

INDICE

PROLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

1. INTRODUCCIÓN

¿Qué significan meditación y mindfulness?

¿Qué es autogenics?

2. ¿QUIÉN INVENTÓ LA MEDITACIÓN?

El yoga

Buda

La meditación judía

El misticismo cristiano

La meditación islámica

El Cuarto Camino

3. PALABRAS, CONCEPTOS Y VIVENCIAS

La metáfora de la taza

Un poco de entrenamiento con palabras vivas

Más palabras útiles

4. ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN

La atención natural

La atención educada

La Recta Concentración

La Aceptación Pasiva.

5. ENTRENANDO TU CEREBRO

El diencéfalo

Sintonía neurovegetativa

Conmutación Autógena

El reflejo trofotrópico de sueño

El sistema límbico

El Tenerife Autogenic Brain Scan Study, TABS

La corteza cerebral

Dominancia Hemisférica

La especialización cognitiva de los hemisferios

La segunda conmutación autógena

Áreas motoras y somatosensoriales

El homúnculo de Penfield

6. PASANDO A LA PRÁCTICA

Reduce los Estímulos Externos

Aceptación pasiva incidental

Música y meditación dirigida

Postura corporal

Sueño, somnolencia y relajación muscular

Actitud mental

Foco de concentración

Concentración dual

¿Cómo manejar las distracciones?

La vivencia de entrenamiento

Terminación estándar del ejercicio

7. MEDITACIÓN SOMATOSENSORIAL

1. La vivencia de la masa corporal

2. La vivencia de termogénesis en las extremidades

3. La vivencia de termogénesis en cuello y hombros

4. La vivencia de termogénesis en la garganta

5. La vivencia de termogénesis en el tronco

6. La vivencia del corazón

7. La vivencia de termogénesis en el abdomen superior

8. Vivencia de termogénesis en el abdomen inferior

9. La vivencia de la temperatura superficial en la frente

10. La vivencia de la respiración

8. MEDITACIÓN SENTIMENTAL

De las emociones a los sentimientos

Los sentimientos son opiniones

Procesamiento del continuo emoción-sentimiento

Bloqueo del proceso emoción-sentimiento

Cómo sentir el sentimiento

La secuencia de sentir el sentimiento

Breve diccionario de sentimientos

9. MEDITACIÓN EN EL SENTIMIENTO

¿Qué son sentimientos constructivos?

Selección de sentimientos para meditación

Calma

Existencia

Entusiasmo (*Zest*)

Amor

La transmutación de los sentimientos

10. EL MUNDO INTERNO

Los orígenes del Mundo Interno

¿Qué es la Consciencia?

El nivel de consciencia

El estado de consciencia.

La fluidez de la consciencia

La amplitud de la consciencia

La cartografía del mundo interno

Mapa de estados ampliados de consciencia

Cooperación Inter-hemisférica

El Síndrome de Desconexión Funcional

Creatividad y estados de consciencia

Los estadios cognitivos de la creatividad

Los estadios afectivos de la creatividad

Continuará - en el próximo libro

Apéndice: Cuestionario de estados de consciencia

BIBLIOGRAFÍA

NOTAS

PEDIR LIBRO