

DESARROLLAR UNA RESPUESTA DE RELAJACIÓN (RR-1)

Traducción al español del programa y la grabación de Tony Donato

El programa *Desarrollar una respuesta de relajación* 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. Además, ha sido de mucha utilidad para aquellas personas que experimentan dificultades para dormir.

Este programa está disponible en dos versiones: *RR-1*, un programa básico de respuesta de relajación y *RR-1p* que incluye una serie corta de afirmaciones conocidas como *El camino hacia la libertad*. Muchas personas consideran que los mensajes positivos de estas afirmaciones son muy útiles.

¿CÓMO UTILIZO ESTE PROGRAMA?

Puede utilizar este programa en una de las tres 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 mujeres les gusta combinar la escucha durante la noche con la escucha durante el día.

Subliminal:

El programa también se puede escuchar mientras está realizando tareas rutinarias, como por ejemplo 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.

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.

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.