

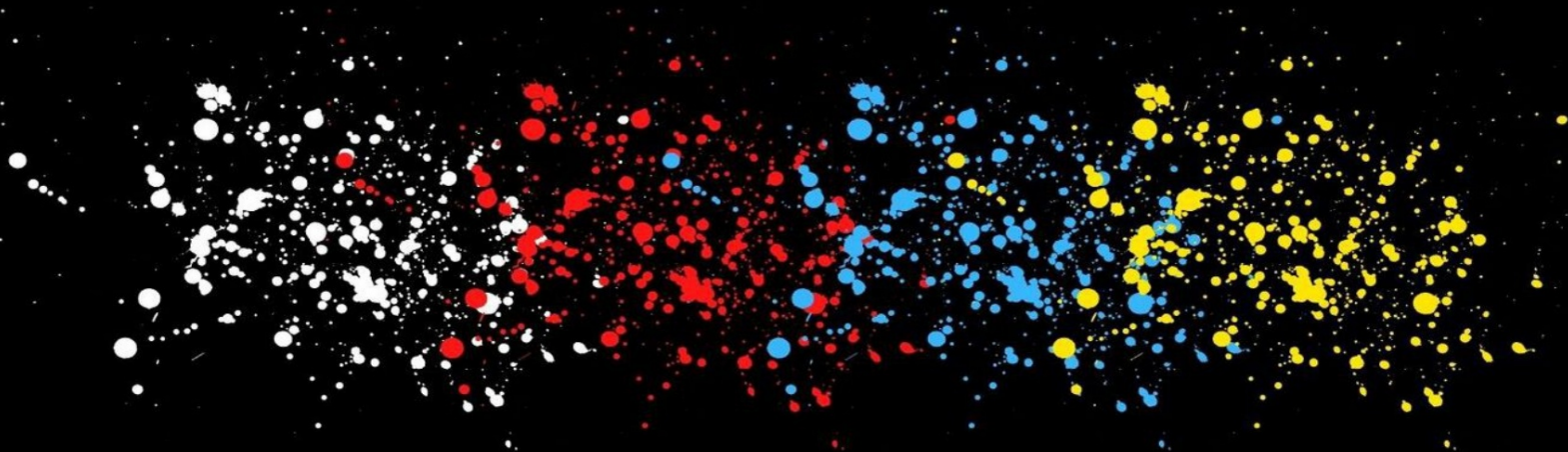
# Mind Sight

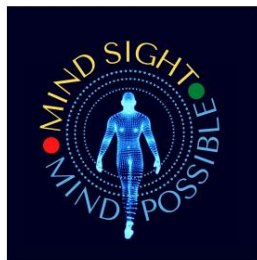
Sean McNamara



TRAINING TO SEE WITHOUT EYES

Pilot Program for Adults





# Vista mental

## ENTRENAMIENTO PARA VER SIN OJOS

### Programa piloto para adultos

### Sean Mc Namara

Copyright © 2021 por Sean McNamara

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación o materiales del sitio web [www.LearnMindSight.com](http://www.LearnMindSight.com) puede reproducirse o distribuirse por ningún medio sin el permiso por escrito del autor.

Diseño de portada, interior y fotografía de Sean McNamara a menos que se indique lo contrario.

Logotipo de "Mind Possible" de Erika Wright

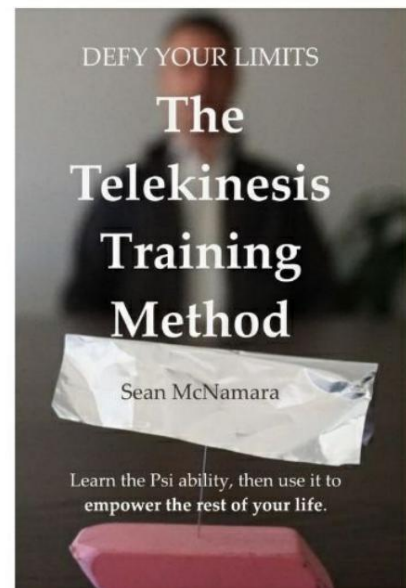
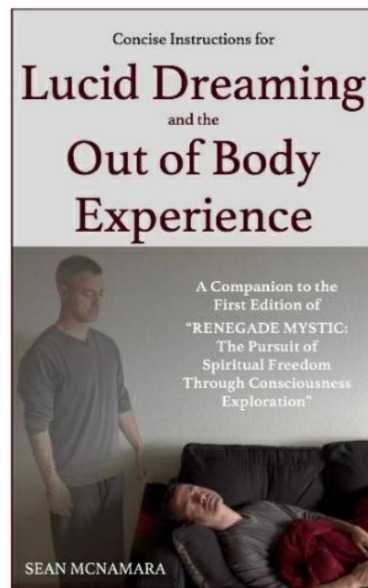
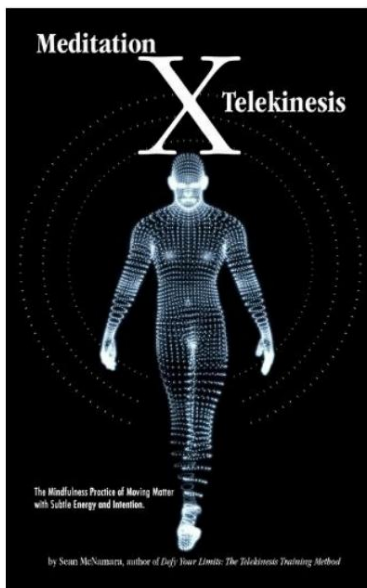
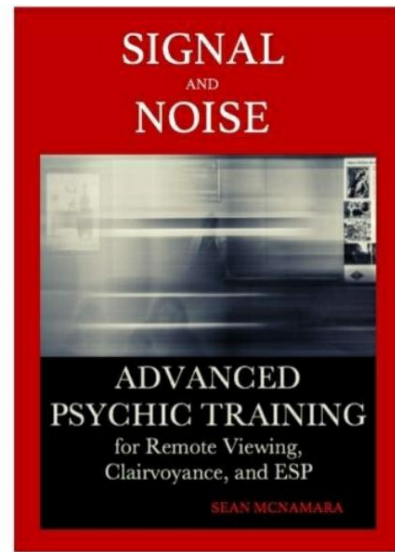
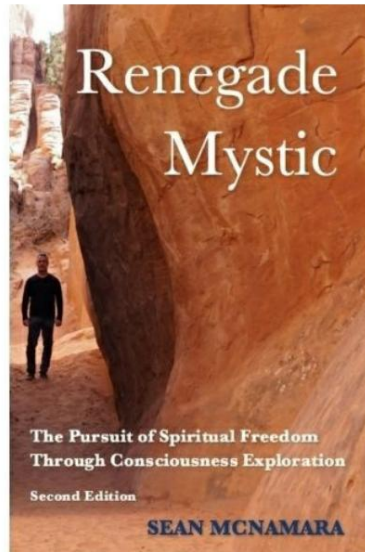
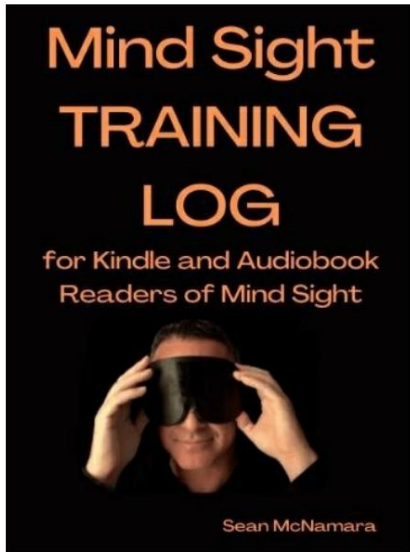
Primera edición

Publicado por Mente Posible

[www.MindPossible.com](http://www.MindPossible.com)

## OTROS LIBROS DEL AUTOR

Visite [www.MindPossible.com/books](http://www.MindPossible.com/books)



Importante: acerca del acceso al sitio web

Lea a continuación qué está disponible a través del sitio web y cómo acceder a él.



## Enlaces privados

Los enlaces son privados, por lo tanto cuando acceda a la página principal del sitio web [www.LearnMindSight.com](http://www.LearnMindSight.com). Verás que las páginas no aparecen en el menú

Esperemos que todos los que accedan al sitio hayan comprado Mind Sight. Los ingresos son necesarios para mantener el sitio web y sus recursos para el beneficio a largo plazo de los lectores.

## Fotografías

Se han incorporado fotos en este libro electrónico. Si aparecen en blanco y negro, puede verlos en color en [www.LearnMindSight.com/Kindlephotos](http://www.LearnMindSight.com/Kindlephotos)

Esa página también incluye algunas fotos que no se muestran en el libro electrónico.

## Referencias

Puede encontrar una lista completa y consolidada de referencias y notas a pie de página en [www.LearnMindSight.com/References](http://www.LearnMindSight.com/References)

Algunas de las referencias no aparecen en este libro electrónico.

## Descargas y recursos en línea

Todos los enlaces para descargas y recursos en línea se muestran en este libro electrónico en sus capítulos específicos. Si encuentra un enlace roto, no dude en [ponerse en contacto con el autor.](#)

Tenga en cuenta que, aunque es poco común, las empresas de alojamiento de sitios web a veces tienen problemas de servicio que pueden tardar varias horas en resolverse. Si el enlace funciona, pero la página o el sitio web parece estar "inactivo", inténtelo nuevamente al día siguiente antes de comunicarse con el autor.

Lectura recomendada Hay un capítulo

de Lectura recomendada al final de este libro electrónico. También puede encontrar la lectura recomendada en [www.LearnMindSight.com/RecommendedReading.html](http://www.LearnMindSight.com/RecommendedReading.html)

# TABLA DE CONTENIDO

RECONOCIMIENTO Y DEDICACIÓN

PARTE 1 - LA FUNDACIÓN

INTRODUCCIÓN

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

LAS 14 FASES

volviéndose pícaro

ENTRENAMIENTO CRUZADO Y ANTIABURRIMIENTO

ESTÁ BIEN PARAR EN CUALQUIER MOMENTO

PARA PROFESORES

LO QUE DICE IMPORTA

CONCEPTOS Y PREGUNTAS

DEJE DE "PENSAR" ANTES DE ENTRENAR

¿CÓMO FUNCIONA LA VISTA MENTAL?

LA CONEXIÓN DE LA CONCIENCIA

¿REALMENTE PUEDO APRENDER A HACER ESTO?

EVITAR EL EFECTO DEDECIMIENTO

SER COMO NIÑOS

EJERCICIOS PREPARATORIOS

RECUERDO DE SUEÑOS

EJERCICIOS ESPONTÁNEOS DURANTE EL DÍA

VISUALIZACIONES GUIADAS - COLOR EN CONTEXTO

MEDITACIONES GUIADAS

LA RUEDA DE COLOR - REDUCIDA

ENTRENAMIENTO CEREBRAL

ACTITUDES PARA EL ÉXITO

APRENDE DE MIS ERRORES

NOTAS DEL CAMPO

PARTE 2 - A TRAVÉS DEL ESPACIO Y EL TIEMPO

VIDENTES REMOTOS, CONOCE A LOS VIDENTES - VIDENTES, CONOCE A LOS  
VISORES REMOTOS

PRECOGNICIÓN Y RETROCOGNICIÓN

PRACTICAR LA PRECOGNICIÓN

PRACTICAR LA RETROCOGNICIÓN

PERCEPCIÓN Y TELEPATÍA A LARGA DISTANCIA

PRACTICAR LA PERCEPCIÓN A LARGA DISTANCIA

PRACTICAR LA TELEPATÍA

PARTE 3 - EL ENTRENAMIENTO

MATERIALES REQUERIDOS

LA TÉCNICA DEL PEGAMENTO

TRABAJANDO CON COLOR

USO DEL DIARIO DE ENTRENAMIENTO

FASE 1 - FAMILIARIZACIÓN DEL COLOR

Felicitaciones por completar la Fase 1

FASE 2 - PERCEPCIÓN DE DOS COLORES

~~Felicitaciones por completar la Fase 2~~ \_\_\_\_\_

FASE 3 - PERCEPCIÓN DE LOS TRES COLORES

~~Felicitaciones por completar la Fase 3~~ \_\_\_\_\_

FASE 4 - PERCEPCIÓN DE LOS CINCO COLORES

~~Felicitaciones por completar la Fase 4~~ \_\_\_\_\_

~~FASE 5 - Contraste de blanco y negro~~ \_\_\_\_\_

~~Felicitaciones por completar la Fase 5~~ \_\_\_\_\_

~~FASE 6 - FORMAS (Tocando Papel)~~ \_\_\_\_\_

~~Felicitaciones por completar la Fase 6~~ \_\_\_\_\_

FASE 7 - FORMAS DE COLORES

~~Felicitaciones por completar la Fase 7~~ \_\_\_\_\_

FASE 8 - NÚMEROS

~~Usando la yema del dedo como guía~~ \_\_\_\_\_

~~Felicitaciones por completar la Fase 8~~ \_\_\_\_\_

FASE 9 - LETRAS MAYÚSCULAS

~~Felicitaciones por completar la Fase 9~~ \_\_\_\_\_

FASE 10 - LETRAS MINÚSCULAS

~~Felicitaciones por completar la Fase 10~~ \_\_\_\_\_

FASE 11 - CONTRAPARTES EN MAYÚSCULAS Y MINÚSCULAS

~~Felicitaciones por completar la Fase 11~~ \_\_\_\_\_

FASE 12 - PALABRAS MAYÚSCULAS

~~Felicitaciones por completar la Fase 12~~ \_\_\_\_\_

FASE 13 - PALABRAS MINÚSCULAS

[Felicitaciones por completar la Fase 13](#)

[FASE 14 - PALABRAS EN MAYÚSCULAS](#)

[Felicitaciones por completar la Fase 14](#)

[PRÓXIMOS PASOS](#)

[LECTURA RECOMENDADA](#)

[SOBRE EL AUTOR](#)

[SIÉNTETE INSPIRADO CON LA ROPA MENTAL POSIBLE](#)



## RECONOCIMIENTO Y DEDICACIÓN

Comencemos con una historia de la antigüedad:

Una noche, en las afueras de una aldea, un grupo de entusiastas alumnos se sentaba ante un famoso maestro de conocimiento espiritual. El sabio anciano los miró y habló lentamente.

Él les dijo: "Ahora les daré el mantra secreto. Este mantra tiene el poder de revelar secretos ocultos, empoderar a personas de todas las edades y de todas las naciones, y otorgarles un sentido de propósito y significado. Te diré este mantra ahora, pero debes mantenerlo en secreto. ¡No se lo digas a nadie! Manténgase alejado del pueblo. Entonces, regresad aquí mañana por la noche e iniciaré a aquellos de vosotros que sean dignos de continuar con mi linaje".

Los alumnos dejaron al sabio anciano y se separaron para pasar la noche, ansiosos por regresar la noche siguiente para recibir su recompensa por mantener el mantra en secreto. Pero dos de ellos se encontraron en el camino que conducía de regreso al pueblo.

El hombre preguntó: "¿Por qué vas por este camino?"

La mujer respondió: "¿No estás recorriendo el mismo camino que yo?"

Decidió confiar en ella: "Este mundo es un lugar difícil, ¿no? Muchas personas buscan formas de entenderse a sí mismas y explorar lo que significa estar vivo. Pero muchos profesores guardan sus conocimientos con los puños cerrados".

Ella asintió con la cabeza y dijo: "¡Sí! Y nos han dado este mantra que podría ayudar a personas en todas partes, pero nos han dicho que lo mantengamos en secreto. Sin embargo, no puedo soportar la idea de ocultar esto cuando sería tan fácil ayudar a tanta gente. ¡No puedo guardar el secreto!

Él se rió al comprender que ya estaban de acuerdo. "¡Yo tampoco puedo! ¿Cuál sería el punto de guardar este conocimiento para nosotros mismos? Estoy dispuesto a contarle a todo el pueblo el mantra secreto esta noche si me ayudas. Y no me importa si el maestro

castigarnos mañana por la noche ¿Estás conmigo?

y ella estaba Entraron en la aldea y comenzaron a compartir el mantra con cualquiera que quisiera escucharlo, confiando en que muchas personas se beneficiarían de él en los años venideros. La noche siguiente, todos los alumnos regresaron al lugar apartado en las afueras de la ciudad, donde estaban los sabios. el mayor esperó. Lentamente giró la cabeza, centrando su mirada en cada uno de sus rostros. Parecía molesto.

Hablando intensamente, dijo: “Todos ustedes han regresado para ser iniciados por mí. ¡Sin embargo, hoy descubrí que dos de ustedes se atrevieron a romper el voto de secreto y le dijeron a todos en la aldea el mantra sagrado!

Los dos amigos miraron el suelo bajo sus pies. Estaba claro para todos los demás que ellos eran los culpables que rompieron el  
Guau

“Quiero que aquellos de ustedes que mantuvieron el mantra en secreto se vayan ahora. Te buscaré más tarde”. Señaló a los otros dos y les exigió: “No se vayan. Por cada acción hay una consecuencia”. El hombre y la mujer temblaron pero todavía estaban seguros de que habían hecho lo correcto.

Cuando los otros alumnos se perdieron de vista, su rostro se suavizó y vieron una lágrima caer por el rabillo de uno de sus ojos. Dio un paso hacia ellos y levantó los brazos para abrazarlos al mismo tiempo, susurrando: "Gracias". Dio un paso atrás para enfrentarlos nuevamente y continuó: “He viajado por esta tierra durante muchos años, buscando a aquellos en quienes pudiera confiar este conocimiento. Sin embargo, ninguno ha pasado la prueba. Para mi alivio, finalmente ha llegado el día. Ustedes dos habéis pasado la prueba. Gracias a tu compasión, estuviste dispuesto a ayudar a personas de todo el mundo compartiendo el mantra secreto, sin importar el costo”.

Los dos amigos quedaron atónitos. No esperaban este tipo de respuesta.

El mayor se inclinó amablemente ante ellos. Enderezándose, dijo: “El conocimiento es suyo ahora. Y es de todos. Él

siempre lo ha hecho Tu trabajo es recordarle a la gente lo que ya hay dentro de ellos. Su potencial está esperando ser redescubierto”.

Dicho esto, se giró y desapareció en el bosque, para no ser visto nunca más. Los dos amigos regresaron alegremente al pueblo para continuar lo que habían comenzado.

Esta historia es lo que pienso de Rob Freeman y Wendy Gallant. Un día de suerte supe quiénes eran mientras navegaba por Internet en busca de información sobre cómo ver sin ojos. Estaba en una búsqueda.

Hace varios años, leí un [artículo de una revista de la Sociedad para la Exploración Científica](#). Describía experimentos en los que niños de China leían palabras cortas escritas dentro de trozos de papel doblados. Estos papeles estaban metidos en sus oídos, axilas o escondidos de cualquier otra manera a la vista. Algunos de ellos finalmente fueron entrenados para cortar pequeños trozos de madera o romper hilos de alambre escondidos dentro de contenedores, usando sólo su mente. Algunos incluso podrían teletransportar pequeños objetos fuera de esos contenedores.

