

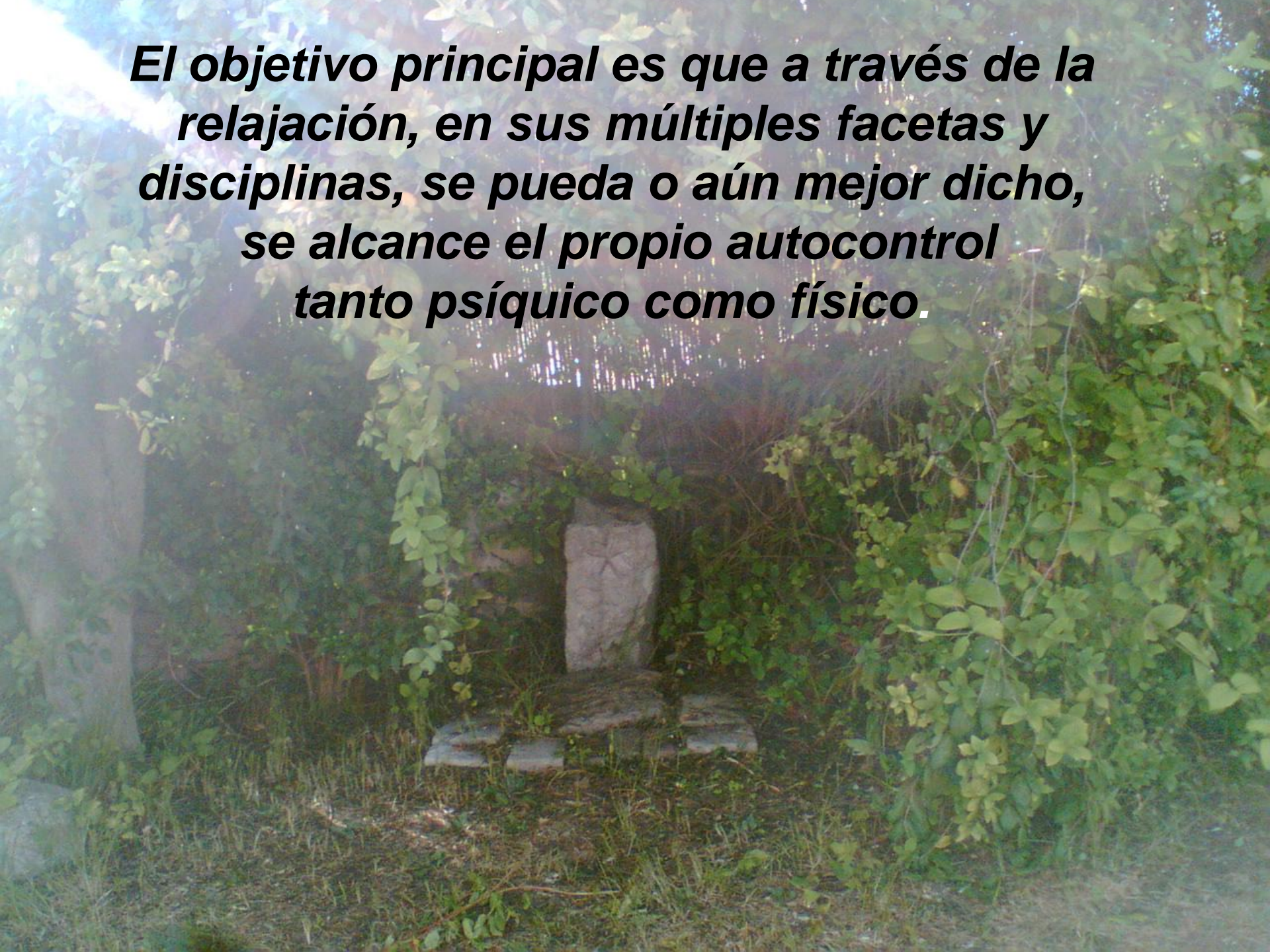
AUTO CONTROL A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN.



*Autocontrol a Través de la Relajación nació, con este nombre, en el Ecuador de mil novecientos setenta y nueve con la intención de dar a conocer de una manera popular y con continuidad **OTRA FORMA DE HABLAR...***

Estas notas no pretenden hacer una mera descripción del Curso de Autocontrol, ni ser el relato de las experiencias vividas por una gran cantidad de personas.

El objetivo principal es que a través de la relajación, en sus múltiples facetas y disciplinas, se pueda o aún mejor dicho, se alcance el propio autocontrol tanto psíquico como físico.



*Posiblemente debido a una "formación" profesional en la que todos los trabajos productivos requieren un método que aporte el máximo rendimiento y el mínimo esfuerzo, es por lo que los cursos de **AUTOCONTROL A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN** y los talleres de **CALIDAD MENTAL**, están creados, pensados y estructurados de tal forma que aportan la experiencia de un equipo con cerca de treinta años trabajando en estos temas, sin olvidar la de otros tantos que nos han legado a la humanidad sus esfuerzos en hacer los caminos por los que nuestra peregrinación sobre este plano o planeta, pueda ser fácil, con **PAZ, AMOR y ARMONIA.***

Ellos, desde San Ignacio de Loyola, San Juan de la Cruz, Santa Teresa hasta Johannes Schultz, Emile Coué, Mesmer, E. Jacobson, Joseph B. Rhine, Wolpe, Bernstein, Kamiya, Clave Backster, Yates, Peter Lang, Walsh y una pléyade sin fin de investigadores y de compiladores, han estructurado el material y las enseñanzas que hoy día son patrimonio de la humanidad para hacer de ésta y con ésta un mundo mejor para vivir.



Resulta indiscutible en estos momentos que a través del subconsciente, existe una mutua influencia entre las partes psíquica y la somática del hombre. En el "Symptoms of Visceral Disease", el Dr. Pottenger, dice: "El cuerpo humano está dotado de un poder psíquico superior que es capaz de ejercer una influencia sobre la regulación nerviosa; así como la base última es el acto reflejo, su idea es la del gobierno físico. Tan indispensable es para el equilibrio somático la función del sistema nervioso como para el equilibrio físico la normalidad en las orientaciones del pensamiento.



La influencia de la mente sobre nuestra parte física es aún mayor que la de ésta sobre aquélla. Los caminos equivocados del pensamiento, si persisten, van seguidos de ordinario por las alteraciones patológicas, las cuales se han de producir en virtud de la sobreexcitación del sistema nervioso y del trastorno en las secreciones internas."

El ave fénix tiene que elevarse de nuevo, y esta vez lo tiene que hacer desde las cenizas que quedan de la desidia, del egoísmo, el consumismo y la intolerancia, pasando por todas aquellas lacras que han hecho perder a los hombres su capacidad de ser como niños y creadores en la humildad.



El reto está servido. Tu, ya puedes y estás en disposición de apartar tus cenizas. Tu, ya puedes y debes emplear tus denarios, tus pensamientos para alcanzar el bienestar que proporciona la Salud Mental.



Atrévete a pasar...



A Aceptar



Comprender



Elegir