

# PREPARARSE PARA LA CIRUGÍA (MT-1)

Traducción al español del programa y de la grabación de Tony Donato

Es sabido que la capacidad del cuerpo para sanarse a sí mismo y reducir el dolor puede ser estimulada o disminuida por la actitud mental de una persona. El programa *Prepararse para la cirugía* está diseñado para ayudar a las personas que tienen una cirugía programada a crear un estado mental que estimulará en la mayor medida posible los sistemas que tiene el cuerpo para disminuir el dolor y sanarse a sí mismo con el objetivo de promover una recuperación lo más rápida y cómoda posible.

Se recomienda que también use el programa que se llama *Desarrollar una respuesta de relajación* junto con el programa *Prepararse para la cirugía*. Este programa está diseñado para ayudarlo a desarrollar un proceso de relajación controlado por ciertas señales, la habilidad de desencadenar una respuesta de relajación simplemente con colocar dos dedos juntos. Este programa puede ayudar a reducir los efectos del estrés durante los procedimientos médicos. También puede ser escuchado en cualquier momento cuando desee relajarse. Además, ha sido de mucha utilidad para aquellas personas que experimentan dificultades para dormir.

## ¿CÓMO USO ESTE PROGRAMA?

Este programa funciona de manera óptima si se escucha a diario durante al menos una semana antes de la fecha de la cirugía. Si lo desea, puede comenzar a escucharlo antes, dado que mientras más lo escuche, mejor funciona. Puede escuchar el programa en una de las cuatro formas que se mencionan a continuación o en una combinación de estas formas:

### *Durante la noche:*

La forma más conveniente de usar el programa *Desarrollar una respuesta de relajación* es escucharlo por la noche justo antes de irse a dormir. Simplemente encienda su reproductor de MP3, luego colóquese en su posición normal para dormir. Es posible que se duerma bastante rápidamente y no escuche el programa conscientemente. Esto está bien. El momento justo después de que se duerme es un momento excelente para “reprogramar” su mente.

### *Durante el día:*

La escucha durante el día se puede realizar en cualquier momento en el que tenga un tiempo y un lugar libre de interrupciones. A muchas personas les gusta combinar la escucha durante la noche con la escucha durante el día.

### *Subliminal:*

El programa también puede ser escuchado mientras está realizando tareas rutinarias, tales como lavar los platos, o trabajando en un pasatiempo relajante. Mientras se enfoca en la tarea que está haciendo, el programa grabado trabaja de manera subliminal a medida que se escucha de fondo.

### *Durante la cirugía:*

Si su hospital y su médico lo permiten, escuche *Prepararse para la cirugía* durante la cirugía. Este es un momento en el cual usted es particularmente receptivo a los mensajes positivos de este programa. Esto también lo ayudará a no prestar atención a cualquier comentario negativo realizado por el personal de hospital. Se recomienda que predetermine su reproductor con la función “repetir” o “reproducir continuamente” durante la cirugía. Esto permite que el programa continúe repitiéndose durante las cirugías que duran más de 25 minutos.

Los auriculares que tienen un costo accesible también pueden ser muy útiles para aquellas ocasiones en las que escuchar el programa puede molestar a otras personas. Debido a que estos programas tienden a producir somnolencia, nunca deberían ser escuchados cuando la persona que opera un vehículo en movimiento puede escucharlos.

Nos gustaría leer acerca de sus experiencias con este programa. Puede dejar sus comentarios en [www.rpeurifoy.com](http://www.rpeurifoy.com).

**Todos los materiales en estos programas se encuentran bajo el copyright de Reneau Peurifoy. Está permitida la duplicación para el uso personal. Sin embargo, queda prohibida la duplicación o reventa para cualquier objetivo comercial sin autorización por escrito.**