En este momento de mi vida, tenía un respiro después de terminar otro libro y otros proyectos y pensé en investigar el tema de ver sin ojos, a lo que me refiero aquí como "Mind Sight". Comencé a entrenarme usando todo lo que había aprendido durante años de meditación y practicando telequinesis y otras habilidades psíquicas. En ese momento, no entendía que desarrollar esta habilidad podía llevar mucho más tiempo que los demás, y comencé a buscar formas de aprenderla más rápido.

Fue relativamente fácil hacer una búsqueda en línea y conocer programas de capacitación de una semana de duración en Europa, Australia y otros lugares. Las tarifas combinadas del curso y los gastos de viaje los pusieron fuera de mi alcance. También noté que algunos de ellos exigían que los estudiantes firmaran acuerdos de confidencialidad. Mi naturaleza siempre ha sido enseñar a otros todo lo que aprendo yo mismo, por lo que me resistí a la idea de que me impidieran compartir lo que aprendí en estos programas.

Felizmente, encontré los videos de YouTube de Rob y Wendy siendo

capacitado para ver formas, identificar naipes y leer letras. Sus instructores fueron [Nikolay Denisov y Marina Kapirova](#), de Rusia. Habían grabado un mes entero de sus sesiones de entrenamiento y las pusieron a disposición de cualquiera para [verlas](#).

Entonces encontré [otro de sus canales](#), lleno de videos de Rob y Wendy entrenándose mutuamente para percibir colores. Utilizaron papel y objetos tridimensionales.

Inmediatamente noté algo especial en ellos. No luchan. En cambio, juegan. Se animan unos a otros.

La positividad abunda en las sesiones de Rob y Wendy, ya que expresan su alegría y asombro abiertamente, sin dudar. Su creatividad produce ejercicios que reducen el aburrimiento.

Lo que digo a continuación pretende ser el mayor cumplido. Durante sus sesiones, se vuelven como niños. Saben cómo descondicionar sus mentes de la forma limitada de la edad adulta de percibir, filtrar, organizar e ignorar aspectos de nuestro mundo. Y creo que es por eso que han logrado aprender y enseñar esta habilidad.

La otra razón por la que han tenido tanto éxito es su perseverancia. En este sentido, la edad adulta ofrece sus beneficios. Estos son el desarrollo de la determinación y la comprensión de que los resultados provienen de la aplicación continua de esfuerzo a lo largo del tiempo. Al momento de escribir este artículo, Rob y Wendy se han estado entrenando paciente y diligentemente durante cuatro años. Hoy en día, este tipo de compromiso es raro incluso en los adultos. Dieron un ejemplo crucial.

Y no está exento de riesgos. Si su experiencia se parece en algo a la mía, a veces han recibido comentarios injustos, ignorantes e hirientes de críticos de salón y pseudoescépticos. Afortunadamente, parece que en todo el mundo la gente está consiguiendo ver sin ojos con la ayuda de sus vídeos, lo que es prueba suficiente de que esto es real.

Como ocurre con otras capacidades humanas controvertidas, a los no creyentes no se les puede convencer mediante el debate o la discusión. Tener sus propias experiencias es la única manera de realmente cambiar de opinión. Pero pocos

están dispuestos a intentarlo. Ven los videos y se burlan. Sin embargo, un número cada vez mayor de personas y yo vemos a Rob y Wendy en acción y reconocemos que estamos presenciando algo genuino, enriquecedor, inteligente, empoderador y que cambia vidas.

Dedico este libro a Rob Freeman y Wendy Gallant en agradecimiento por su arduo trabajo. En lugar de mantener el conocimiento dentro de los puños cerrados, sus manos están abiertas para que todos las vean. Y aguantar. De ninguna manera están terminados y espero ver qué hacen a continuación.

[Nota al pie: También puedes aprender de Rob y Wendy y encontrar un compañero de capacitación en sus grupos de Facebook:

- ["Aprender a ver con los ojos vendados - Rob Freeman"](#)
- ["Ver con los ojos vendados/Conciencia/Energía/Habilidades psíquicas/CE5 Grupo"](#)



Rob Freeman



Wendy Gallant



Otros maestros han llegado antes y, sin ellos, es posible que hoy no conociéramos esta capacidad. Lloyd F. Hopkins publicó su Introducción a la investigación sobre la vista y la percepción mental en 1985 (impresa como [Mind Sight and Perception](#) en [1988](#)). Sus mayores lo rechazaron de su iglesia debido a su trabajo.

Jules Romain (nacido Louis Farigoule) publicó su La Vision Extra-Rétinienne et le Sense Paratique; Recherches de Psycho-Physiologie Expérimentale et de Physiologie Histologique en 1921. La traducción al inglés se titula [Eyeless Sight](#). Su libro fue ridiculizado y se impidió [a los romanos](#) realizar más investigaciones.

Tenemos una deuda de gratitud con estos autores, así como con los médicos, científicos, curanderos místicos y psíquicos que han informado o practicado esta habilidad en siglos pasados. Sin duda, los humanos han podido hacer esto durante mucho más tiempo.

También quiero reconocer y agradecer a todos los demás profesores de todo el mundo que trabajan hoy con niños y adultos. También debemos reconocer a investigadores con visión de futuro como Dean Radin, Ph.D., y organizaciones como el [Instituto de Ciencias Noéticas](#), el [Instituto Monroe](#) y el [Centro de Investigación Rhine](#), por su voluntad de aplicar el rigor científico a la investigación de la naturaleza de la conciencia.

En una nota más personal, también quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer a mis amigos en Denver. Específicamente, aquellos que han explorado varias habilidades psíquicas conmigo este año 2021, permitiéndome compartir nuestros conocimientos con otros a través de nuestros videos. Habéis doblado barras de acero, visto el futuro y leído la mente de los demás. Pero tus mayores poderes son tu amistad, confianza, franqueza y humor. Cheryl Macchia, Carol Casebeer, Jill Lowy, Michelle Cox, Kavan Ganapathy, Stacy Linrud, Birgit Halbreiter y quienes prefieren permanecer en el anonimato. Y Dawn Kirkwood.

Cierra, al comienzo de mi viaje, cuando no creía lo que veía, tú lo hiciste. Y eso me mantuvo adelante. Te amo.

## PARTE 1 - LA FUNDACIÓN

## INTRODUCCIÓN

Este libro pretende llenar un vacío para aquellos interesados en aprender Mind Sight o que ya se están entrenando. Es posible que algunos de ustedes hayan tomado un curso presencial o en línea, mientras que otros estén experimentando solos en casa. Al igual que yo, es posible que te hayas inspirado en videos que hayas encontrado en línea. Con suerte, habrás encontrado mucha orientación de personas como Rob y Wendy.

Sin embargo, no importa cuánta información esté disponible en diversas fuentes, a menudo leo las mismas preguntas en publicaciones en línea:

- "¿Cómo empiezo?"
- "¿Por dónde empiezo?"
- "¿Qué tipo de materiales necesito?"
- "¿Cuánto tiempo lleva aprender esto?"
- "¿Los adultos también pueden hacer esto?"

Pasaría algún tiempo antes de que decidiera responder esas preguntas y, en consecuencia, producir este manual de capacitación.

En 2020 comencé a entrenarme en Mind Sight y llevé un diario detallado de mis experiencias y los diversos conocimientos que produjeron. Me preguntaba si alguna vez habría una razón para compartir públicamente lo que había aprendido o si esto seguiría siendo un esfuerzo privado.

Como mencioné en los Agradecimientos, nunca tomé un curso de nadie más. Así como cuando aprendí a hacer telequinesis (mover objetos con la mente), sueños lúcidos, experiencias extracorporales y visualización remota, lo hice sin renunciar a mi capacidad de compartir libremente el conocimiento que obtuve a través de mis esfuerzos.

Pero a medida que pasó el tiempo, no sentí ninguna necesidad particular de hacer algo para responder las preguntas anteriores a nadie más. Hubo varias razones para esto. El virus Covid-19 se había arraigado firmemente, cubriendo un manto de

estrés y ansiedad en todo el mundo. Sentí el estrés como todos los demás. Yo también contraí el virus. Aunque no fue lo suficientemente grave como para poner en riesgo mi vida, los efectos fueron suficientes para agotarme durante varios meses.

También había comenzado una maestría, que requería mucho tiempo. Cuando no estaba en la escuela, trabajaba (y sigo haciendo) en un trabajo regular para pagar las cuentas.

También me sentí sin energía por razones que no logro identificar.

Habiendo escrito otros libros sobre desarrollo psíquico, periódicamente me invitaban a una entrevista o podcast en línea.

Cada vez, me sentí agotado durante días seguidos después de estas entrevistas. Amigos han sugerido la noción de pérdida de energía debido a "cordones" que me conectan con otras personas, "vampiros de energía", y al no establecer límites lo suficientemente fuertes como para protegerme. Estoy indeciso, pero abierto a esa idea. Más que eso, sospecho que años de enseñar desarrollo psíquico en persona y esforzarme por desarrollar mis habilidades en privado me habían pasado factura en el nivel energético sutil. Estaba exhausto, de principio a fin.

Ignoré mis sentimientos tanto como pude hasta que ocurrió un evento poderoso.

Como escribí en mis memorias [Renegade Mystic](#), [Recientemente me había](#) interesado por los ovnis debido, inicialmente, a mis experiencias de contacto personal. Creo que estos fueron provocados por mis exploraciones con experiencias extracorporales. Al principio, esto ocurría en los espacios liminales de la conciencia, justo más allá del ámbito físico. Luego, una tarde, tuve mi primer avistamiento durante el día mientras estaba acostado en una pequeña colina junto a mi esposa. A esto le siguió un fin de semana en 2019 con Ricardo González y Paola Harris en Crestone, Colorado. Nuestro grupo de cincuenta personas tuvo varios avistamientos de ovnis durante esas dos noches.

En septiembre del año siguiente, fui a uno de mis lugares favoritos de la Tierra, Moab, Utah. En ese momento, ya me había estado entrenando en Mind Sight de forma regular y anotando todas mis experiencias. Así que me llevé mis materiales de formación para pasar una estancia en una yurta rodeada de un hermoso paisaje desolado. Mi principal objetivo era conseguir el descanso que tanto necesitaba pasando el fin de semana largo practicando yoga y meditación en soledad. Mi otro objetivo era

Tenga otra experiencia de contacto con OVNIs utilizando lo que mucha gente ahora llama un protocolo "CE-5".

El siguiente relato de lo sucedido está tomado de mi diario:

"Hice una sesión de observación del cielo entre las 22:00 y las 23:00 horas y luego me fui a dormir. Alrededor de las 3:00 am, me despertaron y me sentí obligado a salir y mirar al cielo nuevamente.

Me acosté para mirar hacia el cielo del noroeste (en parte para evitar el resplandor de la luna llena). Y luego apliqué el protocolo mental que probé esa misma noche para "llamarlos". Y para decirlo simplemente, vi aparecer tres luces, una a la vez, con menos de un minuto de diferencia entre sí, cada una comenzó como un punto de luz, luego se expandió rápidamente para enviar un "pulso" muy brillante en mi dirección. , luego desapareció.

No sé si fue el mismo objeto las tres veces y solo se movió un poco en el cielo cada vez, o si fueron tres objetos separados. De todos modos, fue muy similar a lo que experimenté en Crestone el año pasado.

Después de volver a dormir (después de ver los ovnis a las 3:00 am), tuve una experiencia extracorporal espontánea. Tan pronto como me separé de mi cuerpo, apareció un hombre y me sujetó al suelo. Al principio tenía miedo, pero rápidamente me di cuenta de que estaba tratando de cuidarme. Se cernía sobre mí con su cuerpo y intuí que era una especie de chamán o sanador del "otro lado".

Sentí que le preocupaba que mi nivel de energía fuera demasiado bajo para soportar cualquier cosa a la que pudiera estar expuesta esa noche mientras tenía mi OBE. No me sorprende, porque mi energía ha estado extremadamente baja debido al estrés y otras cosas. Estaba enviando energía curativa a mi cuerpo no físico para ayudarme de alguna manera".

Después de que terminó la experiencia, me sentí confundida y decepcionada. Es relativamente fácil recibir mensajes positivos y afirmativos durante lo que considero experiencias espirituales. Pero esta vez, este ser no físico



Comuniqué preocupación por mi estado actual de ser y la necesidad de que me protegieran de una mayor pérdida de energía. ¿Estaba relacionado con los ovnis que había visto en medio de la noche? No estoy seguro. Pero pude admitir que me había quedado sin energía durante bastante tiempo. Incluso tuve que reconocer que me estaba presionando demasiado para aprender a ver sin mis ojos. Esa presión hizo que todo fuera más difícil.

Soy un poco testarudo, así que seguí entrenando y registrando mis experiencias durante varios meses más. Y luego me detuve. Dejé de enseñar, dejé de hacer ejercicios psíquicos con mis amigos, dejé de hacer entrevistas y dejé de desarrollar mis propias habilidades. Estaba vacío por dentro y necesitaba mirarme detenidamente.

Pasé la mayor parte de 2020 y los primeros meses de 2021 concentrándome en mis responsabilidades normales como estudiante de posgrado y esposo, y terminando Renegade Mystic. El único desarrollo personal que hice en ese momento fue la meditación. Lo hice con la intención de revertir cualquier "fuga de energía" en mi sistema, cultivar nueva energía y conservarla para mi salud.

Por un tiempo, creí que había terminado por completo de involucrarme en la exploración de la conciencia y de hacer público acerca de ello de cualquier manera. Mi prioridad era centrarme en mi desarrollo espiritual a largo plazo, que no requería ninguna implicación con fenómenos psíquicos. Pensé que todo eso había terminado y me sentí satisfecho con todo lo que había experimentado en los últimos años de mi vida.

Pero si hay algo constante en la vida es el cambio. Y para el verano de 2021, había recuperado la mayor parte de mi energía normal a nivel físico y sutil. Aparte de la meditación, había vuelto a hacer ejercicio y pasaba mucho más tiempo caminando en la naturaleza. No lo sabía, pero en un nivel profundo estaba listo para "presentarme al deber" para recibir esos llamados sagrados que todos sentimos en algún momento de nuestras vidas.

Una noche, mientras intentaba conciliar el sueño, conceptos comenzaron a inundar mi conciencia, aparentemente de la nada. Intenté ignorarlos y volver a quedarme dormido, pero no pude. Una idea siguió a una

cadena de ideas delante de él, y comenzaron a entrar y salir de mi conciencia para que no las olvidara. Así pasaron las horas y me volví a quedar dormido de puro cansancio.

Al día siguiente, llené una pizarra entera con las ideas de la noche anterior y vi que estaba respondiendo las preguntas que comienzan este capítulo:  
“¿Cómo podría alguien entrenarse para ver sin ojos de manera sistemática?  
¿Cuáles son los pasos?

Después de un par de noches más de inquietud y de nueva afluencia, llené una segunda pizarra. Los dos tableros contenían el esquema esencial y el régimen de entrenamiento de lo que se convertiría en este libro.

No me refiero a mí mismo como “psíquico” ni a ninguna otra cosa en particular. Me di cuenta de la locura de los títulos hace mucho tiempo y los evité tanto como pude. Y verdaderamente, no tengo ninguna ventaja innata. Ya fuera telequinesis, viajes fuera del cuerpo o cualquier otro tipo de exploración de la conciencia, tuve que trabajar duro durante un largo período de tiempo antes de tener mis propias experiencias. Pero creo que mis dificultades para aprender estas habilidades son lo que me convierte en una guía bastante decente para otros que quieren aprenderlas.

Cuando un participante tiene problemas para comprender un concepto o cambiar su estado mental para producir el efecto deseado, puedo ayudarlo porque yo mismo conozco esa dificultad. La mayoría de las preguntas que hacen los participantes son preguntas que tuve que resolver yo mismo en un momento dado. Sé enseñar y es mi mayor alegría.

Entonces, cuando mis niveles de energía se recuperaron, no me sorprendió demasiado que mi primera inspiración fuera escribir este libro.

Tengo el deber de ser honesto con ustedes y decirles que mi entrenamiento se detuvo mientras aprendía a discernir formas grandes. Como practicante de Mind Sight, todavía soy un principiante. Ahora bien, puede que te sientas tentado a tirar este libro a la basura al leer mi admisión, pero eso sería un error.

Llevo casi dos décadas enseñando una forma u otra de desarrollo de la conciencia, incluida la meditación. Enseñanza

es un talento en sí mismo, y eso es lo que traigo a la mesa con este libro. Estoy seguro de que al compartir mis éxitos y mis errores al entrenarme, recibirás el beneficio de ahorrar tiempo y una mayor comprensión sobre el fenómeno que estás tratando de experimentar.

Al igual que tú, sólo tengo un número determinado de horas en un día, mes y año, para hacer lo que quiera. Podría haber elegido utilizar ese precioso tiempo libre durante los próximos años para centrarme en mi propio entrenamiento sin compartir lo que sé con nadie. Pero en cambio, estoy usando mi tiempo disponible para escribir este libro ahora y hacer llegar la información a cualquiera que esté interesado para que su proceso sea un poco más fácil. Tal vez al compartir mis errores, no tendrás que revisarlos tú mismo.

También creo que las técnicas que utilicé al trabajar con colores y formas son transferibles a las etapas posteriores de identificación de letras y números.

Los niños aprenden esta habilidad de forma bastante natural. Si un guía adopta el enfoque correcto y comprende las necesidades psicológicas y las diferencias de los niños, Mind Sight les resulta fácil y rápido en comparación con los adultos. El cerebro de los adultos es diferente al de los niños.

Nunca recomendaría este libro a un niño. Está diseñado para adultos. Aunque hay excepciones a la regla, generalmente se acepta que aprender Mind Sight en la edad adulta requiere una cantidad considerable de tiempo, digamos meses e incluso años. Este libro incluye un registro de entrenamiento con ejercicios diarios específicos. Hay suficiente material en él para durar entre uno y tres años. Está diseñado para ayudarle a mantener un ritmo constante durante un largo período de tiempo. Los adultos pueden beneficiarse de este enfoque, mientras que los niños no lo necesitan todo.

Es importante que no se deje llevar por los videos que inevitablemente encontrará en línea de adultos que exhiben un talento increíble para ver sin ojos. Algunos de ellos tienen una inclinación natural a ello, al igual que los nadadores olímpicos que nacen con el ADN y el cuerpo ideales.

Forma para deslizarse por el agua.

Otros han estado trabajando duro casi a diario durante varios años para poder hacer lo que hacen. Pero ese hecho es difícil de transmitir en vídeo. Volviendo al ejemplo de los atletas olímpicos, todos miran la carrera con asombro, sin ningún reconocimiento de los años de entrenamiento paciente y diligente que le tomó al atleta rendir de esta manera.

Si no entiendes o no aceptas que esto lleva tiempo, te frustrarás y te rendirás antes de que tu cerebro tenga la oportunidad de formar las conexiones necesarias para que tu percepción sutil entre en tu conciencia.

Pero, si puedes persistir en ello el tiempo suficiente para ver, sentir y saber que estás percibiendo un color en particular frente a ti, sin usar los ojos, eso puede proporcionarte el combustible de inspiración necesario para mantener el rumbo.

Por favor, adelante, disfruta de esos vídeos de personas haciendo cosas increíbles con los ojos vendados. Sus ejemplos pueden servir como una tremenda fuente de inspiración para todos nosotros, siempre y cuando comprendamos el arduo trabajo y la inversión de tiempo que requirieron para hacer lo que hacen. Además, le sugiero que considere la lista de lecturas recomendadas al final de este libro.

