www.desarrollo-personal-club.com

Como quedarse sereno

Incluso frente a la adversidad

5 Técnicas "Clave" para adquirir el « Poder de la Calma interior »

Ghislaine Martin

www.desarrollo-personal-club.com

¡Los grandes de este mundo son individuos serenos!

Índice:

1 - La calma interior P2

2 - El control de los gestos! P3

3 - Comó decuplar tu Energia ! P4

4 – ¡El control de tus pensamientos! P5

5 - El control de la respiración! P6

6-¡Espero SIEMPRE 5 minutos antes de reaccionar! P7

www.desarrollo-personal-club.com

¡La calma interior !

Este atributo parece inaccesible para algunas personas, Puesto que la conquista de la calma les parece casi impossible…Como casi todo, la adquisición de la calma es una de las claves para:

> - Reaccionar mejor ante la adversidad
> - Ganar la confianza de los demás
> - Lograr tus objetivos personales
> - Impresionar a los demás, favorablemente
> - Tener una energía fantástica

1-¡Las fuerzas de la calma son poderosas! **Tienes en tu interior esta fuerza**.

2 - El desarrollo personal de cada individuo debería empezar por el desarrollo de la calma interior.

No creas que la calma interior sea una cuestión de carácter. Sí, por supuesto, hay predisposiciones culturales, físicas, etc.

El estado de calma se cultiva, se aprende. Cuando el estado de calma interior se convierte en la "faceta primordial" de tu personalidad, precisamente se transforma en una FUERZA inagotable que te ayudara a hacer frente a todos los obstáculos que surgirán en tu vida.

La vida palpitante, el estrés, atacan realmente esta función rectora: La calma interior. El conocimiento de la calma interior es un "arma" de éxito para aquello (a) que la posee. El "magnetismo personal" de algunos, procede en gran parte de esta "fuente".

Sin embargo, la cultura de la calma interior es una « arma»de éxito para aquella persona que la posee.

El « magnetismo personal » de algunas personas procede en gran parte de esta

« Fuente » La calma interior

Adquiriendo el poder para lograr la calma interior y la serenidad, observarás cambios positivos en tu vida:

-Tendrás una visión más lúcida de cada uno de los problemas

que se te presentan.

-Tu mirada parecerá más honesta e impresionará a los demás.

-Lograrás una energía atractiva y desarmarás a tus adversarios más arduos.

***

www.desarrollo-personal-club.com

Como lograr la calma interior

Las 5 claves eficaces para disfrutar del más precioso de los atributos:

1 - ¡El control de los gestos!

¡Sí! , en tu día a día, incluso sentado, haces una multitud de gestos (inútiles), movimientos nerviosos que gastan una energía increible . Estos gestos son realmente una pérdida de energía. La suma de toda la energía utilizada en estos gestos sin control, es una fuente de depresión.

Empieza por ser consciente de estos movimientos de impaciencia, gestos desordenados, (movimiento de pies, manos, etc.) qué abastecen tus reacciones ante los

acontecimientos exteriores. Se consciente de este "derroche" de impulsos nerviosos.

Entonces, Intenta reducir estos movimientos inútiles.

¡El beneficio es considerable! Por cada movimiento automático y nervioso que controlaras, ¡"acumularás" una unidad de fuerza en tu interior! Guardaras este impulso nervioso para utilizarlo en un momento en el que se necesita.

***

www.desarrollo-personal-club.com

2 – ¡Como duplicar tu energia!

- Secreto 2: El control de la palabra

La palabra gasta mucha energía.

Un conferenciante se encuentra a menudo agotado al final de su presentación.

Del mismo modo, en el aprendizaje del "Poder de la Calma interior", el control de la palabra es un receptáculo donde se acumula una energía formidable e ilimitada.

Controla las palabras sin verdadera importancia. Se vigilante con las observaciones inútiles, automáticas. El simple hecho de querer anunciar una buena noticia puede hacerte efectuar numerosos kilómetros.

Intenta hacer lo contrario, retener estas palabras. Al menos, intenta contenerlas, a fin de anunciar esa noticia un poco mas tarde, dentro de 3 horas.

Esta forma de "retención" va a contribuir a tener un mejor control sobre ti mismo y sobre todo la SERENIDAD.

***

3 - El control de los pensamientos

El origen de la ansiedad o de la serenidad no debe buscarse fuera de ti.En cambio, es en TÍ que la fuente de la calma va a perfilarse

Debes tener más control sobre tu mente. El individuo agitado se pierde en una multitud de pensamientos, sin propósito, que cruzan su mente. ¡Sin descanso! Cada pensamiento atrae a otro, hasta la pérdida de la concentración.

¡El individuo sereno intenta siempre fijar su pensamiento sobre un punto! En cuanto los pensamientos se alejan de su objetivo, reacciona reorientando el "foco de su mente" en la dirección elegida.

Por lo tanto, la mente controla el cuerpo. Enfoca siempre tus pensamientos hacia el

objetivo, sin forzar el proceso, simplemente fijando tu atención sobre el punto final.

