

Indice

Introduzione	XI
Come è nato questo libro	XVI
Aiutata dall'invisibile	XVIII
Uno sguardo indietro	XIX
Capitolo 1	
Lo sviluppo del potenziale umano	1
Viviamo già nel futuro	3
Il Movimento del Potenziale Umano	6
Quanti cervelli?	7
Mente e coscienza	9
Una scala verso il Cielo	12
Capitolo 2	
Il rilassamento	15
L'inizio del cammino	19
Essere in alfa	21
Il Training Autogeno	25
Come, dove, quando	27
L'esercizio del Savasana	28
Il rilassamento progressivo di Jacobson	29
Il Training Autogeno: l'esercizio della pesantezza	30
L'esercizio del calore	35
L'esercizio del respiro	41
L'esercizio del plesso solare	42
L'esercizio del cuore	43
L'esercizio della fronte fresca	44

Capitolo 3	
Le immagini mentali	47
Sul vedere	48
La vista fisica	52
Gli esercizi per sviluppare l'attenzione	55
L'evoluzione cerebrale	56
La visualizzazione nei sogni e nello stato di veglia	59
Allenarsi con esercizi molto semplici	62
Il primo esercizio: i colori	63
L'azione dei colori caldi e freddi	65
Il significato dei colori	67
Come usare i colori	68
I colori dell'arcobaleno	71
L'uso dei sensi nella visualizzazione	73
Capitolo 4	
La vista psichica	77
La capacità di inventare	78
L'importanza dei simboli	81
Alla scoperta della casa nel bosco	84
La montagna da scalare	87
Come fortificare le nostre difese	91
I meccanismi della mente	98
Siamo il prodotto dei nostri pensieri	102
Le forme pensiero	108
Il lavaggio del cervello	113
Le domande all'inconscio	116
Capitolo 5	
La Dinamica Mentale	119
La Dinamica Mentale	121
La costruzione degli strumenti da lavoro	123
L'immagine dell'io	129
Come smettere di fumare	136
Gli assistenti	138

Come dimagrire.	140
Al di là del tempo, al di qua della materia.	146
Viaggiare nel tempo con l'aiuto di un calendario.	148
Intervista a Dede Riva	154
Capitolo 6	
L'autoguarigione	155
Che cos'è la malattia da un punto di vista spirituale . . .	156
La salute, specchio dell'equilibrio.	159
Costruiamo giorno per giorno la nostra salute.	162
Qualche regola igienica da osservare.	165
Mangiare per stare bene.	168
Il primo contatto con il corpo.	170
La visualizzazione del corpo sano e malato	178
La conoscenza con il medico immaginario	182
Guarire con la Dinamica Mentale	188
Suggestione e autosuggestione: Coué	193
Il dialogo con il proprio corpo.	199
Modificare la mente e il carattere	203
Diventare tabula rasa	206
Capitolo 7	
Il sogno da svegli guidato.	209
La visualizzazione nella psicoterapia.	209
La metodologia del Rêve Eveillé Dirigé.	213
Primo esercizio: la ricerca della spada (o coppa)	216
Scendere in fondo al mare	218
La cattura della piovra e l'incontro con la strega	220
Il dragone	220
L'incontro con l'essere amato.	221
Viaggio oltre la Terra.	224
La ricerca dell'isola felice	228
Trasformarsi in un corvo	235

Capitolo 8	
Concentrazione e meditazione yoga	241
Il primo stadio sviluppa la volontà e l'attenzione	242
Tecniche preliminari: la posizione	243
Come raggiungere il vuoto mentale	247
La concentrazione	249
Attenzione e memoria	253
La meditazione	257
Meditare su un oggetto	260
Meditare su un problema personale	262
Le esperienze paranormali	264

Capitolo 9	
I chakra	265
Un sistema di regolazione complesso ed evoluto	266
Un esercizio di rilassamento	269
Io non sono il mio corpo	270
Io non sono il mio corpo: seconda versione	271
Significati e corrispondenze dei chakra	272
1) Muladhara, il centro della radice	273
2) Svadhisthana, il centro della sessualità	276
3) Manipura, o plesso solare, centro delle emozioni	280
4) Anahata, chakra del cuore o dell'amore cosmico	283
5) Vishuddha, centro della gola	284
6) Ajna o centro della veggenza	286
7) Sahasrara, centro alla sommità del capo	288
Conclusioni	290

Capitolo 10	
Il terzo occhio	291
I centri psichici	295
La visione cosmica dell'uomo	296
Come risvegliare il terzo occhio	297
Droga ed esperienze ESP	301

Come vedere l'aura eterica	305
Gli esercizi per la chiaroveggenza.....	308
La meditazione sul terzo occhio	311
Conclusione.....	315
Bibliografia	317
Qualche esercizio per attivare la sensibilità	321