Los meditadores de toda la vida entienden muy bien este concepto. Con el tiempo, abandonan cualquier deseo de vivir experiencias cumbre, o incluso de alcanzar la iluminación. Su enfoque es centrarse en un día a la vez, estar presente aquí y ahora, en lugar de mirar hacia el futuro esperando que los resultados lleguen rápidamente.

La meditación es parte de su rutina diaria, al igual que cepillarse los dientes, leer las noticias o hacer ejercicio. Después de años de aplicar constantemente el método de introspección que eligieron, y sin ningún resultado obvio en el camino, pueden mirar hacia atrás y decir: "Algo es diferente ahora. Toda esa meditación debe haberme cambiado de alguna manera y ni siquiera me di cuenta".

De hecho, el entrenamiento Mind Sight tiene más que ofrecer que ver sin

ojos Lo considero como un tipo de meditación en sí mismo. Me ha sorprendido lo mucho que he aprendido sobre mi programación psicológica y emocional.

Durante tu entrenamiento, aprenderás a mirar profundamente dentro de tu mente. Los conocimientos que obtendrá tienen la capacidad de afectar el resto de su vida en la forma en que se trata a sí mismo y a los demás. Creo que los conocimientos adquiridos con el entrenamiento Mind Sight pueden hacernos a todos más felices, más pacientes y más perceptivos ante la vida misma.

No puedo pedirle a nadie que trate esto como un esfuerzo espiritual. Pero no me importa admitir que tiene esa cualidad para mí. Al igual que otros tipos de exploración de la conciencia, es inevitable encontrar pruebas de nuestra profunda interconexión.

Ya está dentro de ti. Lo único que tienes que hacer es no rendirte.



A selfie taken at the yurt that weekend.



## CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Lo primero que debe saber el lector es que este proceso está diseñado para adultos interesados en la autoformación. Muchos de nosotros somos introvertidos o tenemos horarios que dificultan comprometernos a reunirnos con una pareja de forma regular o queremos mantener la privacidad sobre su exploración. Sin embargo, encontrará rápidamente formas de incorporar el trabajo con un compañero o grupo.

Si eres un padre interesado en enseñar Mind Sight a tus hijos o adolescentes, el programa de entrenamiento de las 14 fases no es para ellos. ¡Sus cerebros son diferentes! Sin embargo, puedes aprender a hacer los ejercicios y simplificarlos. Tendrá que volverse muy sensible a los niveles de alegría y estrés de su hijo y estar preparado para responder adecuadamente.

¿Eres excelente para brindar aliento constante? Muchos educadores infantiles profesionales saben cómo hacer esto. Si no es tu punto fuerte, entonces es algo a considerar. De todos modos, espero que este método de capacitación sirva como recurso.

En cierto sentido, este libro es experimental, por lo que me refiero a él como “programa piloto”. Algunas de estas técnicas son comúnmente conocidas y otras, algunas de las cuales implican materiales en línea, son únicas. No sabremos su efectividad general hasta que muchas personas se hayan aplicado a la capacitación y hayan informado sus resultados.

Como tal, cada fase del programa concluye con un enlace a una encuesta en línea. Estas encuestas son tu oportunidad para decirme qué tan lejos has llegado, cuánto tiempo te tomó, qué técnicas te funcionaron bien, cuáles no y cómo crees que puedo mejorarlas.

Dado que el programa completo puede durar entre uno y tres años, tengo la intención de crear una segunda edición alrededor del año 2025 incorporando los comentarios de todos. Hay 14 fases de formación, por lo tanto tendrás 14 oportunidades para compartir tus

experiencia conmigo

## LAS 14 FASES

Fase 1: familiarización con el color

Fase 2: percepción y confirmación del color con diferentes conjuntos de 2 colores.

Fase 3: Igual que la Fase 2, pero con conjuntos de 3 colores.

Fase 4: Igual que la Fase 2, pero con conjuntos de 5 colores.

Fase 5: Percibir y contrastar el blanco y el negro en diversas formas

Fase 6: Blanco y negro en distintas formas.

Fase 7: Formas en varios colores, sólidas y huecas.

Fase 8: Números

Fase 9: Letras mayúsculas

Fase 10: Letras minúsculas

Fase 11: Asociar letras mayúsculas con sus contrapartes minúsculas

Fase 12: todas las palabras en mayúsculas

Fase 13: todas las palabras en minúsculas

Fase 14: Palabras en mayúsculas y minúsculas

Como se verá más adelante, el aburrimiento puede representar un desafío para cualquiera que se aplique a Mind Sight, especialmente para aquellos que no están entrenados para mantener la atención en un solo objeto durante un período prolongado, como en la meditación. El aburrimiento durante una sola sesión es un desafío. Más importante aún, el aburrimiento durante varias semanas o meses es un obstáculo aún más importante.

Hay al menos dos posibles soluciones a este problema. La primera es lo que yo llamo "volverse pícaro" y la segunda es "entrenamiento cruzado" y usar

"destructores del aburrimiento".

## volviéndose pícaro

Cada conjunto de ejercicios está diseñado en un orden particular por una razón. Por ejemplo, los primeros cinco ejercicios de la Fase 1 avanzan de esta manera:

Día 1: azul y rojo

Día 2: Azul y Blanco

Día 3: Azul y Verde

Día 4: Azul y Amarillo

Día 5: Azul y Negro

Notarás que un aspecto de los primeros cinco días es que se repite un color en particular. En los primeros cinco días, ese color es el azul. Conocerás bastante bien el azul y también sabrás cómo contrasta con cada uno de los otros colores. Ahora veamos el día 6, que marca el comienzo de centrarnos en el color blanco:

Día 6: Blanco y Azul

¿Notaste que el primer color que contrastarás con el blanco es el azul? Estas transiciones son superposiciones intencionales entre etapas.

Están diseñados para reforzar su capacidad de percepción en todas las etapas del entrenamiento. Este estilo de refuerzo continúa de una forma u otra a lo largo de las 14 fases.

Sin embargo, la cuestión del aburrimiento persiste. Algunos lectores pueden cansarse rápidamente de centrarse en el azul o cualquier otro color durante cinco días seguidos. O quizás te interese más comenzar con formas.

¿Cómo eliges entre caminar por un camino cuidadosamente preparado o abrirte camino a través de los arbustos? Nadie excepto usted puede saber cuál es el mejor enfoque para usted. Seguir un plan requiere valor y paciencia. Pero para el tipo de persona equivocado, demasiado de eso es, bueno, demasiado. Y para esa persona, los resultados pueden disminuir rápidamente.

En el ámbito de la exploración de la conciencia y la espiritualidad, no hay nada que me desagrade más que el dogma. Ofrezco este programa como una especie de andamio. Está pensado como un mapa para tu desarrollo.

Sin embargo, el mapa no es lo mismo que el destino. Por lo tanto, siéntase libre de “volverse pícaro” si le parece adecuado.

Y, después de leer el mapa, es posible que desees rediseñarlo para que se adapte mejor a tus necesidades o doblarlo para usarlo más tarde. Si alguna vez te pierdes, siempre puedes sacarlo de tu bolso, abrirlo y orientarte.

Por favor considere lo siguiente antes de volverse rebelde. Las 14 fases están diseñadas para provocar el crecimiento de conexiones neuronales en el cerebro. Esto requiere la aplicación constante de esfuerzo en una tarea particular a lo largo del tiempo. Piense en los niños pequeños que aprenden lentamente a mover el cuerpo para poder caminar. Sus cerebros forman rápidamente conexiones para mover sus piernas y encontrar el equilibrio. Intentan caer una y otra vez en un esfuerzo constante hasta que su cerebro y su cuerpo están lo suficientemente desarrollados para levantarse.

[Nota al pie: Esta velocidad de desarrollo neuronal puede ser una pista de por qué los niños aprenden Mind Sight mucho más rápido que los adultos. Pero el cerebro adulto todavía es perfectamente capaz de formar nuevas conexiones.]

Ser demasiado aleatorio en su enfoque puede no ofrecer suficiente estrés positivo en el cerebro con el tiempo para hacer que aprenda.

## SOLICITAR COMENTARIOS

Si se vuelve rebelde pero aun así desea ofrecer sus ideas y comentarios, realice un seguimiento de su programa de capacitación utilizando su propio calendario. Luego utilice los enlaces a continuación para enviar sus comentarios:

Después de 30 sesiones de

formación: [www.learnmindsight.com/roguesurvey30.html](http://www.learnmindsight.com/roguesurvey30.html)

Después de 180 sesiones de

formación: [www.learnmindsight.com/roguesurvey180.html](http://www.learnmindsight.com/roguesurvey180.html)

Después de 360 sesiones de entrenamiento:

[www.learnmindsight.com/roguesurvey360.html](http://www.learnmindsight.com/roguesurvey360.html)

## ENTRENAMIENTO CRUZADO Y ANTIABURRIMIENTO

Incluir periódicamente ejercicios "fuera de los libros" en su agenda puede hacer que el proceso sea agradable. También desafía tu mente de maneras diferentes pero complementarias .

Las fases 1 a 4 se centran en colores, incluido el blanco y negro, y la fase 5 se centra únicamente en el blanco y negro. La herramienta principal que utilizará será papel de colores o láminas finas de espuma.

Estas fases implican sostener y mover el papel o espuma alrededor de la cabeza y el cuerpo mientras se intenta percibir su color.

Durante la etapa de familiarización, sabrás de antemano cuál es el color. La familiarización se trata de aprendizaje y sensibilización.

En la siguiente etapa, te desafiarás a percibir el color y verificar tu precisión después de cada tarjeta. En todo el libro me refiero al papel de colores, a las impresiones en papel y a las tarjetas de espuma como "tarjetas" .

Recibirás una tarjeta, luego la verificarás y luego pasarás a la siguiente tarjeta, todo sin quitarte la venda de los ojos. Pero usar sólo tarjetas resultará aburrido.

Los siguientes eliminadores de aburrimiento pueden agregar un elemento de novedad mientras se concentran en la percepción de los colores.

### Mismo ejercicio - Objeto diferente

Seguirías el orden prescrito de entrenamiento, pero en lugar de tarjetas, podrías utilizar pelotas, bolsas de papel (de regalo) de colores sólidos, vasos de plástico, flores, globos, etc. Siéntete libre de ser creativo. ¿Qué pasaría si hornearas unas galletas de azúcar y las cubrieras con glaseado de colores?

El procedimiento variaría ligeramente. Las cartas se barajarán durante los ejercicios de verificación. Sin embargo, las bolas, bolsas y vasos simplemente se moverán hasta que olvides su orden, aleatorizándolos.

El proceso de alcanzar el siguiente objeto de la mesa añade un nuevo desafío que no está disponible con las cartas: el de localizar objetos en el espacio o "cazar".

## Usando un socio

Por supuesto, muchas personas están aprendiendo Mind Sight en programas de entrenamiento en grupo o con socios. Algunos lo hacen de forma presencial, mientras que otros lo hacen online. Los compañeros y grupos pueden integrar cualquiera de los ejercicios de este libro.

¿Quizás su cónyuge, compañero de cuarto o hijo estaría dispuesto a guardar sus tarjetas u objetos por usted? Con el trabajo en pareja, es equivalente mantener una sensación de diversión, relajación y estímulo positivo. Si sientes que te están poniendo a prueba o juzgándote, no funcionará muy bien.

Pídales que se comporten como su animador y no como su entrenador. Sus comentarios, incluido lo que notan sobre usted durante el proceso, deberían servir como ideas positivas y constructivas. Esta no es su oportunidad de acumular una lista de sus defectos.

Aún así, tu pareja deberá decirte si tu percepción es precisa o no. Si dices "Es azul" y es de otro color, tu compañero puede preguntar: "Por favor, inténtalo de nuevo". o "¿Percibiste algo además del azul?" o algo parecido.

Respondiendo con "¡Incorrecto!" o se debe evitar hacer un sonido molesto como el que se escucha en un programa de juegos o en un videojuego. La más mínima negatividad puede reducir significativamente la capacidad de uno. Recuerde, estamos fomentando una sensibilidad extrema. Mind Sight es un proceso tanto emocional como fisiológico, psicológico o incluso psíquico.

Si tu pareja es un bruto, deja de trabajar con ella a menos que esté dispuesta a cambiar. Si eres un bruto contigo mismo, identifica esa tendencia y esfuérzate por desarrollar la autocompasión.

# Working with a Partner



One person can hold or move the card near their partner's "windows" of perception.



Partners can also train using video conferencing technology. This style of training was pioneered by Rob Freeman and Wendy Gallant as seen in their Facebook pages and YouTube channels.

## Percepción ambiental

De vez en cuando, puedes optar por ejercitar tu percepción sentándote en algún lugar y contemplando el entorno. Si su casa tiene una ventana que da a la acera, puede sentarse allí con los ojos vendados y establecer su intención de percibir a las personas como

caminan cerca. Si tiene un jardín privado, puede sentarse frente a un árbol o algunas flores y volverse sensible a su presencia. En Denver, el Jardín Botánico ofrece varios lugares para sentarse. Allí, uno puede presenciar plantas, árboles y flores increíblemente vívidos y llenos de energía. La exposición tropical interior es mi favorita.

En lugar de centrarte en un objeto específico, puedes ampliar tu enfoque para percibir toda la escena que te rodea. Las personas han informado que su visión se abre espontáneamente para percibir su entorno de esta manera. Como siempre, aplícate de manera constante sin exigir resultados instantáneos. Con el tiempo, es posible que usted mismo tenga una apertura espontánea.

Haga este ejercicio solo en espacios donde esté seguro. El beneficio de hacer esto en su casa, su jardín cercado o un área protegida como el Jardín Botánico es la sensación de seguridad. Sentirse seguro es esencial para el proceso y estar protegido del peligro es lo más importante para su persona.

### Estar presente para los animales

¿Tienes un perro en casa? ¿O un gato cooperativo? Si se siente cómodo descansando en su regazo, puede practicar cómo percibirlos. Tomando prestado de muchas tradiciones de curación energética, puedes colocar tus manos sobre sus cuerpos y sentir sus campos de energía de esa manera.

O, si tienes una pecera con uno o dos peces dentro, puedes sentarte cerca de la pecera y practicar cómo percibirlos. Si son el tipo de peces que no se mueven mucho, puedes empezar por sentir en qué lado del tanque están o si están quietos o moviéndose. También puedes experimentar haciendo esto mientras la luz del tanque está encendida o apagada.

Ya sea que hagas esto con perros, gatos, peces, caballos u otros animales, puedes alternar sentirlos mientras estás desenmascarado (usando tus ojos) con hacerlo con los ojos vendados. Mientras usa



tus ojos, puedes preguntarte: "¿Qué siento? ¿Qué miro? ¿Qué tipo de pensamientos surgen?

Esta práctica puede resultar especialmente útil cuando su mascota presenta dolor o enfermedad, ya que podría ayudarle a comprender lo que está sucediendo. Prestarles atención de esta manera puede provocar una curación energética espontánea. Eso sí, no esperes más para llevarlos al veterinario.

## Destructores del aburrimiento con formas, letras y números

Visite la librería infantil de su localidad y seleccione algunos libros sobre formas, letras y números. Lo ideal sería que los libros fueran de tamaño idéntico o similar. Un libro sería específico para las letras.

El siguiente sería específico para formas, etc.

Sus primeras sesiones con estos libros podrían comenzar barajándolos con los ojos vendados y luego hojeándolos, intentando percibir lo que contiene cada uno.

Luego coloque uno a su izquierda, que diga "Este es el de números", uno a la derecha, que diga "Este es el de letras" y otro en el medio, que diga "Este es el de formas".

Y luego quítate la venda de los ojos para ver cómo te fue.

Una vez que su precisión le resulte satisfactoria, puede concentrarse en un libro a la vez, abriendo una página al azar y colocando su intención allí, luego comprobando después de unos minutos.

## Entrenamiento cruzado con habilidades psíquicas

Una de las primeras habilidades psíquicas en las que me entrené fue la telequinesis. Durante ese tiempo descubrí que me abrió una puerta de posibilidades. Por un lado, las sincronicidades ocurrieron a un ritmo asombroso. Por ejemplo, mi esposa y yo comenzamos a llamarnos o enviarnos mensajes de texto con un segundo de diferencia, lo que puede implicar cierto grado de telepatía.

El entrenamiento en sueños lúcidos, experiencias extracorporales y visualización remota tuvo efectos similares. Una habilidad o experiencia puede nutrir a otra porque todas surgen de la misma fuente: tu mente.

El entrenamiento en estas habilidades también me abrió la puerta a mi contacto con seres no humanos o extraterrestres, lo que creo que también es una forma de desarrollo de la conciencia.

Por lo tanto, podrías considerar participar en un camino complementario entrenando habilidades psíquicas. Tenga cuidado de hacerlo como una inserción periódica en su programa de entrenamiento de Mind Sight. No permita que lo reemplace o disminuya el estrés positivo de cualquier fase de Mind Sight en la que esté concentrado en ese momento. Esto supone que Mind Sight sigue siendo tu prioridad. Si te interesas más en otra cosa, entonces, naturalmente, debes seguir tu pasión.

De todos mis libros, Señal y ruido es un buen punto de partida y está lleno de muchos ejercicios relacionados con la clarividencia. Pero puede resultar útil considerar una amplia gama de formadores y autores, así que mire a su alrededor y vea qué otros recursos le atraen. Es posible que haya personas en tu ciudad que ofrezcan clases de medio día o de fin de semana en una librería metafísica o en un centro espiritual. ¡O incluso podrías iniciar tu propio grupo! Conocer personas con intereses similares puede resultar muy reconfortante y energizante.

Otras formas de entrenamiento cruzado se discutirán en la Parte 2, A través del espacio y el tiempo, relacionadas con la precognición, la retrocognición, la percepción a larga distancia y otras modalidades psíquicas.

## ESTÁ BIEN PARAR EN CUALQUIER MOMENTO

¿Cuándo es suficiente, suficiente? Una respuesta es: "Cuando hayas satisfecho tu curiosidad". Si llegas a la mitad de la Fase 1 y tienes éxito, aunque sea un poquito, es posible que te sientas completamente satisfecho con tu exploración de Mind Sight y decidas detenerte. Y eso es completamente válido.

Muchos de nosotros somos lo que la asesora profesional Barbara Sher llamó "escáneres" en su libro [Negarse a elegir](#). Los escáneres son así

abejas Se quedan en una flor el tiempo suficiente para obtener lo que necesitan y luego siguen adelante. Los escáneres también aprenden rápido.

La gente los juzga por dejar trabajos o proyectos demasiado pronto o por no terminarlos, sin entender que el escáner está satisfecho y su tarea está completa para ellos.

Otra respuesta es: "Cuando te estás castigando o estás frustrado". No hay forma de saber cuánto tiempo le tomará a una persona tener éxito en cualquier fase. Una cosa es segura: el acceso a la mente sutil se ve afectado por la presión.

Si es duro consigo mismo, contundente, impaciente o busca culparse a sí mismo o a alguien más, entonces es hora de dejar de hacerlo. Ninguno de esos comportamientos lo llevará hacia el éxito. Al menos, deberías tomarte un buen descanso y revisar tu motivación antes de retomar este entrenamiento.