Cuando te sientes nervioso(a), utiliza unas imágenes mentales que representan un estado de calma. Piensa por ejemplo, en un viejo roble de 100 años. Está allí, bien afianzado en el suelo. Las tormentas no tienen ningún impacto sobre él. Luego, conviértete en este roble. Identifícate con este árbol "símbolo de fuerza y calma

***

www.desarrollo-personal-club.com

4-El control de la respiración

aquí tienes el secreto mas grande para conseguir la Calma.

¿Por qué?

Los amos de la investigación interior, los Yoghis nos enseñan que su formidable autocontrol procede del control de la respiración. Por supuesto, estudios realizados en laboratorio revelaron algo asombroso:

Cuando la respiración es rápida y corta, la actividad mental se vuelve agitada, y el cuerpo estresado.

Cuando la respiración es larga y profunda, la actividad mental es más lenta, concentrada y el cuerpo está relajado.

Acuérdese de esto: Es imposible, IMPOSIBLE ponerse nervioso cuando la respiración es tranquila y profunda.

¡Inténtalo! Cuando sientas rabia, agitación, observa tu ritmo respiratorio.Harás un gran descubrimiento.

El hombre tiene la suerte (el animal no puede controlar su respiración conscientemente), de poder controlar su respiración.

Toma el control de tu respiración. Respira hondo y tranquilamente. Al cabo de algunos minutos te darás cuenta que tu serenidad ha vuelto.

El aprendizaje de la Calma será progresivo. Conocerás

momentos de "pérdidas de control".

¡Es cierto!

Sin embargo, las próximas victorias serán cada vez más fáciles. ¡Persiste!

Recuérdese esta frase:

La ira, la agitación son fuerzas, pero la Calma interior es una fuerza superior

***

www.desarrollo-personal-club.com

¡5-Espero SIEMPRE 5 minutos antes de reaccionar!

¡Quinto Curso de calma interior!

Lo que vas a leer ahora va a revelarte una gran técnica del

Dominio de la " fuerza de la calma interior".

Te aseguro unos resultados asombrosos, si tiendes:

> A perder el control de tus nervios cuando alguien te agrede

Verbalmente.

> A reaccionar impulsivamente y arrepentirte después de haberlo hecho.

> A enfadarte para algo insignificante, luego estar disgustado consigo mismo

Bueno, piensas que " decir todo lo que se te pasa por la

cabeza”

¡Esta muy bien ¡… ¡te alivia!

Claro, tienes razón, pero... Supone mas inconveniente que lo que parece a primera vista.

1 - Estas bajo la influencia de tus emociones, pues pierdes el control de ti mismo.

2 - Puede que te sintieras culpable de haber contestado con tanta precipitación y que ahora te arrepientes.

¡Entonces, a continuación, tienes la solución!

Se basa sobre el principio que no hay que rechazar las cosas, sobre todo callándose.

Los psicoanalistas dicen que callarse (Lo no dicho) es muy peligroso a largo plazo.

En cambio, te invito a ¡Siempre ¡ diferir tu reacción. Es . Si te sientes muy injustamente criticado, en lugar de quedarse frustrado o de contestar en seguida bajo

www.desarollo-personal-club.com

Disfruta de un estado de calma interior En toda situación con la Hypno-méditation

Quédate tranquilo (a) y sereno (a)

¡En cualquier circunstancia!

Es lo que te promete este programa. Con una combinación armoniosa entre la hipnosis y la meditación, descubrirás cómo lograr un estado profundo de calma interior.

No solamente lograras un estado de calma durante la sesión, sino que también gozaras de sus efectos durante mucho tiempo; los efectos durarán después de escucharla. Los efectos poderosos de la sugerencia post-hipnótica son asombrosos

¡Descubre lo que puede hacer por ti!

Estas hablando una persona que te lanza reproches; estas escuchándola con calma,

Sus palabras no te alcanzan…. Impresionas a tu interlocutor…

Actúas siempre con concentración y eficacia. Tus superiores jerárquicos reconocerán rápidamente que eres una persona de confianza.

Permaneces sereno (a) ante los acontecimientos de la vida diaria. Conservas una mente lúcida y eres el dueño de ti mismo. El programa es tan eficaz que:

-Tendrás rápidamente unos resultados asombrosos

-Alcanzaras un estado desconocido de serenidad, algo que nunca antes había sentido

-Descubrirás el enorme potencial que tienes en ti (la calma potencia los recursos de tu subconsciente)

La voz de María, acompañada de las sugerencias mentales poderosas te conducirá a un nivel de descanso profundo. Gozaras de un estado de calma interior. Tu equilibrio impresionara los que te rodean.

Los puestos de trabajos con mejor renumeración se ofrecen a aquellas personas que tiene un dominio total de si misma. La hipno-meditación te ayudara a conseguir el éxito profesional que mereces.

