'idraulico!”

Uno degli esempi migliori, di cui parleremo più specificatamente, è quello dell'emicrania. Questo disturbo benigno, in assoluto, può tuttavia farvi soffrire terribilmente. Se farete attenzione alle circostanze che circondano l'insorgere di una emicrania, sarete sorpresi nel constatare che tre volte su quattro, essa è comparsa in una situazione che avreste preferito evitare: un ricevimento noioso, una presentazione in pubblico, una riunione di famiglia che si presta a discussioni troppo animate ecc.

Una psicologa, essa stessa vittima di emicranie, si è dedicata a lungo al problema. Ci ha spiegato questo fenomeno: infatti, il cervello decide di sottrarci alla situazione che ci infastidisce o ci imbarazza. Lo segnala al nostro organismo che gentilmente lancia allora il suo messaggio di dolore.

Siete voi il vostro padrone

Si può affermare, in generale, che tutta la nostra vita servirà o no da “vivaio” alla malattia. La Società Internazionale di Ricerca Interdisciplinare sulla Malattia ha d'altronde enunciato un principio sul quale riposano tutte le istruzioni ed i consigli che troverete in quest'opera:

“Il buon funzionamento ed il disordine di un organismo sono strettamente collegati al modo in cui l’individuo si comporta di fronte alla vita a seconda che l’agguanti o la subisca.”

Così siamo responsabili, in buona parte, se non nella totalità, di ciò che accade al nostro organismo durante l’esistenza.

Forse lo sapevate, preferendo però rimettervi alla dolce incostanza del caso, alla maledizione di una sorte funesta, o alla volontà indecifrabile di una divinità...

Tuttavia, analizzando il modo in cui “affrontiamo” o “subiamo” la vita, noi deteniamo la chiave della salute. Basta imparare a servircene!

Avete sicuramente sentito parlare, attorno a voi, di persone, uomini soprattutto, che dopo aver lavorato con accanimento tutta la vita e goduto di una ottima salute, si ritrovano depressi o immobili a letto, a volte colpiti da un male incurabile, poco dopo aver cominciato la pensione.

Non ignorate neanche che esistono delle guarigioni classificate come “spontanee” o “miracolose”. Infine, conoscete probabilmente persone che dopo aver fumato, mangiato e bevuto fino all’eccesso, e trascurato svogliatamente il minimo esercizio fisico per tutta la vita, godono di una salute sfacciata... mentre altre, che hanno sempre avuto cura di se stesse sono costantemente prede di mali sufficientemente spiacevoli che impediscono loro di godere convenientemente della vita.

Attenzione! Questo non significa che si raccomandi di fumare, di ingozzarsi e di trascorrere il proprio tempo libero sprofondata davanti ad un apparecchio televisivo, con un bicchiere di whisky in mano! Né di abbandonare lo sport ed una buona igiene di vita...

Tutto è una questione di abitudine

È certo che il modo in cui percepiamo la nostra salute e lo stato del nostro organismo influiscono considerevolmente sulle sue reazioni di fronte alle aggressioni e alle cattive abitudini di vita.

Tutto è dunque, all’inizio, un problema di atteggiamento.

Tuttavia, il possesso di un potere personale di guarigione che imparerete ad utilizzare deliberatamente, non vi dispensa evidentemente dall’usufruire di tutti gli altri mezzi che la società e la scienza vi offrono.

I suggerimenti ed i principi contenuti in questo metodo hanno per oggetto di accelerare la vostra guarigione e di rendere più efficaci gli altri metodi impiegati.

Per farvi un esempio, imparerete che lo stato d’animo con cui prendete una medicina determina in larga misura, l’efficacia o l’inutilità del prodotto. Questo metodo si pone come fine quello di aprirvi le porte di un benessere mentale, di insegnarvi, con esercizi semplici e più elaborati, ad esaminare con occhio positivo la vostra vita e la vostra salute. In fin dei conti il vostro medico, il vostro guaritore, il vostro sciamano, chiamatelo come volete, siete prima di tutto VOI STESSI!

“In linea di massima non c’è nulla di più reale, possiamo diventare i nostri primi medici. La parola “dottore” deriva da quella latina “insegnare”. Possiamo insegnare al nostro corpo, ad ogni cellula ed a ogni fluido dentro di noi, a funzionare al meglio, attingendo ai miracoli della medicina moderna soltanto quando abbiamo bisogno di aumentare il nostro sistema naturale di guarigione”.

Dottor Paul Pearsall, “Superimmunity”