La única razón para hacerlo es hacerte feliz. Y si no te sientes feliz durante el proceso, al final no terminarás feliz. No estoy escribiendo esto como una declaración de valor sobre ti.

No te pasa nada. Es sólo que es posible que necesites ajustar tu actitud, y tal vez se trate más de otras partes de tu vida que de esta actividad.

Esto nos lleva al estrés. Hay estrés visible y estrés invisible. El estrés aparente ocurre cuando sabes que estás enojado con alguien, frustrado con tu trabajo, físicamente enfermo o alguien cercano a ti ha muerto recientemente.

El estrés invisible nos rodea por todas partes. Pensemos en la epidemia de Covid-19. Nos ha desgastado a todos, aunque el propio Covid-19 no es perceptible a simple vista. Pero los cambios en las regulaciones, los lugares de trabajo, el acceso a los alimentos y a los restaurantes, el miedo a contraer el virus, la imposibilidad de reunirse o viajar, etc., son factores siempre presentes. Incluso si cree que no le afecta, ha involucrado a la mayoría de las personas en su comunidad y su estado de ánimo afecta el suyo.

¿No experimentamos todos momentos en nuestras vidas en los que los factores estresantes aparentes e invisibles nos desgastan? Estos son buenos tiempos para tomar

un descanso de actividades innecesarias, incluida la práctica de Mind Sight. Podría ser una excelente oportunidad para pasar tu tiempo libre todos los días practicando meditación simple, caminando por el parque (desconectado) o revisando episodios antiguos de programas maravillosos como [The Great British Baking Show](#), un favorito personal

Considere ayunar de las redes sociales y las noticias en línea. También podría valer la pena consultar a un consejero o terapeuta.

## PARA PROFESORES

Siéntase libre de utilizar cualquier concepto que encuentre aquí en su enseñanza. No hay necesidad de crearme de ninguna manera. Y si tiene sugerencias útiles para la próxima edición basadas en su experiencia al enseñar a otros a ver sin ojos, me interesaría saber de usted.

Si desea vender copias de este libro durante sus programas, su librería independiente local puede solicitar copias con un descuento mayorista a INGRAM. Todo lo que necesitan es el número ISBN, que es 978-1-7352930-4-2. Pídales una reducción de precio para pedidos grandes.

Por favor, no fotocopie ni escanee este libro, ni publique los enlaces web. Los ingresos por ventas del libro se utilizan para pagar los gastos anuales del sitio web.

Le invitamos a imprimir las formas, letras, números y palabras para compartir con sus alumnos. También puedes compartir con ellos las meditaciones descargables.

## LO QUE DICE IMPORTA

Libros como este viven y mueren gracias a las reseñas en línea. Algunas personas se sienten impulsadas a publicar reseñas ignorantes, agresivas o injustas para que todos las vean, con el único propósito de causar daño o suprimir información.

Lo que dices importa en más de un sentido. Ya sea que participe en la capacitación o no, sí, publique una reseña en línea sobre esto.

libro Será de ayuda para los demás ser específico sobre cuánto lee y si participó o no en la capacitación. Si entrenaste, ¿cuántas sesiones hiciste? ¿Cuánto tiempo seguiste con eso? ¿Cuáles fueron las razones clave de su nivel de éxito?

Los lectores potenciales son expertos en escanear reseñas de libros. Pueden diferenciar entre un pseudoescéptico parcial con una agenda sin escrúpulos y un aprendiz serio que se aplicó honesta y diligentemente al programa.

Entonces, si le importa difundir esta información al mundo, publique su reseña. Además, puede visitar la librería o biblioteca local y pedirles que lleven este libro en sus estantes.

Gracias por su apoyo.

## CONCEPTOS Y PREGUNTAS

### TERMINA CON TU “PENSAMIENTO” ANTES DE ENTRENAR

Permítanme comenzar con un ejemplo de la enseñanza de la telequinesis en el aula. Siempre puedo decir qué estudiantes tendrán más dificultades para mover sus objetos con la mente. Generalmente son las personas más educadas de la sala, como ingenieros y científicos. Puedo ver sus rostros y adivinar lo que sucede dentro de sus cabezas mientras se esfuerzan por producir el efecto deseado.

Están pensando en ello.

Están intentando descubrir cómo funciona. Desafortunadamente, este pensamiento impide el profundo estado de relajación física y mental necesario para el éxito.

Todos los demás están en un estado de fluidez y formando una conexión efectiva con sus objetos. No están tratando de descubrir el mecanismo de este efecto psíquico. No están contemplando la física cuántica. En cambio, están presentes a las impresiones sutiles que surgen dentro de su conciencia.

Cada vez que noto que los sabelotodos luchan, hablo con ellos y confirmo mis sospechas. Después de que los animé a reservar su análisis para después de la clase, lo dejaron ir y finalmente lo lograron después de otro período de relajación.

El punto es que esta sección contiene temas en los que puede pensar antes o después del entrenamiento, no durante. Cuando te vendas los ojos y comienzas la Fase 1, tendrás que prestar atención a tus percepciones y evitar centrarte en tus pensamientos.

¿Alguna vez condujiste por una carretera y, varios kilómetros después, te diste cuenta de que no notaste nada porque estaba soñando despierto? Lo mismo puede suceder durante una sesión de entrenamiento de Mind Sight. Puedes pasar una hora entera ignorando valiosos destellos de experiencia porque estabas concentrado en tu

pensamientos y análisis.

Una vez que te pongas la venda en los ojos, olvídate de todo lo que has leído en este libro o lo que has aprendido de otras fuentes. Simplemente relájate y recibe. Debes estar completamente presente con lo que está sucediendo "aquí y ahora" una vez que te vendan los ojos. Sin embargo, este es un consejo de entrenamiento para principiantes. Con el tiempo, podrás ver sin ojos mientras piensas y hablas al mismo tiempo.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA VISTA MENTAL?

Probablemente, la pregunta más común que se hace la gente al comenzar su formación es: "¿Cómo puede una persona ver sin usar los ojos?" Es un ejemplo perfecto del estilo de pensamiento que debe reservarse para antes o después de cada sesión de entrenamiento, no durante la misma.

¿Necesita ser ingeniero mecánico para arrancar su automóvil y conducir hasta su próximo destino? ¿Necesitas entender la hidrodinámica para disfrutar del kayak? Más concretamente, nuestros cuerpos respiran, sanan y digieren sin que sepamos esos procesos. Es automático.

Una descripción física de Mind Sight es "percepción dermoóptica".

El concepto es que la piel es capaz de percibir estímulos visuales.

Muchos videos de la India muestran a niños participando en la "activación del mesencéfalo" y aprendiendo a ver sin ojos. Se les ve frotando papel de colores de arriba a abajo por sus brazos y presionándolos contra sus mejillas y frente, e incluso oliéndolos, para luego determinar correctamente el color.

[Nota a pie de página: El entrenamiento de activación del mesencéfalo en la India es muy controvertido, en parte porque han surgido por todas partes franquicias de programas infantiles. Allí la educación es muy valorada y estos programas anuncian que les dan a los niños una ventaja especial para aprender.]

En 1941, las tropas alemanas invadieron la ciudad rusa de Leningrado. Una niña de 14 años llamada Nelya Mikhailova, como otros niños, se había convertido en soldado. Nelya trabajó como operadora de radio dentro de un tanque. Varios años después, todavía soldado, fue herida por fuego de artillería y enviada a recuperarse a un hospital. Mientras estuvo allí, pasó un tiempo haciendo bordados. pero uno

En ese momento, se dio cuenta de que podía meter la mano dentro de una bolsa que contenía varios colores de hilo y elegir el que quería sin mirar dentro. Podía sentir el color de cada hilo. Durante el resto de su vida, sería conocida por una variedad de poderosas habilidades psíquicas, particularmente la telequinesis.

[Ref: Ostrander, S. y Schroeder, L. (1970). [Descubrimientos psíquicos detrás del Telón de Acero](#). Prentice Hall.]

[Nota a pie de página: Hoy en día, Nelya Mikhailova es conocida como [Nina Kulagina](#).]

Un día, cuando apenas empezaba a entrenarme, invité a mi esposa a jugar con un montón de tarjetas rojas y amarillas y ver si podía notar la diferencia entre ellas. Habiendo trabajado como masajista durante muchos años, sabía que podía confiar en la mayor sensibilidad de sus dedos y palmas. Sostuvo cada carta en una mano mientras pasaba la otra sobre ellas como si sintiera la energía que emanaba de la carta. Su precisión indicó que podía sentir la diferencia entre las tarjetas rojas y amarillas sin tocarlas.

También hay casos de personas que utilizan la hipnosis para ver con las yemas de los dedos o con las mejillas.

[Ref: Leslie Shepard escribió una “nueva introducción” a [Eyeless Sight de Jules Romains](#). Incluye una encuesta de percepción dermoóptica.]

Todo esto es para decir que una forma en que es posible Mind Sight es mediante la percepción dermoóptica. De alguna manera, el cerebro puede traducir la información recibida a través de la piel y el sistema nervioso en imágenes visuales.

Si esto le resulta difícil de creer, considere el [Brainport V100](#). Un usuario con discapacidad visual usa un par de gafas de sol con una pequeña cámara adjunta. La cámara está conectada a una pequeña computadora. Esa computadora también está conectada a un dispositivo que se presiona contra la lengua del usuario. Las imágenes de la cámara se convierten en señales eléctricas que se sienten con la lengua. Con la práctica, el cerebro del usuario aprende a convertir esas señales en una imagen visual.

[Ref: El faro de Chicago. (Dakota del Norte.). Brainport V100. Herramientas para vivir.]



[https://www.lighthouse tools for living.com/Brainport-V100\\_p\\_1554.html](https://www.lighthouse tools for living.com/Brainport-V100_p_1554.html)

---

La lengua es un órgano particularmente sensible. ¿Pero sabes cuál es el órgano más grande? Tu piel. Y gracias a su sistema nervioso, no hay necesidad de cables ni chips de computadora para comunicarse con su cerebro. La red de la Madre Naturaleza sólo necesita tiempo para aprender una nueva habilidad.

Como comentario importante, cabe preguntarse por qué no se han realizado más investigaciones sobre la visión natural sin ojos. Una razón es que, al utilizar las habilidades innatas, no hay ningún producto que vender. Entonces, no hay ganancias. Por otro lado, el desarrollo de tecnologías artificiales tiene el potencial de generar importantes ganancias financieras.

Pero, ¿es la percepción dermoóptica la única forma en que una persona puede ver sin ojos? No.

Muchos practicantes pueden percibir un objetivo más allá del alcance visual, por ejemplo, en otra habitación. Con la puerta cerrada, la luz no puede pasar de la tarjeta a la piel de la persona. Sin embargo, todavía pueden percibirlo con precisión.

¿Y qué pasa con el uso de la precognición y la telepatía? Estas habilidades se basan en que un objetivo esté separado de la persona tanto en el espacio como en el tiempo. Esto indica que la percepción ocurre a través de medios no ordinarios, a través de la conciencia. Por supuesto, el cuerpo siempre está involucrado ya que la conciencia no física se expresa interactuando con el cerebro y el cuerpo físicos.

Hay múltiples posibilidades sobre cómo funciona. Pero, en última instancia, no es necesario saber cómo sucede para que suceda.

## LA CONEXIÓN DE LA CONCIENCIA

Anteriormente distinguimos entre percepción dermoóptica y percepción psíquica o de "conciencia bruta". Uno se basa en la experiencia física, mientras que el otro parece trascender las limitaciones físicas.

Pero, ¿es correcto etiquetar una experiencia de conciencia como no física?

Una forma de responder a esta pregunta es contrastar Mind Sight con otras.

estados no ordinarios de percepción e influencia a distancia.

Las experiencias extracorporales (OBE) ofrecen un buen punto de partida. Cuando las personas tienen OBE, es común sentir como si se estuvieran separando de sus cuerpos. O a veces aparecen de repente en un lugar diferente sin ninguna sensación de haber viajado allí. Generalmente, se siente como si la parte de ellos que da esa sensación de "yo" esté completamente separada del cuerpo físico. "Yo" estoy aquí y mi cuerpo está "allá". ¿Pero es así siempre?

He experimentado OBE simultáneamente con sueños. En ellos, una escena de sueño "reproducía" sobre mi campo visual, muy parecida a una "pantalla frontal" (HUD) que proyectaba información en el parabrisas delantero de un vehículo de alta tecnología.

[Nota al pie: Las personas con ceguera congénita pueden "ver" durante las ECM y las ECM. Véase el libro de Kenneth Ring, [Mindsight: Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind](#)]

El estado de sueño ocurre durante una etapa específica del sueño llamada "movimiento ocular rápido" (REM). Los sueños no ocurren durante las etapas más profundas del sueño, cuando el cerebro produce principalmente ondas cerebrales de frecuencia delta.

El punto es que, durante mi experiencia anterior, percibí una experiencia generada por el cerebro (un sueño) al mismo tiempo que me sentía como si estuviera fuera de mi cuerpo. Aquí estoy insinuando que estaba fuera de mi cerebro. Entonces, aunque sentí que estaba completamente fuera de mi cuerpo, ¿es posible que mi cerebro todavía estuviera involucrado en el procesamiento de la experiencia? ¿O una parte de "mí" permaneció en mi cuerpo mientras el resto voló en otra realidad? ¿Dónde está el parabrisas?

Dr. Eben Alexander ofrece una posibilidad diferente en su libro [Prueba del cielo: el viaje de un neurocirujano al más allá](#). La suya es una historia de una experiencia extracorporal no intencionada, en forma de una experiencia cercana a la muerte. En su caso, la parte de su cerebro que podía reflejar o producir experiencias conscientes estaba completamente fuera de línea debido a una infección grave de meningitis bacteriana. Pasó varios días en coma. Sin embargo, estaba completamente despierto y plenamente consciente de otro reino, "el más allá".

En su caso, parece que su cerebro no era necesario para su experiencia.

conciencia no física. Sin embargo, no hace falta decir que su cerebro fue necesario para poder usar su voz y compartir su experiencia con nosotros después.

El investigador Grant Cameron entrevistó a la profesora psíquica Leonie Appelt y a su nieto, Seth. Leonie ha entrenado a Seth para que vea sin ojos hasta tal punto que pueda conducir un coche de esa manera. Durante la entrevista, Grant les pidió que describieran cómo es para Seth. Él respondió: "Es como si tu espíritu saliera de tu cabeza y echara un vistazo a tu alrededor".

[Ref: OVNI de Grant Cameron Whitehouse. (2021, 5 de agosto). YouTube. Grant Cameron sobre la discusión con los ojos vendados con Leonie Appelt y Seth, y Wendy Gallant. <https://www.youtube.com/watch?v=QNWEsZfQmcw> (a los 25 minutos, 17 segundos).]

Parece que para Seth, ver sin ojos es a veces como tener una OBE y al mismo tiempo estar presente en el cuerpo. No es sorprendente, dado que los corredores de maratón, las mujeres que dan a luz y las personas que sufren traumas han informado que abandonaron sus cuerpos mientras permanecían despiertos y conscientes.

Debemos señalar algo interesante sobre los corredores, las madres y los aterrorizados experimentadores. En cada caso, podemos asumir que sus cuerpos están en estado de esfuerzo. Y su patrón de respiración coincide con ese estado.

Cuando aprendí a hacer telequinesis por mi cuenta, me basé en mi formación previa en meditación. Sabía que la forma en que respira una persona podía afectar su mente y su flujo de energía interna. Los practicantes de Chi Kung, Hatha Yoga y otras disciplinas basadas en la energía lo saben bien. Cuando respiraba de cierta manera, relajaba mi cuerpo y mi mente hasta el punto de sentir como si la energía fluyera a través de mí y más allá de mí.

Completamente despierto y plenamente consciente, aunque en un estado alterado, podía mover objetos muy ligeros utilizando mis estados mentales y energéticos. Sin embargo, esos efectos dependían de que primero alcanzara el estado físico apropiado.

No es necesario decidir si la conciencia opera o no completamente separada del sistema nervioso. algunas personas

las experiencias sugieren que sí puede. Es probable que cada experiencia sea única y el mecanismo subyacente cambie en consecuencia. Como persona antidogmática, prefiero seguir haciendo preguntas en lugar de precisar lo que probablemente sea una explicación incorrecta.

También debo señalar otra posibilidad, aunque está fuera del alcance de este libro. La biografía de Uri Geller ilustra inteligencias no humanas, quizás extraterrestres, que influyen en la capacidad humana para los fenómenos psíquicos. Recomiendo su autobiografía así como el trabajo de Andrija Puharich, ambos enumerados en la sección de Lecturas recomendadas (ver Tabla de Contenidos).

La cuestión es que condicionar el cuerpo mediante ejercicios de relajación influye en el estado de conciencia. Por tanto, cuando comiences la Fase 1, será fundamental incorporar las etapas preparatorias de relajación y meditación en lugar de saltarlas. Cuanto más acondiciones tu cuerpo, más fácil será para tu mente.

Primero, come tus verduras y luego podrás disfrutar del postre.

Una persona puede leer esta discusión sobre el cerebro físico y la conciencia no física y exclamar: "¡Tonterías! ¡Creo que las experiencias extracorporales, las experiencias cercanas a la muerte y todo lo demás no son más que alucinaciones! ¡No hay evidencia de que sean reales!

En respuesta, podría sugerirles que lean sobre "La señorita Z", el tema de un experimento OBE discutido en el libro del Dr. El libro de Charles Tart, El fin del materialismo. Pudo leer números ocultos mientras viajaba fuera de su cuerpo. Los números fueron verificados después de que ella regresó e informó su experiencia al científico.

[Árbitro: Tarta, Charles T. (2009). [El fin del materialismo: Cómo la evidencia de lo paranormal está uniendo la ciencia y el espíritu](#). Nuevas publicaciones de Harbinger]

Pero creo que es más divertido e impactante decirle a esa persona que la experiencia que estamos teniendo en este momento mientras estamos alerta y despiertos en nuestros cuerpos es una alucinación.

¿Has oído esto antes? "Si un árbol cae en el bosque, y

No hay nadie allí para oírlo, ¿todavía emite algún sonido?

La respuesta es: "No, no emite ningún sonido". La razón es que para los humanos y otras criaturas el sonido no existe fuera del cerebro. El sonido se produce cuando las vibraciones estimulan el oído y envían señales a las cortezas auditivas del cerebro en los lóbulos temporales.

Crean una alucinación auditiva que podemos experimentar dentro de nuestra conciencia.

¿Qué pasa con la vista? ¿Es la visión sólo una alucinación? Sí. La visión se produce cuando los fotones entran en los ojos, estimulan los conos y bastones (fotorreceptores) y envían información a través del nervio óptico a las partes del cerebro responsables de la visión. Allí alucinamos colores y profundidad, brindándonos nuestra experiencia tridimensional del espacio y los objetos.

[Nota al pie: Para un libro fascinante y fácil de leer sobre el cerebro y la percepción, recomiendo [The Brain: The Story of You](#), por David Eagleman.]

Volvamos a la pregunta: "¿Cómo funciona Mind Sight?" Si el mecanismo es la percepción dermoóptica, nuestro cerebro interpretará las señales de nuestra piel para producir alucinaciones visuales de color y profundidad. El proceso imita el de nuestros ojos.