Te aprovechas de 20 años de experiencias en " Mind Control" del autor. Eres guiado paso a paso hacia un estado profundo de relajación, de bienestar. Los efectos duran varias horas después de la escucha de la sesión.

Algunos minutos de escucha y vuelves una persona nueva. Llena de energía. Sientes que las sugerencias dirigidas a tu subconsciente actúan, cada día más eficazmente. El cambio

de tu personalidad se produce. Estas más sereno. Conservas una calma que se te envidia.

Para una mejor relajación, el autor añadió una grabación de olas de Tahití, conocidas para sus armónicas asombrosas. Las olas de la Tahití son las más buscadas por los sofrólogos, porque ponen en marcha sutilezas fónicas y sensoriales. Acompañan así tu sesión de hipno-meditación. Cada "ola" producirá una impresión "mágica" sobre tu cuerpo.

¡La mente aquieta por fin a tu alcance!

Así es como alcanzarás la segunda fase:

El acceso a la mente aquieta

Nada iguala este estado de paz mental profunda. Tu mente es libre de todo obstáculo. El estado meditabundo puede empezar. Cada nueva sesión te conduce siempre más

lejos en el fondo de tu mente, **dónde reina el silencio absoluto.** El estado de calma profunda. La plenitud inmutable.

Testimonios:

Hace algunos meses encargué un CD de hipno-meditación. Es muy eficaz y estoy muy satisfecho. Me permitió adelantar en mis búsquedas radiestesias. Es muy eficaz también para combatir el estrés. Después de las sesiones me siento muy sereno y muy descansado. Pascual franco

Aprovecho la ocasión para decirle que estoy muy satisfecho de mi compra " Hipno-meditación ": los efectos profundos al nivel de la calma interior se hacen sentir a diario. Patrick Boussart

¡Los resultados son asombrosos! Muchas Gracias - Juan Pedro ENGEL Genève

Este programa es tan eficaz que me comprometo a devolverte tu dinero, si no alcanzas una gran paz interior

en los próximos 3 meses.

Pide hoy mismo CD Hipno-meditación – Lograr la calma y la serenidad.

Ahora Ghislaine te explica la hipno-meditación:

Conoces la meditación que nos viene de diferentes tradiciones y has escuchado hablar de los efectos poderosos de la hipnosis. La asociación ingeniosa de ambos métodos, asociada a la voz de María, te guía hacia un mundo profundo de paz y de relajación. Los efectos de ambos métodos se conjugan para ofrecerte una sesión tranquilizadora y beneficiosa

Los científicos observaron, con la ayuda de un électro-encefalogramas, un aumento importante de las ondas Alfa entre los practicantes de hipno-meditación

Pruebas científicas de la eficacia de Hipno-meditación

Investigadores americanos sostienen que una práctica larga de la meditación provoca modificaciones físicas en el cerebro.

Un equipo de la universidad de Wisconsin hizo un estudio sobre un grupo de diez estudiantes novatos en meditación y practicantes regulares de este ejercicio.

Los científicos observaron, con la ayuda de électro-encefalogramas, un aumento muy fuerte de las ondas Alfa entre los practicantes de la hipno-meditación, mientras que el cambio era mínimo entre los novicios. Estas ondas son habitualmente asociadas con una actividad mental intensa.

En todas las pruebas, la actividad mental de los monjes ha sido distintamente más intensa que aquella del grupo de novicios.

Los investigadores también observaron el cerebro de los sujetos con la ayuda de la estampería por resonancia magnética. Este instrumento también mostró una actividad distintamente más elevada entre los practicantes que entre los estudiantes.

Otro hecho interesante: la actividad en la parte prefrontal izquierda de la corteza cerebral, asiento de las emociones positivas, era intenso entre los practicantes de hipno-meditación, **sumergiendo** la actividad de la parte derecha del córtex, centro de las emociones negativas y la ansiedad.

Estos nuevos datos tienden a mostrar que el cerebro puede ser modificado fisiológicamente, de la misma manera que el ejercicio físico aumenta el volumen muscular.

Satisfacción o reembolso dentro de 3 meses - Sin discusión

Pido ahora (Pago segurizado Paypal)

23€ (30 $) para descarga online inmediata

25€(33$) Si quiero recibir mi CD en casa por correo postal

Pago Western Unión, Transferencia bancaria, Moneybooker

Contactar por información: **martinghislaine@hotmail.com**

Sí quiero iniciarme a la Hipno-meditación y lograr una mente aquieta

Pago por cheque(Imprimir por favor el cupón de pedido y enviarlo junto al cheque a la dirección siguiente)

Ghislaine Martin : Apartado de correos 570-29649 LA Cala De Mijas-Malaga-ESPAÑA

==========

Cúpon de pedido (Pago por cheque)

Nombre..... Apellido.....

Dirección..... .....

.... Código postal.....

Ciudad..... País.....

E-mail (nunca será comunicado).....@.....

CD Hipno-meditación Descarga inmediata

CD Hipno-meditación Envío por correo

Volver a la página principal:

http://www.desarrollo-personal-club.com