Sugestopedia

Es una técnica basada en principios originados independientemente por los doctores Georgi Lozanov y Emile Cuè. Cuando las dos técnicas se unen utilizando música de 60 bits o barroca en combinación con afirmaciones se crea un proceso que "abre una ventana" en la mente consciente para ir profundamente a la mente subconsciente y cambiar patrones de pensamiento que interfieren en el vivir diario de los individuos.

Esta técnica se ha demostrado altamente eficaz con personas de todas las edades y con temas diferentes. Son muy efectivas para apoyar a estudiantes de toda las edades, con diagnósticos de Déficit Atencional con Hiper o Hipoactividad, baja auto estima, control de esfínteres, agresión, y otros temas asociados con el funcionamiento óptimo en la escuela, con compañeros y adultos. También asiste a personas adultas con problemas de estrés y auto estima que deterioran su salud física, emocional y mental.

Se crea una grabación que contiene la música apropiada y afirmaciones específicas para cambiar los pensamientos negativos. Estas afirmaciones no son subliminales.

A la hora de irse a dormir, la persona escucha la grabación, sigue las instrucciones de respiración y relajación que le llevan a entrar en un estado Alpha en el cual las impresiones de los mensajes son profundas y permanentes.

Estas grabaciones se escuchan durante los primeros 45 minutos del sueño que es la etapa en que la mente subconsciente está más receptiva. Se recomienda NO escucharlas si está despierta ya que la mente consciente siempre tiende a intervenir para intelectualizar.

Esta grabación se le envía como cd o en mp3

Regresar a www.IamLuz.com