Supongamos que utilizamos la conciencia bruta en lugar de la percepción dermoóptica, por ejemplo, para ver un objetivo en otra habitación. En ese caso, nuestra conciencia estimula directamente al cerebro para que produzca la alucinación de la visión.

Ya sea usando la percepción dermoóptica o la conciencia pura, estamos tratando de provocar una "sinestesia". Alrededor del 2% de las personas lo experimentan de forma natural y hacen cosas como probar formas o ver que los números tienen colores específicos.

[Ref: Carpintero, Siri. (2001, marzo). Fantasía cotidiana: el mundo de la sinestesia. Asociación Estadounidense de Psicología, 32 (3). <https://www.apa.org/monitor/mar01/synesthesia>]

Las drogas alucinógenas pueden inducir temporalmente la sinestesia. Esto completa

que el cerebro cambia temporalmente la forma en que procesa la información. No recomiendo el uso de sustancias que alteren la mente, especialmente para Mind Sight.

Entonces, ¿qué podemos hacer?

El cerebro de los niños nos ofrece una pista. Para los adultos, el estado de ondas cerebrales "theta" se asocia con "enfoco interno, meditación, oración y conciencia espiritual". Refleja el estado entre la vigilia y el sueño y se relaciona con la mente subconsciente".

[Ref: Neurosalud. (Dakota del Norte.). <https://nhahealth.com/brainwaves-the-language/>]

Entonces, para los adultos, theta es un estado especial que se logra mediante la intención mientras estamos despiertos o relajándonos mientras nos quedamos dormidos. ¡Pero ocurre naturalmente en los niños mientras están completamente despiertos!

Es por eso que planteo la hipótesis de que cuando el entrenamiento de un vidente incluye la inducción del estado theta a través de la relajación, la meditación y actividades similares, aumenta su potencial de sinestesia temporal.

[Nota al pie: A partir de este momento, me referiré a los practicantes de Mind Sight como "videntes".]

Ésta es una posible explicación de por qué un vidente a veces puede "escuchar" el color. El cerebro traduce la experiencia como "azul", pero en lugar de crear una alucinación visual, utiliza el lenguaje.

Por esta razón, "Mind Sight" es un nombre inapropiado, al igual que "ver sin ojos" y los demás títulos que se refieren exclusivamente a la visión. Un nombre más exacto sería "Percepción mental". Francamente, simplemente no sale de la lengua. Y, excepto las personas con discapacidad visual, tendemos a utilizar la visión más que otros sentidos para abrirnos camino en el mundo.

Aún más sutil, tu cerebro puede crear la experiencia de saber.  
Sólo sabes que es azul.

La única pregunta que queda es: "¿Confías en tu experiencia interior?"

**¿ REALMENTE PUEDO APRENDER A HACER ESTO?**

¿Cómo piensas de ti mismo? Si no experimentas Mind Sight la primera vez que lo intentas, ¿te dirás a ti mismo: "Supongo que soy una de esas personas que no pueden hacerlo"? ¿O te dirás a ti mismo: "Está bien". Sólo necesito seguir trabajando en ello y eventualmente experimentaré Mind Sight".

Si respondió de la primera manera, que "simplemente no es una de esas personas", entonces se ha descrito como alguien que tiene lo que el Dr. Carol Dweck lo llama "mentalidad fija".

Si, en cambio, respondiste: "Si sigo intentándolo, lo lograré", entonces tienes lo que dice el Dr. Dweck lo llama una "mentalidad de crecimiento".

[Árbitro: Dweck, Carol S. (2007). [Mentalidad: la nueva psicología del éxito](#). Libros Ballantine.]

Las personas con una mentalidad fija se ven impulsadas a demostrar su valía una y otra vez. Quieren demostrar que están haciendo lo mejor posible con la cantidad limitada de recursos con los que han sido dotados.

Quienes tienen una mentalidad de crecimiento, sin embargo, creen que el potencial de uno es desconocido y posiblemente ilimitado. Para ellos, la vida no es una prueba sino una exploración. Para ellos los fracasos no son fracasos. Simplemente están aprendiendo lecciones y oportunidades de crecimiento.

Creo que un lector con una mentalidad de crecimiento tendrá más éxito aprendiendo Mind Sight que uno con una mentalidad fija porque:

1. No se rendirán de inmediato.
2. Tratarán cada sesión como un juego o una aventura en lugar de una prueba o evaluación.
3. No se sentirán impulsados ansiosamente por la necesidad de demostrar sus habilidades a los demás.

Podrías memorizar los tres factores enumerados anteriormente. Mantendrán tu enfoque en el camino correcto durante todas las fases del entrenamiento.

Sé un amigo para ti mismo.

## EVITAR EL EFECTO DE DECIMIENTO

Cuando trabajo con amigos en Denver o doy clases de visualización remota al público, suelo utilizar números de lotería como objetivos de precognición.

Desafortunadamente, los extraños malinterpretan nuestra intención como perseguir dinero. El hecho es que la lotería tiene dos propósitos.

Primero, es un generador de números aleatorios ideal. Sería menos aleatorio si yo, como líder del grupo, seleccionara esos números yo mismo. ¿Por qué los estudiantes deberían ver los números en el futuro usando la precognición? En su lugar, podrían leerlos de mi mente usando telepatía.

Al utilizar la lotería, ninguna persona selecciona los números. Esto elimina la posibilidad de telepatía. Hasta que verifiquemos los números ganadores en el sitio web de la lotería, nadie tiene forma de conocerlos por medios ordinarios.

significar

En segundo lugar, y quizás lo más importante, usar la lotería añade el elemento de diversión al proceso. La diversión es estimulante. La diversión es cautivadora. La diversión es energizante. Además, la diversión elimina la timidez y la vacilación. Sin diversión, estos experimentos se vuelven aburridos. Como bien saben los parapsicólogos, el aburrimiento conduce al "efecto de declive".

[Nota al pie: Trabajando en equipo, utilizamos la visualización remota asociativa para predecir correctamente la lotería Colorado Pick 3 dos veces en 2019 y estuvimos cerca muchas otras veces. Los detalles, fotografías y transcripciones están en mi libro [Signal and Noise.](#)\_\_\_\_\_]

En la década de 1930, Joseph Banks Rhine investigó las habilidades psíquicas en el laboratorio. Al principio, los sujetos se desempeñaron bien. Pero con el tiempo, su precisión disminuyó y se dio cuenta de que sus tareas se habían vuelto monótonas. En cierto nivel, sus mentes se habían desinteresado en realizar tareas psíquicas aburridas una y otra vez. De ahí el término "efecto de declive".

Deberá protegerse contra el efecto de declive de la Fase 1 a la Fase 14 si decide llegar tan lejos. Necesitará encontrar métodos para estimular el compromiso emocional cada vez que note que se aburre. Incluir programas anti aburrimiento y entrenamiento cruzado en tu agenda semanal te ayudará con eso. También será útil evitar el sobreentrenamiento tomándose un tiempo libre de vez en cuando.



Trabajar con un socio o un grupo también contribuirá a una sensación de novedad y desafío positivo.

## SER COMO NIÑOS

Los niños aprenden a ver sin ojos muy rápidamente, a menudo en uno o más días. Algunos adultos pueden tener una experiencia similar, pero es más frecuente oír que requieren meses y años de práctica constante. ¿Por qué la diferencia?

En un comunicado de prensa de 1999 de UC Berkeley, Patricia McBroom habló sobre un libro titulado *El científico en la cuna: lo que el aprendizaje temprano nos dice sobre la mente* escrito por Alison Gopnik Ph.D. y otros.

[Árbitro: Gopnik, Alison, Meltzoff, Andrew N., Kuhl, Patricia K., et al. (2000). [El científico en la cuna: lo que nos dice el aprendizaje temprano sobre la mente](#). Libros en rústica de William Morrow.]

Ella escribió: "Antes de que los niños en edad preescolar entren al jardín de infantes, sus cerebros son más activos y más flexibles, con más conexiones por célula cerebral, que los cerebros de los seres humanos adultos... A los tres años, el cerebro del niño es en realidad dos veces más activo que el de un adulto. . Tiene unas 15.000 sinapsis o conexiones por neurona, muchas más que en el cerebro adulto".

[Árbitro: McBroom, Patricia. (1999, 10 de agosto). En la nueva ciencia de la mente de los niños, los bebés son más inteligentes que los adultos, según un libro del que es coautor un psicólogo de UC Berkeley. Universidad de California, Berkeley. <https://www.berkeley.edu/news/media/releases/99legacy/8-10-1999.html> ]

---

El cerebro de los niños aprende a un ritmo mucho más rápido que el de los adultos. Entre otras cosas, están desarrollando conexiones neuronales relacionadas con las percepciones sensoriales de la vista, el sonido, el olfato, el gusto y el tacto y cómo el resto del cerebro se relaciona con esos sentidos. Parece factible suponer que sus cerebros pueden desarrollar neuronas con la misma facilidad para desarrollar la percepción dermoóptica o incluso la percepción de la conciencia pura.

Los adultos no tienen forma de retroceder el tiempo y hacer crecer su cerebro al ritmo de un niño. Afortunadamente, los niños poseen atributos favorables al aprendizaje que los adultos también pueden experimentar. Estos atributos impactan positivamente el proceso de aprendizaje de Mind Sight de un adulto.

En primer lugar, niños bien alimentados y seguros física y emocionalmente.

y atendidos y amados están relativamente libres de estrés negativo y crónico. Por otro lado, los adultos experimentan regularmente estrés crónico y debilitante. Luchamos con nuestros trabajos, dinero, relaciones, tráfico, política, redes sociales, etc. Las responsabilidades de la edad adulta pesan mucho sobre nuestros hombros.

Puedo decir por experiencia personal que el estrés dificulta el aprendizaje, especialmente cuando se trata de desarrollar habilidades psíquicas. Mientras que la relajación nutre el desarrollo psíquico, el estrés es como la kriptonita.

Por lo tanto, un adulto que se entrena en Mind Sight debe priorizar el cultivo de un estilo de vida que reduzca el estrés. La reducción del estrés a menudo depende más de reducir actividades que de agregar otras nuevas. Sugiero reducir el tiempo que se pasa en Internet, especialmente viendo las noticias y las redes sociales.

Si es adicto al trabajo, pasar menos tiempo en el trabajo podría ser útil. Si buscas a menudo la compañía de personas que inevitablemente te dejan agotado, sería bueno verlos con menos frecuencia.

O bien, su calendario social puede estar repleto de diversas actividades y tiempo con amigos. Aunque se trata de actividades positivas, la exigencia de mantener un horario completo y llegar a tiempo siempre es una fuente de estrés en sí misma. El punto es que hacer menos de todo puede brindarle naturalmente más espacio para respirar.

En términos de agregar actividades para reducir el estrés a su agenda, la meditación es un excelente lugar para comenzar. La meditación promueve naturalmente la relajación física y mental. La relajación, a su vez, conduce a la reducción del estrés.

El otro beneficio del entrenamiento en meditación es que desarrolla la sensibilidad a las experiencias mentales sutiles.

Al principio, la mente de uno puede parecerse a un océano tormentoso cuyas olas turbulentas, los pensamientos de uno, oscurecen el agua. Pero con la práctica, la tormenta pasa, el mar se calma y el agua se aclara. En ese punto, el meditador puede mirar hacia las profundidades y ver lo que sucede debajo.

Mi hipótesis es que Mind Sight funciona entrenando al cerebro para traducir estímulos sutiles en experiencias sensoriales. No importa si se trata de señales de la piel debidas a la percepción dermoóptica o de señales de la propia conciencia. Lo que importa es que notemos conscientemente las débiles impresiones que experimentamos mientras llevamos los ojos vendados. Notarlos estimulará al cerebro para que aprenda a interpretarlos .

Pero supongamos que nuestras mentes no están acostumbradas a estar presentes en eventos mentales sutiles. En ese caso, rápidamente nos distraeremos con pensamientos errantes, ensoñaciones y preocupaciones. Destellos de color y sombras destellarán y desaparecerán sin que nos demos cuenta. Nuestro cerebro puede proyectar la palabra "verde" en nuestra conciencia, pero estamos demasiado ocupados pensando en alguna publicación de Facebook o en un drama reciente en el lugar de trabajo como para notarlo.

Estos estímulos sutiles son valiosos y no queremos perdérmolos.

Las prácticas energéticas como el Chi Kung y el Tai Chi ofrecen los mismos beneficios que la meditación e incorporan movimiento corporal. Al estar basados en energía, brindan el beneficio de ayudarnos a volvernos sensibles a las experiencias energéticas sutiles.

Anteriormente en este libro, conté cómo mi esposa distinguió rápidamente dos colores de cartas al sentir su energía con la palma de sus manos. Estaba usando un tipo de percepción dermoóptica. Y funcionó porque ella se había entrenado para ser sensible. No me sorprendería que Reiki y otros sanadores energéticos fueran naturalmente competentes en Mind Sight, o al menos aprendieran rápido.

Junto con la energía sutil, la energía física es vital. Piensa en los niños por la mañana. Se despiertan demasiado pronto para sus padres, rebotando en las paredes, listos para explorar el mundo. El hecho biológico es que las mitocondrias de cada una de sus células están completamente cargadas, convirtiendo eficientemente los alimentos y el oxígeno en energía. Para nosotros, los adultos, es posible que nuestras mitocondrias envejecidas no funcionen tan bien. Y el estrés no ayuda.

[Ref: Herpich, C., Franz K., Klaus S., et al. (2021, febrero). La fatiga relacionada con la edad se asocia con una función mitocondrial reducida en las células mononucleares de sangre periférica. Biblioteca Nacional de Medicina.

[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33279665/.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33279665/)

Muchos de nosotros, los adultos, estamos agotados al final del día debido al estrés. Nos sentimos cansados todo el tiempo. Y luego desarrollamos el hábito de "descansar" frente al televisor o al ordenador durante horas y horas. Pero ese tipo de "descanso" no nos vigoriza.

En cambio, podemos recargar nuestras baterías moviendo nuestro cuerpo. Dar un largo paseo al aire libre a menudo me hace sentir mejor que si hubiera tomado una siesta o bebido café. Una caminata rápida en mi caminadora me hace sentir más renovado después.

Necesitamos toda la energía física que tenemos para evitar quedarnos dormidos durante la meditación y nuestras sesiones de Mind Sight. Lo necesitamos para mantenernos inspirados y crear tiempo en nuestro calendario diario para practicar. Quizás lo más importante es que nuestros cerebros necesitan la energía para hacer crecer las conexiones recién estimuladas para producir Mind Sight.

Hay otra lección que podemos aprender de los niños. A diferencia de los adultos estirados, los niños expresan sus emociones libremente, sin dudarlo. Cuando están tristes o enojados, lloran. Cuando están felices, ríen y sonríen. No desperdician energía reprimiendo o tergiversando sus emociones como lo hacen los adultos. Sienten y expresan sus emociones al cien por cien.

Los adultos, por otro lado, a menudo reprimen sus sentimientos o mienten sobre ellos. Apuesto a que la mentira más común en los países tecnológicamente avanzados es la respuesta a la pregunta "¿Cómo estás?" Sabes la mentira. Lo decimos todos los días.

"Estoy bien."

Los adultos dependen de un conjunto de procesos cerebrales conocidos como "funcionamiento ejecutivo". Este es un procesamiento de orden superior involucrado en el pensamiento, la planificación, la concentración y la memoria a largo plazo. También está involucrado con la autorregulación.

[Ref: Honos-Webb, Lara. (2018). [Brain Hacks: estrategias que cambian la vida para mejorar el funcionamiento ejecutivo](#). Prensa Althea.]

Siempre que reprimes tus emociones, confías en la capacidad de tu cerebro.

funcionamiento ejecutivo Y estás drenando tu energía al hacer

entonces

Todo el cerebro utiliza inmensas cantidades de glucosa para funcionar y el funcionamiento ejecutivo requiere mucha de ella. Reprimir tus emociones es físicamente agotador debido a la energía que consume.

Y reprimir tus emociones te enseña a ignorar las experiencias sutiles de tu mente.

Desafortunadamente, esto es exactamente lo contrario de lo que se requiere para desarrollar Mind Sight.

Por lo tanto, podría sugerir una forma más de ser como niño. Permítete sentir tu corazón. Encuentra a alguien con quien puedas ser honesto y compartir tus verdaderos sentimientos. Podría ser un amigo o un familiar. También podría resultar más seguro intentar esto con un terapeuta o consejero autorizado. Cuando comienzas a abrirte de esta manera, es posible que luego te sientas cansado. Pero si permaneces abierto, ese sentimiento será reemplazado por una sensación de renovación y reposición.

Permítanme finalizar esta sección con una entrada en el diario de mi Mente.

Entrenamiento de la vista:

28 de julio de 2020

“Un evento extraño. Mientras trabajaba con las tarjetas, de repente tuve una fuerte visión de estar parado en una habitación y mirando a un bebé en una cuna. Cuando miré más de cerca al bebé, me di cuenta de que era yo. Me di cuenta de que era yo porque la forma del cráneo era igual a la que había visto en las fotografías de bebés. No he visto una foto mía de bebé en muchos años, así que no tengo idea de por qué esta visión aparece en mi mente, especialmente mientras hago este ejercicio”.

A veces ocurren anomalías durante la exploración de la conciencia.

Cuando tuve esta visión espontánea, no tenía explicación para ello. Ahora me pregunto si esto era una parte más profunda de mí, como un “yo superior”, que me decía que fuera como un niño. ¿O podría haber servido como marcador para escribir este capítulo en particular en el futuro?

No hay manera de saberlo con seguridad, pero estoy satisfecho de poder hacer la pregunta.

## EJERCICIOS PREPARATORIOS

Hay una dimensión más para llegar a ser como niños. Para ellos, el mundo imaginal no está separado de lo que percibimos por medios ordinarios. Tienen amigos invisibles. Ven hadas. Recuerdan vidas pasadas. Hablan con los recién fallecidos. Sus sueños son vívidos.

[Nota al pie: vea el episodio 6 de la serie de televisión de 2021 [Surviving Death](#), dirigida por Ricki Stern y escrita por Leslie Kean, lanzada originalmente en Netflix.]

Si alguna de sus experiencias anteriores es “real” o no, no importa en esta discusión. Lo importante es que muestren un alto grado de sensibilidad así como una fuerte percepción interior. Ven los objetos dentro de su conciencia con claridad.

Mientras me entrenaba, me esforzaba por entender cómo podía mejorar mi percepción visual. Me di cuenta de que necesitaba mejorar mi imaginación.

Supongamos que los colores y las formas en mi mente fueran tenues, borrosos o confusos.

¿Por qué debería esperar que las nuevas impresiones de mi régimen de entrenamiento produzcan mejores imágenes que aquellas?

Una forma directa de plantear la pregunta anterior es: "¿Qué tan bien puedo ver el color amarillo en mi imaginación cuando tengo los ojos cerrados?"

Adelante, Pruébalo ahora. Cierra los ojos durante unos minutos e intenta ver el color amarillo en tu mente, en tu imaginación. Después de imaginar el color amarillo durante aproximadamente un minuto, responda estas preguntas:

- ¿Podrías ver el color real?
- ¿Qué tan brillante era?
- ¿Qué tan grande era?
- ¿Qué tan claro fue?

- ¿Era sólo color o tenía una forma o un límite?

Diferentes personas tendrán diferentes experiencias con este breve ejercicio. Algunos apenas percibirán el color en la oscuridad detrás de sus ojos cerrados, mientras que otros lo verán como si estuviera en un papel frente a ellos. La visualización es importante porque su cerebro utilizará esta capacidad para traducir percepciones no ordinarias en imágenes. No se desanime si este ejercicio le resultó difícil. Los ejercicios a continuación le ayudarán a mejorar con el tiempo. Recomiendo hacerlos una parte regular de tu vida, especialmente mientras entrenas en las Fases 1 a 4.

Incluso podrías pasar unos días o semanas realizándolos antes de comenzar la Fase 1.

## RECUERDO DE SUEÑOS

Los sueños combinan naturalmente la realidad con la imaginación. A menudo utilizan nuestra memoria para crear escenas y situaciones que nos excitan, desconciertan o aterrorizan mientras dormimos. Cuando te despiertas de un sueño, ¿qué tan claras son las imágenes que recuerdas? ¿Sueñas en color? Generalmente, mientras estamos en el sueño, no cuestionamos las personas, lugares y cosas que percibimos. Pero tan pronto como nos despertamos, nos damos cuenta de que fue sólo una ilusión y rápidamente se desvanece.

Mejorar nuestro recuerdo de los sueños es una manera maravillosa de mejorar nuestras habilidades. Combina el uso de la memoria, la visualización y hacerlo en un estado mental relajado.

Hay tres tipos de recuerdo de sueños: inmediato, registrado en un diario y al volver a dormir.

### Recuerdo inmediato de los sueños

Esta práctica se realiza inmediatamente después de despertar de un sueño. Los períodos de movimientos oculares rápidos (REM) más largos ocurren en los últimos ciclos de sueño, en las primeras horas de la mañana y justo antes.



despertando Por lo tanto, puede esperar tener los mejores sueños los días en los que se despierta naturalmente sin despertador. También es posible despertarse en medio de la noche para ir al baño y darse cuenta de que estaba teniendo un sueño en ese momento.

[Nota al pie: Soñamos durante la etapa REM del sueño. Dormimos en ciclos que van de 90 a 110 minutos, y cada ciclo incluye una cierta cantidad de REM. Los períodos REM más largos, que producen los sueños más largos, ocurren en los ciclos previos al despertar.]

Inmediatamente después de despertarse, recuerde la mayor cantidad posible del sueño. Cierra los ojos y repítelo varias veces. Mientras lo hace, preste atención a los colores e ilumínelos en su mente.

Haga que cada aspecto del sueño sea lo más claro y vívido posible.

Al principio, puede resultar útil elegir sólo un aspecto del sueño con el que trabajar. Elija un aspecto en el que sea fácil mantener su atención durante varios segundos a la vez.

Aquí tienes un consejo: puede ser más fácil mantener en mente el objeto de un sueño si lo imaginas en movimiento en lugar de mantenerlo quieto. ¿Soñaste con el tío Ricardo con un sombrero de vaquero rojo? Mientras tienes esa imagen en mente, míralo caminar para que veas que el sombrero cambia de posición cuando gira la cabeza. Es más fácil prestar atención de esa manera.

Recuerdo de sueños registrado en un diario

Escribir un diario de tus sueños es una práctica poderosa. Si abre cualquier libro sobre sueños lúcidos, verá el “diario de sueños” presentado como base para la práctica. Llevar un diario de sueños nos entrena para recordar mejor nuestros sueños.

[Nota al pie: Renegade Mystic (segunda edición) incluye un conjunto de instrucciones para sueños lúcidos y OBE, así como muchas de las anotaciones de mi diario personal.]

Es común que un soñador que practica esta práctica se despierte y recuerde con precisión dos, tres o más sueños que tuvo durante la noche. Para un soñador lúcido, el punto es eventualmente

reconocer que está teniendo un sueño mientras el sueño aún está sucediendo, volviéndose así "lúcido" en ese momento.

Una vez lúcidos, pueden explorar, jugar y aprender dentro del entorno de sus sueños. Lo primero que hacen muchos soñadores lúcidos es volar ya que en los sueños la gravedad es una ilusión.

Para un vidente, el beneficio de llevar un diario de sueños es ejercitar la memoria del sueño. El acto de escribir lo que soñaste requiere que apliques un esfuerzo sostenido para recordarlo.

Cuando recordamos algo, lo visualizamos. Recordar es visualizar.

Todo lo que necesitas es una libreta y un bolígrafo. Mantenlos en tu mesita de noche y comprométete a escribir todo lo que recuerdes tan pronto como te despiertes.

Sé que algunas personas dirán: "No sueño". Pero eso no es cierto. La etapa REM del sueño es parte del ciclo de sueño de cada persona. Lo que realmente quieres decir es: "No recuerdo haber soñado".

Afortunadamente, no es necesario tener buenos recuerdos de los sueños para iniciar esta práctica. Verás, tu intención de registrar tus sueños iniciará un proceso que, con el tiempo, te brindará breves vislumbres de los acontecimientos de anoche.

Si te despiertas y no recuerdas nada, escribe: "No recordaba nada de anoche". Sin embargo, antes de escribir eso, cierra los ojos y profundiza. Si recuerdas un estado de ánimo, un tema, un sentimiento o una palabra, cualquier cosa, escríbelo. Sigue así y con el tiempo recordarás más y más.

Si te despiertas en medio de la noche y recuerdas un sueño pero no quieres encender la luz para escribir, simplemente garabatea en la oscuridad. Es más importante pasar por el proceso de recordarlo y escribirlo que poder leer el rasguño del pollo al día siguiente.

Otro consejo: es posible que hayas cambiado la posición de tu cuerpo en la cama después de despertarte. Si tiene problemas para recordar su

Sueño, mueva su cuerpo nuevamente a la posición que tenía cuando dormía y relájese. Luego intenta recordar tus sueños nuevamente. La memoria es tanto física como mental.

## Volver a dormir

Esta práctica se basa en la memoria a largo plazo. Después de apagar las luces y acostarte para dormir bien, dedica unos minutos a recordar el sueño de anoche. Esto sería mucho más fácil si lo anotaras en un diario esta mañana inmediatamente después de despertarte. También puedes leer la entrada de tu diario varias veces antes de apagar la luz. Luego, repite el sueño en tu mente mientras te duermes.

Esto es similar a una técnica llamada "sueños lúcidos iniciados en vigilia (SALVAJE)". A veces una persona se despierta en medio de una etapa REM. Si se quedan dormidos de inmediato, es posible volver a esa etapa REM. Y, si están visualizando (recordando) el sueño de la noche anterior mientras regresan al estado REM, puede convertirse en un sueño activo. La diferencia es que ahora serán conscientes de que están soñando mientras sueñan.

Para nuestros propósitos, no nos preocuparemos de regresar al REM y volvernos lúcidos. Pero no se sorprenda si accidentalmente se convierte en un soñador lúcido en el camino.

Nuestro objetivo es fortalecer nuestra capacidad de percibir objetos mentales. Al hacer esto en la cama por la noche, naturalmente estamos más abiertos que durante el día. Pasamos de un estado cerebral predominantemente de longitud de onda beta, que es muy alerta, a un estado de onda alfa relajado antes de dormir aún más profundamente.

## EJERCICIOS ESPONTÁNEOS DURANTE EL DÍA

Otra forma de mejorar su visualización es utilizando su entorno inmediato. Si sales a caminar, tómate un momento para mirar el cielo azul. Luego, cierra los ojos y recrea la imagen del cielo azul, y realza el azul. Intenta hacerlo tan preciso y vívido como cuando ves el cielo con tu

ojos abiertos Luego, repite el proceso después de mirar la hierba verde, una boca de incendio roja, un coche amarillo, etc.

Si tiene problemas para recordar los sueños, puede utilizar las visualizaciones diurnas. Recuerde el cielo azul, la hierba verde y la boca de incendios roja lo más vívidamente posible mientras se relaja en la cama antes de quedarse dormido.

## VISUALIZACIONES GUIADAS - COLOR EN CONTEXTO

En cierto momento, me sentí frustrado al intentar imaginar colores. Por ejemplo, me acostaba en la cama por la noche con las luces apagadas y cerraba los ojos, simplemente tratando de ver "rojo". Sólo el color, nada más. La mayor parte de lo que vi fue el fondo oscuro del ojo de mi mente, mi pantalla mental. Cualquier enrojecimiento que pude producir fue opaco y tenue.

Luego me di cuenta de que podía ver mejor si ponía el color en contexto.

Otra forma de decirlo es dándole al color un límite, un borde.

Aquí hay algo que puedes probar ahora mismo. Cierra los ojos y ve el color amarillo. Intenta mantener ese color durante diez segundos.

¿Cómo fue tu experiencia? ¿Fue fácil o difícil? ¿Era el amarillo brillante y claro? ¿Fue difícil aguantar? ¿O estuvo completamente presente todo el tiempo?

Ahora intenta esto. ¿Recuerdas al personaje Big Bird de Barrio Sésamo?

Si lo haces, ya podrás ver el alto cuerpo de Big Bird cubierto de amplias plumas amarillas. El pico largo también es amarillo. También ves los ojos saltones blancos y negros de Big Bird y sus largas piernas anaranjadas.

Cierra los ojos e imagina a Big Bird moviéndose y hablando.

Probablemente puedas oír la voz de Big Bird con tanta claridad como cuando eras niño.

Ahora, ha agregado contexto al color amarillo. El amarillo tiene un borde en esta escena. El borde forma la forma del cuerpo de Big Bird.

y contrasta con otros colores y una sensación de profundidad. El amarillo ahora es mucho más fácil de percibir en tu pantalla mental.

Recuerde esto al comenzar la Fase 1, trabajando con tarjetas de colores. Tu intención no sólo debe ser percibir el color de cada carta sino también la forma y el límite de la carta. Como sostendrás tus cartas, podrás sentir los bordes, lo que te ayudará a crear una imagen mental de la forma de la carta. Agregar este contexto hará que sea más fácil percibir el color en sí.

He grabado varias visualizaciones guiadas para que las escuches.

En ellos, practicarás la percepción de colores en contexto imaginando objetos y escenas específicas.

Las visualizaciones guiadas se pueden encontrar en

[www.learnmindsight.com/preparation.html](http://www.learnmindsight.com/preparation.html)

## MEDITACIONES GUIADAS

También he grabado una variedad de meditaciones guiadas para que las escuches. Recomiendo escucharlos con los ojos vendados. Están diseñados para ayudarle a relajarse y volverse más sensible a las experiencias sutiles. Las últimas fases de este programa no incluyen ningún dispositivo de cronometraje ni ningún tipo de grabación. Por lo tanto, podría resultarle beneficioso escuchar una de estas meditaciones antes de comenzar la sesión. Por supuesto, puedes utilizarlos en cualquier momento que mejor se adapten a tus necesidades y preferencias.

Puedes escuchar estas meditaciones en

[www.learnmindsight.com/preparation.html](http://www.learnmindsight.com/preparation.html)

## LA RUEDA DE COLOR - REDUCIDA

En su libro [Mente, Vista y Percepción](#), Lloyd Hopkins describió una “rueda cromática”, un dispositivo de entrenamiento que utilizaba con sus alumnos. La persona se sentaría a tres metros del volante. La rueda estaba segmentada en varios colores. De la lectura no queda claro si la rueda se encendió para que solo un color brillara sobre el estudiante o si se utilizó otro método.

Después de exponer al estudiante a uno de los colores, Hopkins le decía el color para que su mente, cerebro y cuerpo pudieran asociar sus percepciones con el color indicado.

Hopkins escribió: “Esta asociación crea destellos y manchas de colores individuales en el campo visual del estudiante” (Hopkins, p. 42).

Inspirándome en su rueda de colores, he creado una versión digital. Aunque no es una rueda. Más bien, es una selección de videos que proyectan colores sólidos en la pantalla. Al mismo tiempo, escucharás mi voz diciéndote cuál es ese color.

En la Etapa 1 de la rueda de colores, trabajará con un solo color a la vez, alternando entre cerrar y abrir los ojos. Este es el comienzo del entrenamiento de tu cerebro para asociar cómo se siente un color con lo que ves con tus ojos. También deberías dedicar tiempo a hacer lo mismo trabajando con una tarjeta de colores. También puedes escuchar una meditación guiada de antemano.

Es posible que pases varios días con un solo color, sentándote frente a la rueda de colores durante la mitad de la sesión y trabajando con la misma carta de colores durante el resto de la sesión. Consulte el capítulo Trabajar con color para obtener instrucciones sobre cómo trabajar con una tarjeta.

En la Etapa 2 de la rueda cromática, los videos son más complejos. Estarás con los ojos vendados todo el tiempo y los colores cambiarán. Mi voz te dirá qué color estás viendo y te alertará cuando uno nuevo esté por aparecer. Esto te permitirá sentir el cambio de color por tu cuenta. También te diré cuándo ha cambiado el color y a qué color ha cambiado, para que no te quedes con la duda.

En la etapa 3 de la rueda cromática, estarás expuesto a un color sin que te digan inmediatamente cuál es. Esto le dará alrededor de 30 segundos para reconocer y sentir el cambio de color. Después de 30 segundos, me escucharás decirte que ha cambiado y de qué color cambió.

Si es posible, mire la “rueda cromática digital” desde una pantalla grande, como una computadora portátil, en lugar de desde su teléfono inteligente. Y si puedes

reproducirlo en un televisor de pantalla grande, aún mejor. Apague las luces y haga esto por la noche, para que la habitación se oscurezca y pueda experimentar el color lo más brillante posible.

Suponiendo que la percepción dermoóptica esté en funcionamiento, realice esta práctica mientras expone la mayor cantidad de piel posible. Quitarte la camisa es ideal si te sientes cómodo haciéndolo. De lo contrario, usa una camiseta sin mangas o una camisa de manga corta, dejando al descubierto el escote y los hombros tanto como sea posible.

Para la Etapa 1, así como para las Etapas 2 y 3, será importante que no te vuelvas pasivo mientras usas la rueda de colores. Mientras tienes los ojos cerrados, utiliza tu intención para sentir conscientemente, o mejor dicho, percibir el color que se proyecta.

Es posible dejar pasar una sesión entera soñando despierto con otras cosas, pensando que tu piel hará el trabajo a nivel subconsciente. Pero nuestra tarea es sacar el mundo oculto del subconsciente desde las profundidades de nuestra mente a la brillante luz del día de la conciencia. Tu mente despierta necesita prestar atención constante a las sutiles impresiones que recibirá tu piel al sentarse frente a la luz de colores.

Entonces, tenga curiosidad. Prestar atención. Permanece en el presente, sin distracciones. Cuando sepa qué color se muestra, puede estimular su atención periódicamente diciéndose mentalmente: "Esto es rojo" o "Esto es azul".

En la Etapa 3, tu diálogo interno cambiará. "¿De qué color es este? ¿Qué estoy sintiendo? Hacer estas preguntas te mantendrá en el momento presente.

Siéntete libre de agitar las manos cerca de la pantalla durante las tres etapas, apuntando con las palmas hacia el color. Además, gire la cabeza lentamente de un lado a otro y asienta hacia arriba y hacia abajo. En el pasado, la gente comentaba que los senos nasales eran especialmente sensibles a la luz. Además, experimenta abriendo la boca, pero asegúrate de que no permita que la luz se filtre por los bordes de la venda.

Puede trabajar con las tres etapas de la rueda de color digital  
en [www.learnmindsight.com/preparation.html](http://www.learnmindsight.com/preparation.html)



## ENTRENAMIENTO CEREBRAL

El entrenamiento Mind Sight implica cambiar la forma en que su cerebro procesa la información. Suponiendo que Mind Sight sea nuevo para usted, será útil estimular su cerebro para que desarrolle nuevas conexiones. El entrenamiento cerebral es una forma de crear estrés positivo.

A estas alturas, la mayoría de la gente es consciente de que la teoría del pensamiento de "cerebro derecho, cerebro izquierdo", llamada "dominancia hemisférica", es un mito. Según el mito de la dominancia hemisférica, los lados derecho e izquierdo del cerebro son responsables de los siguientes tipos de procesamiento:

### Cerebro izquierdo

verbal  
secuencial  
lógico  
analítico  
racional/intelectual

### Cerebro derecho

no verbal, visual-  
espacial simultáneo  
holístico integrando  
intuitivo/  
emocional

[Ref: OCDE. (Dakota del Norte.). Neuromito 6: El mito del cerebro izquierdo/cerebro derecho.

<https://www.oecd.org/education/ceri/neuromyth6.htm> ]

Aunque en realidad el cerebro no aísla estos procesos en un lado o en otro, el mito nos ayuda a describir los estilos de personalidad. Probablemente por eso el mito ha durado tanto. Aunque es un mito, sigo utilizando las frases "cerebro derecho" y "cerebro izquierdo" porque son útiles para describir a las personas.

Se describe que una persona con el cerebro izquierdo está más interesada en los hechos, la lógica y lo que perciben los cinco sentidos. Un lado derecho del cerebro

La persona, por otro lado, toma decisiones usando su instinto, sintiendo su intuición.

En el aprendizaje Mind Sight, se requieren ambos tipos de procesamiento. Propongo un modelo mental para pensar sobre el cerebro con respecto a Mind Sight. Para ser claros, los modelos mentales pretenden comunicar una idea útil, no demostrar cómo funciona algo.

Propongo que cuando alguien se expone por primera vez a un color, sus experiencias iniciales podrían describirse como "del lado derecho del cerebro", lo que significa que utilizan la intuición. Son visual-espaciales y son inmediatos. La tarea de un vidente, entonces, es extender esa experiencia al "cerebro izquierdo", es decir, ser capaz de identificar el color y etiquetarlo verbalmente, lo que requiere lenguaje. Pueden percibir impresiones sutiles (cerebro derecho) y conocerlas conscientemente. Será lo que llamamos "el color verde" (lado izquierdo del cerebro). Por lo tanto, en este modelo, los procesos del lado izquierdo y del derecho tienen que trabajar juntos.

Las prácticas preparatorias de recuerdo de sueños, las prácticas diurnas, las visualizaciones guiadas y el uso de la rueda de color digital entrenan naturalmente el cerebro para la Visión Mental. Para percibir un color e identificarlo con un nombre determinado, los procesos verbales/lógicos/lineales y los procesos no verbales/intuitivos/visuales-espaciales deben trabajar juntos.

A medida que trabaje desde la Fase 1 a la 14, su cerebro continuará mejorando la forma en que varios procesos se comunican entre sí.

Sin embargo, podría considerar participar en otros tipos de entrenamiento cerebral para ayudar a estimular nuevas conexiones. Ofrezco aquí tres sugerencias. A partir de ellos, podrás idear otros para lograr el mismo resultado. Cualquiera que sea el ejercicio que elija, debería ser un desafío para usted y requerir una atención intencional sostenida. Si es demasiado fácil o si no prestas suficiente atención, tu cerebro no responderá con un nuevo crecimiento.

Otro beneficio de estos ejercicios cerebrales es que sirven para acabar con el aburrimiento. Tomar un descanso del entrenamiento regular para realizarlos mantiene las cosas frescas y divertidas mientras sigues entrenando el tuyo.

cerebro

## EJERCICIO CEREBRAL n.º 1: Dibujo de la mano no dominante

Si eres diestro, realizarás este ejercicio de dibujo sosteniendo un bolígrafo o lápiz en la mano izquierda. Si eres zurdo, haz lo contrario.

El tema de esta obra de arte será tu mano dominante. Si eres diestro, usarás tu mano izquierda para hacer un dibujo de "naturaleza muerta" de tu derecha. Dado que el hemisferio derecho mueve el lado izquierdo del cuerpo y viceversa, estarás usando un lado de tu cerebro de una manera a la que no estás acostumbrado, obligándolo a aprender y crecer.

Tómate tu tiempo con esto. Delinearás tu muñeca hasta la punta de tus dedos.

Luego dibuja las uñas. Luego, dibuja las líneas sobre los nudillos y cualquier otra arruga, pecas, pelos u otras marcas. Luego agrega un poco de sombra. No se sorprenda si termina con una hermosa obra de arte abstracto. Tu dibujo puede ser más "artístico" que si lo hubieras hecho con tu mano dominante y los procesos del "lado izquierdo" de tu cerebro.

Supongamos que disfrutó el ejercicio y desea volver a realizarlo. En ese caso, puedes dibujar cualquier objeto de tu casa, siempre usando tu mano no dominante. También puedes experimentar con tiza, carboncillo, pasteles o acuarela en diferentes tipos de papel.

## ~~EJERCICIO CEREBRAL n.º 2: Cruzar la línea media haciendo malabares~~

Los terapeutas ocupacionales que trabajan con niños están familiarizados con el término "coordinación bilateral". Significa poder usar ambas manos juntas para completar tareas, como abotonarse una camisa. El concepto de "cruzar la línea media" es importante para desarrollar la coordinación bilateral.

En el sitio web The Autism Helper, Katie McKenna escribe: "Cuando un niño cruza fácilmente la línea media, puede usar su mano derecha dominante para alcanzar un objeto en el lado izquierdo de su cuerpo sin tener que detenerse y cambiar de mano". el medio".

Cruzar la línea media es importante para los niños. El entrenamiento Mind Sight nos invita a una especie de segunda infancia. Podemos estimular el crecimiento de un nuevo cerebro aprendiendo una habilidad que requiera cruzar la línea media. Este

por eso sugiero hacer malabarismos. Los malabares requieren coordinación ojo-mano, así como mover la mano derecha para atrapar un objeto en el lado izquierdo y viceversa.

Una forma fácil y eficaz de empezar es haciendo malabares con bufandas y aprendiendo a utilizar tres de ellas al mismo tiempo. Puede comprar bufandas de malabarismo económicas en tiendas en línea. Encontrarás excelentes tutoriales de malabarismo en YouTube utilizando la frase de búsqueda "[conceptos básicos de malabarismo con bufanda \(principiante\)](#)".

## EJERCICIO CEREBRAL n.º 3: Cruzar la línea media con el mesencéfalo

### Ceremonias

YouTube está repleto de numerosos vídeos instructivos para ejercicios del mesencéfalo. La mayoría de ellos provienen de la India, donde la "activación del mesencéfalo" se ha vuelto inmensamente popular y controvertida. Menciono estos ejercicios aquí no por algunas de las afirmaciones extremas que se hacen sobre ellos, sino porque cumplen requisitos importantes para estimular el crecimiento cerebral. Son difíciles de aprender y requieren una atención intencional sostenida.

Al aprender y practicar estos movimientos de cruce de la línea media, creas nuevas oportunidades para que tu cerebro crezca.

He encontrado algunos de los vídeos de YouTube demasiado rápidos para aprender de ellos. Por eso, he creado un vídeo tutorial para que te resulte más fácil aprenderlos.

Puedes ver mi tutorial sobre el mesencéfalo en [www.learnmindsight.com/preparation.html](http://www.learnmindsight.com/preparation.html)

## ACTITUDES PARA EL ÉXITO

Anteriormente analizamos dos puntos de vista sobre el aprendizaje: la mentalidad de “crecimiento” y la mentalidad “fija”. Con suerte, tomé la decisión consciente de adoptar una mentalidad de crecimiento después de leer sobre ellos. Una vez que conozca sus opciones, tendrá el control.

También me gustaría sugerir actitudes para el éxito más específicas del entrenamiento Mind Sight. Preguntémonos: "¿Cómo sé si estoy teniendo éxito?" La respuesta nos dará una pista sobre cómo debemos mantener nuestra actitud durante todo el entrenamiento.

Los diarios de capacitación de la Parte 3 le ofrecen la oportunidad de realizar un seguimiento de su progreso. Una forma de hacerlo es medir su éxito matemáticamente.

Podrías contar cuántas veces acertaste en una tarjeta y compararla con cuántas veces te equivocaste. Hice esto muchas veces, solo para darme cuenta más tarde de que esto era algo intrínsecamente estresante que hacerme a mí mismo.

Entonces, lo primero que sugiero es no hacer un seguimiento de la frecuencia con la que aciertas o te equivocas. Si pudiera gritar esto desde un tejado, diría: "¡No se trata de tener razón o no!". Hacerlo es utilizar una mentalidad fija. Más bien, deberíamos tratar esto como una aventura, una exploración. Usar una mentalidad de crecimiento elimina el estrés y la presión que de otro modo podríamos imponernos a nosotros mismos. Cuando se trata de percepción sutil, el estrés perjudica enormemente nuestra capacidad.

Volvamos a la pregunta: "¿Cómo sé si estoy teniendo éxito?" Podemos responder a esa pregunta con otras preguntas:

- ¿Te estás relajando más durante tu entrenamiento?
- ¿Te estás divirtiendo más?
- ¿Te estás convirtiendo en una persona más relajada y divertida en general?
- ¿Se está volviendo menos duro y crítico consigo mismo y con los demás?

- ¿Eres más amable y más indulgente?
- ¿Está aumentando tu confianza en ti mismo?
- ¿Te importa menos lo que los demás piensen de ti?

Si notas que conviertes cada sesión en una prueba o competencia contra ti mismo, vas en la dirección equivocada. Vuélvanse como niños. Sé un amigo para ti mismo. Haz de la curiosidad y el humor tus compañeros constantes.

Espero que en algún momento de tu formación te des cuenta de que Mind Sight es mucho más que ver sin los ojos. Se trata de ser una persona amorosa.

Ya verás.

# APRENDE DE MIS ERRORES

Estoy feliz de compartir los errores que cometí en el transcurso de mi formación. Estoy seguro de que haré más en el futuro porque eso es parte del aprendizaje continuo. De todos modos, es importante tener en cuenta los siguientes. Te será muy útil para reconocer cuándo has caído accidentalmente en ellos. He diseñado las 14 Fases para evitar estos errores tanto como sea posible. Si decide "volverse pícaro", aprender sobre esto ahora será aún más crítico y le permitirá ahorrar tiempo.

## ERROR N°1: PROBAR SIN APRENDER

Este fue mi mayor error. Empecé a enseñarme a mí mismo sin enseñarme a mí mismo. Tonto, ¿verdad? Pensé que podría ponerme la venda en los ojos, sostener una tarjeta seleccionada al azar y eventualmente percibir su color. El problema era que no le había enseñado a mi cerebro a convertir las impresiones sutiles que había recibido a través de mi piel o mi conciencia en la representación visual apropiada del color real.

La fase 1 se trata de familiarización y aprendizaje. Sabrás con qué dos colores estás trabajando en cada sesión. Entonces, cuando muestres una tarjeta negra, sabrás que es negra. Luego, cuando empieces a ver algo en tu mente, o notes un estado de ánimo extraño, o sientas una especie de textura mental, tu cerebro aprenderá: "Estas experiencias significan 'negro'".

Para ello, deberías considerar dedicar varios días o semanas a realizar los Ejercicios Preparatorios antes de comenzar la Fase 1.

## ERROR #2 - GRABAR TODO

Habiendo escrito ya otros libros sobre el desarrollo de la conciencia, sospechaba que algún día podría escribir sobre ver sin ojos. Por lo tanto, tomé abundantes notas después de cada sesión. Durante algunas sesiones, también utilicé una grabadora de audio, comentando mi experiencia y si estaba "en lo cierto o no".

después de cada tarjeta. A menudo también me grababa en vídeo.

Estos comportamientos agregaron estrés similar al que podría experimentar si hubiera practicado frente a una audiencia en vivo. ¡Es demasiado!

Todavía me alegro de haberlo hecho porque aprendí lecciones valiosas que podría compartir con ustedes aquí. Pero si quieres ayudarte, no te filmes ni te grabes. Pero hay una excepción. Podrías filmarte de vez en cuando después de haber notado un aumento en la precisión con el tiempo.

Ver videos de usted mismo triunfando aumentará su confianza en sí mismo. Y la confianza en uno mismo nos ayuda a relajarnos.

Entonces, cuando te grabes, hazlo sabiendo que solo tú (y tu pareja, si tienes una) lo verás. Si fantaseas con hacer videos increíbles para compartir en línea después, eso podría resultar demasiado estresante para ciertas personalidades.

## ERROR #3 - SER IMPACIENTE

Sabía que era posible aprender Mind Sight que podría llevar meses o incluso años. Pero en el fondo no quería que pasara tanto tiempo. Sabía que debía ser paciente, pero no lo era. Mirando hacia atrás en mi diario, puedo ver que fui mejorando con el tiempo. También noté que mi mejora no fue directa. Tuve días buenos y días malos. A menudo sentía como si estuviera dando dos pasos hacia adelante y luego uno hacia atrás. A veces, era más como un paso hacia adelante y tres hacia atrás.

Mi diario demostró de manera concluyente que cuando me sentía frustrado durante una sesión, mi capacidad sufría mucho. A veces, esa frustración procedía de esperar demasiado de mí mismo, demasiado pronto.

La descripción del libro dice que los ejercicios Mind Sight pueden durar entre 1 y 3 años. No me sorprendería que algunos lectores lo compraran pensando: "No debería llevar tanto tiempo. Puedo hacerlo más rápido". Y tal vez puedas. Espero que puedas, ¡sería genial! Pero si lleva más tiempo, espero que puedas ser una persona paciente y dejar de tener prisa. Con el tiempo, verás que se trata del viaje, no del destino. Es posible que los adultos más jóvenes no



Lo entiendo todavía, pero soy lo suficientemente mayor para saber que es verdad.

## ERROR N.º 4: SER DEMASIADO ESTRICTO

Intenté en la medida de lo posible seguir la misma rutina cuando aprendí Mind Sight por primera vez. Tenía una silla y una mesa específicas y programaba la misma hora todos los días para practicar. El problema fue que mi horario tuvo que cambiar algunos días y luego no practiqué nada. Más tarde ese mismo día, había tiempo disponible, pero no fui lo suficientemente flexible para hacerlo en ese momento. O, a veces, mi cuerpo estaba demasiado dolorido o cansado para sentarme en mi silla durante una hora seguida y me sentía incómodo mientras entrenaba.

Después de darme cuenta de esto, algunas de mis mejores sesiones ocurrieron mientras estaba acostado en el sofá. Otros sucedieron mientras estaban acostados en la cama, en la oscuridad, a altas horas de la noche.

Entonces, sea flexible. Ponte cómodo. Cambie cualquier aspecto del entrenamiento para que funcione mejor para usted.

## ERROR N.º 5: CONVERTIR UNA SESIÓN EN UNA ADIVINACIÓN JUEGO

A partir de la Fase 2, sus sesiones incluirán oportunidades para recibir una tarjeta sin saber primero qué color, letra o número tiene. La Fase 2 supone que has dedicado el tiempo adecuado a los Ejercicios Preparatorios así como a la Fase 1.

Debes recibir pacientemente cada tarjeta antes de decidir qué crees que tienes. Usando la técnica del pegamento (que se analiza en la Parte 3), verificará su precisión cada vez sin necesidad de quitarse la venda de los ojos.

A veces me impacientaba o me frustraba. En lugar de recibir impresiones lentamente, confié en el primer impulso que me vino a la mente e inmediatamente decidí qué era: "¡Es azul!"

Al descubrir que estaba equivocado, repetí el proceso y rápidamente decidí: "¡Es rojo!". todavía sin haber percibido realmente

cualquier cosa.

Empeoró cuanto más cansado estaba o más cerca estaba de terminar la sesión. En estos casos, dejé por completo de ser un perceptor paciente y en su lugar convertí esto en un juego de adivinanzas. Era como jugar a la ruleta. Rojo o negro. "¡Tiene que ser negro!" No, suposición equivocada.

Entonces, si alguna vez te encuentras adivinando, es hora de detenerte. Date cuenta de que ya no estás ejercitando las redes neuronales adecuadas y que estás perdiendo el tiempo. Puede ser un buen momento para tomarte uno o dos días libres del entrenamiento y comprobar tu motivación.

## ERROR N.º 6: USAR ILUMINACIÓN EXTREMA

Al principio pasé muchas sesiones bajo una lámpara fluorescente extremadamente brillante. Era del tipo utilizado por fotógrafos y cineastas. Pensé que una luz más brillante reflejada en las cartas ayudaría a mi percepción. Finalmente me di cuenta de que la intensidad enfocada de la luz jugaba en mi contra, como si el resplandor blanco borrara la "calidad del color" de cada tarjeta. Con el tiempo, me di cuenta de que una luz ambiental equilibrada en una habitación era suficiente. Además, las sesiones informales y profundamente relajadas en la oscuridad total, reclinado en mi dormitorio por la noche, demostraron que la luz no era necesaria en absoluto. Disfruté del beneficio adicional de no preocuparme de que la luz se filtrara a través de la venda.

Por eso, recomiendo utilizar luz natural, o la típica iluminación interior, y también experimentar en la oscuridad.

## NOTAS DEL CAMPO

Puede resultar difícil experimentar algo por primera vez cuando no tienes idea de qué esperar. Aprendemos formando relaciones entre eventos anteriores de nuestras vidas. Utilizando nuestras experiencias pasadas, creamos expectativas sobre el futuro.

Sin embargo, Mind Sight es un gran salto con respecto a todo lo que conocemos. La mayoría de nosotros hemos usado nuestros ojos, oídos, nariz, lengua y piel toda nuestra vida y los damos por sentado. Nunca hemos tenido que depender de la oscuridad detrás de nuestros párpados cerrados para informarnos sobre nuestro entorno.

[Nota a pie de página: teniendo en cuenta las personas con deficiencias congénitas o adquiridas.]

Por lo tanto, una primera pregunta natural al comenzar su entrenamiento podría ser simplemente: "¿Cómo es?"

Tengo que tener cuidado aquí, porque soy consciente de que las expectativas de una persona sobre una experiencia tienen un efecto enorme en su experiencia real .

[Árbitro: Ariely, Dan. (2009). [Previsiblemente irracional: las fuerzas ocultas que dan forma a nuestras decisiones](#) (edición revisada). Harper.]

Creo que cada persona que practique Mind Sight tendrá un viaje único.

Si digo demasiado, condicionaré tu experiencia. Es posible que subconscientemente me estés considerando el autor de este libro para decirte "cómo se supone que debe ser". No quiero hacer eso.

Puedes empoderarte en este mismo momento dando la bienvenida a todo lo que venga, incluso si no coincide con nada de lo que he dicho o lo que has escuchado de otras personas.

Aún así, necesitas algo. El sector educativo entiende la palabra "andamio" en el sentido de ofrecer a alguien una herramienta o estructura para ayudarle a aprender. También me gusta la definición comúnmente conocida de andamio como "una estructura temporal".

[Ref: Árbol, Rebecca. (24 de enero de 2014). Seis estrategias de andamiaje para usar con sus alumnos. Edutopía]

<https://www.edutopia.org/blog/scaffolding-lessons-six-strategies-rebecca-alber>

---

Por favor, perdóname, esta es una manera larga de decirte que todavía te ayudaré a comenzar compartiendo notas seleccionadas de mi diario. Mi descripción de mis primeras percepciones te ayudará a detectarlas cuando te sucedan. Te ayudaré a comenzar, pero tendrás que hacer el resto del camino por tu cuenta. Mis notas también ofrecen un vistazo a mi psicología durante mis sesiones. No necesito decir nada más ahora. Será obvio cuando lea sobre las sesiones a continuación.

Además, considere lo que comparto como un andamio temporal. Si tu viaje parece diferente al mío, es hora de dejar de lado lo que he compartido. Nunca estuvo destinado a durar para siempre.

Mis notas a continuación estarán encabezadas por un número de sesión. De esta manera, tendrás una idea de cuántas sesiones me llevó obtener estas primeras experiencias. Esto está destinado a animarte e inspirarte. Aprendí lentamente en gran parte debido a los errores que analicé en el capítulo anterior. Mi proceso fue lento también porque lo hice solo. Si adaptas este entrenamiento para trabajar con un compañero o un grupo, estoy seguro de que tus resultados llegarán antes. Pero no te apresures.

Recuerda mi error de apresurarme.

Por favor lea atentamente las entradas de mi diario. Muchos de ellos incluyen valiosos núcleos que te ayudarán una vez que hayas comenzado a entrenar.

Antes de leerlos, debes comprender que utilicé un proceso ligeramente diferente al que se enseña en este libro. Nuevamente, esto se basa en corregir mis propios errores. Pero, en general, trabajaba con dos o más colores, mezclaba varias cartas de cada uno en una bolsa grande y luego las sacaba una por una. Estuve con los ojos vendados todo el tiempo.

Por ejemplo, si estuviera trabajando con tarjetas rojas y amarillas, dejaría caer una tarjeta que creía que era roja al suelo a mi izquierda. Si pensara que es amarillo, lo dejaría a mi derecha. Una vez que se me acababa el tiempo o revisaba todas las tarjetas de mi bolso, me quitaba la venda de los ojos y veía los resultados. ¿Todas las cartas a mi izquierda eran rojas? fueron todos

las tarjetas a mi derecha amarillas? Si no, ¿estaban en su mayoría en sus pilas correctas? ¿O 50/50? ¿O peor?

Haré comentarios sobre las entradas de mi diario cuando la aclaración sea útil.

Nota: Algunas notas fueron transcripciones de lo que capturé con mi grabadora de audio o cámara de video. Otros se escribieron inmediatamente después de una sesión.

## Sesión 2

"Quiero que sea rojo, pero creo que ese deseo es sólo mi imaginación porque el brillo me hace pensar que esto es amarillo". - Lo puse del lado amarillo, que era correcto.

Tenga en cuenta mi sesgo emocional, queriendo que sea rojo. Protégete de tus prejuicios.

## Sesión 6

"Me di cuenta de que me sentía infeliz cuando me equivocaba y feliz cuando tenía razón, y eso no me hacía sentir bien. Me di cuenta de que no quería castigarme emocionalmente cada vez que fallaba. Me di cuenta de que necesitaba cambiar mi actitud y pasé el resto del tiempo simplemente preguntándome "¿Qué color es?" sin tratar de precisar una respuesta..."

## Sesión 7 con Cierra

"Mientras tanto, Cierra intentó su propio camino, sintiendo la vibración con sus manos con una gran página amarilla y una gran página roja, en su oficina. Luego vino a la sala y me pidió que pusiera al azar una de las tarjetas pequeñas en sus manos. Recibió varias correcciones seguidas.

Rápidamente subía y bajaba una mano sobre la tarjeta sin tocarla, mientras la sostenía con la otra. Simplemente siguiendo el sentimiento, podía distinguir un color de otro. Yo pregunté

lo que había hecho en su oficina previamente. Dijo que se limitó a mirar la página roja mientras se recordaba mentalmente "esto es rojo", luego cerró los ojos y palpó el papel con la mano y luego hizo lo mismo con la amarilla. Esta era la primera vez que hacía esto".

## Sesión 8

"Esta tarde, me acosté en el sofá después del almuerzo y solo trabajé con una pequeña tarjeta que tomé de la pila sin ver de qué color era, tratando de verla con los ojos vendados. Solo trabajé en él durante unos diez minutos mientras me relajaba y tenía más sueño, luego lo dejé para tomar una siesta. Miré para ver de qué color era y era rojo, lo cual ya sospechaba".

Nota: Este fue un breve ejemplo de cómo ser flexible e informal de vez en cuando.

## Sesión 9

"...Sentí que me estaba acercando, y fue entonces cuando de repente me dio mucho sueño y sentí ganas de parar a pasar la noche. Me pregunto si alguna parte de mí realmente tiene miedo de tener éxito, o es realmente perezosa y sabe que puedo hacerlo, pero simplemente no quiere "hacer todo lo posible" en esto... Cualquier cosa que pueda resistirse a hacer esto podría en realidad me estaría frenando".

## Sesión 11

"Por primera vez vi aparecer una mancha borrosa de color rojo oscuro que desapareció muy rápidamente. Al revisar la tarjeta vi que era roja. Sentí un nivel sutil de euforia, seguido de cansancio y tentación de detenerme. Seguí durante 5 a 10 minutos más y luego me detuve. Una vez, se abrió lo que parecía un agujero, pensé que se veía amarillo, pero una fracción de segundo después tuve dudas y pensé que era solo una fuga cerca de mi nariz, y luego me pareció ver una raya roja en la mitad inferior de mi nariz. mi visión Revisé la tarjeta y me sorprendió ver que efectivamente era amarilla. ¿Había creado mi mente?

¿La raya roja después de que sentí dudas sobre la validez del agujero amarillo?

Después de eso, decidí que cada vez que veía un agujero, confiaría en él hasta el momento en que comprobara el color de la tarjeta. Sentir cualquier tipo de desconfianza durante el proceso puede ser problemático, y creo que una vez que vea la tarjeta sabré si ese agujero fue una fuga o no. Creo que estoy un poco mejor..."

Nota: El fenómeno puede ocurrir de diferentes maneras. Pueden aparecer manchas de color o, en este caso, puede aparecer un pequeño punto de luz. En cualquier caso, desconfiar de tu impresión puede hacerte retroceder e incluso impedir que surjan otras nuevas.

Continuación de la sesión 11

"Un punto básico para recordar: necesito mantener la intención de" mirar "(concentrarme en) la tarjeta en lugar de soñar despierto mientras agito la tarjeta (y esperando que algo suceda de esa manera)".

Sesión 13

"En este caso, apareció un pequeño punto azul desde el principio. También parece más brillante debajo del lado derecho de mi ojo. Lo muevo hacia arriba y hacia abajo por la parte delantera de mi cuerpo y puedo sentir el movimiento frente al centro de mi corazón. Además, saludando delante del lado derecho parecía más brillante pero en el lado izquierdo parecía más energético. Lo acabo de revisar y está amarillo. Esa fue la primera tarjeta.

Inmediatamente con la segunda carta, sosteniéndola frente a mis ojos puedo sentir su energía, pero no sé de qué color es. Siento frente a mi ojo derecho, hay un brillo en él o alrededor de él (mi ojo), y está ahí incluso cuando no estoy sosteniendo la tarjeta frente a él.

Quizás simplemente se está abriendo o algo así.

El segundo era amarillo. Esta vez no sentí nada en el chakra del corazón, pero sí más cerca de mi garganta y cara.

Puedo decir que estoy tenso. Me falta aire o no respiro bien, así que

Sólo estoy haciendo una pausa para relajarme. Creo que me estoy esforzando demasiado.

En el próximo voy a arriesgarme porque apenas un minuto después, lo estoy agitando cerca de mi sien izquierda y no es "anaranjado", es un poco más brillante que eso, así que voy a adivinar que es amarillo. , ya veremos. Y... era amarillo.

Me siento agotado otra vez, mirando la siguiente carta. Voy a hacer una pausa y respirar profundamente unas cuantas veces, y recordarme respirar normalmente (en lugar de contener la respiración) y relajarme.

En esta tarjeta, he estado trabajando en ella por un tiempo, y si la agito alrededor del lado izquierdo y derecho de mi cabeza, hacia atrás, hay más brillo que cualquier otra cosa, no "anaranjado". Creo que es amarillo, ya veremos. Y era amarillo.

Acabo de notar algo interesante. Mientras paso la tarjeta arriba y abajo por mis brazos, durante unos segundos, es como si la luz ambiental alrededor de mi visión aumentara, se volviera más brillante en general.

En este caso, me sentí abrumado. No estaba seguro de si mi mente estaba haciendo lo que quería que hiciera. Entonces, repetí algo que he estado haciendo últimamente, donde agito mis manos frente a mi cara. Cuando tengo la sensación de que puedo ver mis dedos moviéndose en el espacio, coloco mi dedo sobre la tarjeta para dirigir mi atención a la tarjeta y ayudarme a concentrarme más. Y esta vez, cuando hice eso, moví mi mano de la tarjeta hacia la derecha y sentí una intensidad allí a la derecha, fuera de la tarjeta. Moví la tarjeta hacia donde había estado mi mano (a la derecha) y seguí moviéndola hacia la esquina frontal derecha de mi cabeza, cerca de mi sien. Parecía tener oscuridad. Luego la moví hacia el lado izquierdo y puedo sentir la tarjeta en la esquina frontal izquierda, pero está un poco oscura, así que creo que es roja. ¡Voy a mirar ahora y es rojo!

Me siento cansado inmediatamente después de hacerlo bien. Emocionado, pero cansado. Tentado a dejarlo. No estoy seguro de cómo relacionarme con esa tentación, así que descansaré unos momentos y luego intentaré de nuevo.

En la siguiente tarjeta, cuando la agitaba frente a mi frente derecho



esquina, estaba un poco oscuro, pero un poco de brillo frente al ojo. Luego me sentí obligado a tirarlo hacia mi lado izquierdo.

Y cuando lo puse frente a la esquina delantera izquierda, de repente todo se volvió más brillante allí. Y quiero decir más brillante en el lado amarillo, pero no estoy seguro. Es más bien un brillo general, pero es bastante vívido. Entonces, voy a pensar que es amarillo, voy a mirar ahora y es rojo.

La cuestión es que, después de equivocarme, me siento relajado. No recibo la misma respuesta que cuando he acertado hoy. Quizás me siento más cómodo equivocándome que teniendo razón. Ésa sería una cuestión psicológica importante a considerar.

Empecé a trabajar en este por un minuto, lo sostuve frente a mi cara y el lado derecho de mi sien se iluminó con un brillo. Moví la tarjeta hacia donde ocurre el brillo, y simplemente parece oscura, para tener una sombra, y luego el brillo se desvaneció cuando volví a acercar la tarjeta al centro. Simplemente lo pasé por mis brazos nuevamente, pero esta vez, mi mente no comenzó a brillar más. La alarma ya sonó, simplemente parece oscuro, así que voy a adivinar que es roja. Y era amarillo".

## Sesión 14

"Terminó la primera tarjeta del día. Cuando comencé la sesión, respiré profundamente con el abdomen 10 veces para tranquilizarme. Cuando acerqué la tarjeta a mi cara, apareció un punto borroso y muy tenue frente a mi ojo izquierdo. Intenté mirarlo con atención y se desvaneció unos segundos después. Luego moví la tarjeta como de costumbre. Parecía más brillante debajo del lado derecho de mi mandíbula. Cuando lo moví hacia el lado derecho de mi cabeza, había otro punto débil. No puedo decir que fuera amarillo, pero sí brillante, tal vez ligeramente amarillento. Luego moví la tarjeta detrás de mi cuello y sobre mi cabeza y cuando toqué la coronilla, otro punto apareció en mi visión y comencé a pensar que tal vez la tarjeta era amarilla.

Acabo de revisar la tarjeta y estaba amarilla.

La segunda carta fue difícil porque no me daba mucho.

pero hacia el final, cuando la agité frente a mi ojo derecho, era una sombra oscura pero tenía energía. Lo mismo en el lado izquierdo de mi cabeza, cuando la moví, era como una sombra o un eclipse en esa zona. Entonces comencé a pensar que era rojo, revisé y era rojo.

La siguiente tarjeta está desarrollando mucho brillo, especialmente sobre mi clavícula izquierda. Es brillante, no estoy muy seguro si es rojo o amarillo. Pero como es tan brillante voy a pensar que es amarillo. Comprobemos. Es rojo.

En el siguiente, obtuve un vago destello azul justo sobre el puente de mi nariz. Esta última carta está siendo difícil. Creo que es porque siento presión para parar e ir a trabajar, la presión del tiempo. Pero debido al destello azul, y estoy captando algo de brillo mientras lo sostengo frente a mi vientre, obtengo algo de brillo. Creo que es amarillo. Y es amarillo. Ése es un buen lugar para detenerse: ante un éxito".

## Sesión 15

"Ayer me di cuenta de la importancia de diferenciar entre ver lo que realmente está ocurriendo y ver lo que "pienso" que estoy mirando. En una fracción de segundo, mi mente comienza a imaginar (adivinar) lo que estoy sosteniendo, a menudo justo después de recibir algún tipo de impresión real. Si supongo que estoy viendo amarillo, entonces mi mente producirá el color amarillo como un recuerdo y simplemente me concentraré en eso en lugar de mantener mi mente dirigida a las impresiones reales que estoy recibiendo.

Entonces mi mente se atasca en esa suposición y la experimenta como si eso fuera lo que realmente estaba percibiendo. Entonces, tengo dos experiencias que necesito discernir en el futuro: la experiencia "real" y la experiencia "ficticia". Ambas son experiencias que ocurren en la oscuridad de mi conciencia, por lo que, en cierto modo, ambas son una versión de mi "realidad". Pero necesito ser fiel a la "realidad" (lo que realmente estoy experimentando) y no distraerme ni dejarme llevar por la "ficción" (lo que creo que estoy

experimentando).”

## Sesión 17

“Una vez, vi un claro destello amarillo, en forma de una banda de luz horizontal a lo largo de la parte inferior derecha de mi cara. Esa tarjeta era efectivamente amarilla.

Me di cuenta de que no tengo forma de predecir cuándo mi mente tendrá éxito y que mi actitud se forma sin ninguna base real. Puedo volverme pesimista u optimista y mantener esa línea de pensamiento y sentimiento, pero es prácticamente mi elección. El riesgo de una actitud pesimista es que puede convencerme de terminar la sesión antes o abandonar el proyecto por completo. Una actitud optimista me ayudará a mantener mi compromiso y hará que todo el proceso sea mucho más agradable”.

## Sesión 18

“Tan pronto como cogí la primera carta, vi un brillo sobre el puente de mi nariz. En lugar de ajustarme la venda de los ojos, decidí mirarla y ver qué pasaba. Se desvaneció por sí solo. Mientras agito la tarjeta hacia la izquierda y hacia la derecha de mi cráneo, parece una sombra, pero hay un destello que aparece después de observar la sombra. El brillo aparece frente a mi cara.

No puedo decir si esto es rojo o amarillo.

Todavía en la primera tarjeta, ya han pasado unos minutos. Estoy obteniendo mucho brillo, pero creo que estoy obteniendo un color oxidado muy oscuro en el lado izquierdo de mi cabeza. Creo que es rojo y... es rojo.

Silenciosamente estoy acumulando la emoción de haberlo acertado. Y yo solo digo “¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!” dentro de mi mente y un sentido de celebración, tratando de entrenar mi mente para que no sea negativa o trabaje en mi contra.

Segunda carta, después de un par de minutos, siento como si el lado derecho de mi cabeza se estuviera intensificando. No quiero decir que se está llenando de energía, pero se está intensificando porque tiene una cualidad de luz y es

casi como si fuera cegador, aunque en realidad no se trata de quedar cegado por luces brillantes. Quizás algo esté pasando dentro de mi cabeza. Y sé por el pasado que esta intensidad no significa necesariamente que sea una tarjeta amarilla, aunque hay algo de brillo en ello. Voy a tener paciencia antes de terminar esta tarjeta".

Nota: El último párrafo aborda un extraño fenómeno que ocurre periódicamente. Una luz blanca muy brillante entrará por un lado de mi cabeza y eventualmente llenará toda mi visión. Hace que sea imposible recibir la tarjeta y simplemente tengo que esperar a que desaparezca por sí sola. Podría adivinar qué es, pero eso no sería útil sin una buena evidencia.

La sesión 18 continuó : "Esta

tarjeta, cuando la agito hacia la derecha de mi pecho, de mi corazón, puedo ver el movimiento. ¡Acabo de recibir una chispa roja mientras decía eso! Parecía como si estuviera solo frente a mi ojo derecho.

La parte delantera derecha de mi cabeza se intensifica cuando llevo la tarjeta allí. En mi boca abierta, entra un ligero brillo. La tarjeta era roja.

La siguiente carta vuelve a hacer que el lado derecho de mi cabeza se vuelva intenso, es casi cegador. No está teniendo el mismo efecto que antes al acercarlo a mi boca abierta. Frente a mi pecho y hacia la izquierda, es como si un pequeño brillo siguiera cuando agito la tarjeta hacia arriba y hacia abajo, el brillo sube y baja al nivel del pecho. La tarjeta es roja.

En la siguiente tarjeta, tengo un brillo detrás de mi oreja izquierda. [El cronómetro que marca una hora suena y me siento apurado por terminar] Agitándolo aún más atrás, detrás del lado izquierdo de mi cabeza. Hay una ligereza ahí, pero no es tan nítida. Es apagado y quería describirlo como "cremoso". Voy a mirar ahora... es amarillo".

## Sesión 19

"Condición previa: Me sentí nervioso porque me había tomado dos días libres y me preguntaba si esto me molestaría. ¿Habían desaparecido los cambios en mi mente/cerebro que había cultivado desde el principio? O lo haría

¿Tomar un descanso termina siendo útil? Tampoco he hecho yoga en tres días, pero me siento muy relajada mentalmente esta tarde, ahora que tengo un descanso de la escuela.

La sesión de esta tarde duró alrededor de 90 minutos. Había puesto un cronómetro, pero lo apagué accidentalmente al levantarme después de la campana de 60 minutos para descansar en el sofá por unos minutos. Con los ojos vendados durante el descanso, me estiré para evitar golpear los muebles y accidentalmente toqué la pantalla de mi teléfono y apagué el cronómetro.

Al final de la sesión, me quité la venda de los ojos y me alegré de ver las cartas en el suelo a cada lado de mí. A mi izquierda, se me cayeron todas las cartas que pensé que eran rojas. Mirando el montón, ¡vi 5 tarjetas rojas y solo 1 amarilla! A mi derecha, se me habían caído todas las cartas que creía que eran amarillas. ¡Terminé con 7 tarjetas amarillas y solo 1 roja! Eso significa que de 14 tarjetas, sólo 2 eran incorrectas. 86% correcto. Este es el primer gran éxito que he tenido”.

Nota: En esta y otras entradas, notarás que me estoy calificando con un "porcentaje correcto". Calificarme de esta manera añadió demasiado estrés a largo plazo. No recomiendo hacerlo.

“Si mi tiempo de sesión estimado de 90 minutos es correcto, eso significa que pasé, en promedio, 6,4 minutos en cada tarjeta, que es más rápido que antes.

Acabo de notar algo que probablemente he experimentado todo el tiempo. Hay una sensación claramente diferente en mi cabeza, físicamente, que difiere de cuando estoy "en cierto modo" prestando atención y "en cierto modo" presente, y cuando estoy en el punto. Cuando estoy en el punto, siento más presión en mi cabeza. No es doloroso, no es intenso, es como si hubiera un cambio, como si algo estuviera sucediendo en mi cabeza”.



Photo of my training area taken after Session 19

## Sesión 20

“Esta noche hice mi sesión justo antes de acostarme. Estaba cansada y mi sesión sólo duró 35 minutos. Sin embargo, miré mis montones al final y vi que en el montón amarillo tenía 5 tarjetas amarillas y 1 tarjeta roja. En la pila roja tenía 5 tarjetas rojas y 1 tarjeta amarilla. 83% correcto.

Tardé un promedio de 3 minutos por tarjeta, que es mucho más rápido de lo habitual. Hubo algunas ocasiones en las que sentí de inmediato que la tarjeta era de un color u otro. En general, diría que la mayor parte de mi conocimiento del color de la carta proviene de cómo se siente mi cabeza cuando muevo la carta alrededor de ella. En este punto se trata de sensación, no de color real. Pero aún así, ha habido algunas ocasiones en las que la luminosidad de la tarjeta, ya sea un brillo general de un tono muy sutil o un destello rápido, ha indicado con éxito qué tarjeta era.

En este punto, me aseguro de respirar diez veces entre cartas. Si me distraigo o me desconcentro mientras trabajo con una tarjeta, tomo un descanso y respiro profundamente por unos momentos, luego vuelvo a centrar mi atención.

Antes de tomar una nueva tarjeta, establezco una intención mental de “Aquí. Ahora.” como una forma de señalar mi mente hacia la tarjeta.

Creo que las dos veces que me equivoqué fueron por decidir demasiado rápido y por no confiar una vez más en lo que realmente estaba viendo y seguir lo que quería que fuera la tarjeta".

## Sesión 23

"Al menos ocurrió un error cuando no estaba totalmente concentrado en ver la tarjeta. Recuerdo que mi mente estaba distraída y preguntándome si ya era hora de empezar a usar tarjetas de otros colores, como el azul. Luego me di cuenta de que el simple hecho de pensar en otros colores durante este ejercicio iba a jugar en mi contra, ya que eso me aleja de la "actualidad".

Acabo de identificar correctamente una tarjeta amarilla. Quiero señalar que la razón por la que elegí el amarillo fue porque aparecía cierto brillo detrás de mi oreja derecha . Pero hasta ahora, el amarillo se ha mostrado más en mi oreja izquierda . Entonces, parece que el espacio detrás de mi oreja izquierda comienza a abrirse (en su capacidad de percibir)".

## Sesión 24

"En esta tarjeta, un par de minutos después, obtuve un breve punto rojo, como una mancha roja, y no confiaba en él, así que seguí trabajando con la tarjeta por más tiempo. Y luego vi algo de brillo, lo que me hizo pensar "¡Ajá! ¡Es amarillo! Pero seguí trabajando con él por más tiempo, y luego mi cabeza comenzó a sentirse físicamente diferente, y luego decidí que era roja basándose en las nuevas impresiones (después de que mi cabeza se sentía físicamente diferente). Y efectivamente era rojo."

## Sesión 25

"Esta tarde hice una breve sesión, de sólo 25 minutos. Lo hice realmente mal. Por el lado rojo, tenía 2 tarjetas amarillas y 1 roja. Por el lado amarillo, recibí 6 tarjetas rojas y 1 amarilla. La tasa de éxito fue sólo del 20%. Eso no es sólo "probabilidad", sino que está significativamente por debajo de la probabilidad. En parapsicología, esto se llama "psi faltante". Significa que la habilidad psíquica estaba involucrada, pero me estaba haciendo elegir muy bien los colores equivocados, en lugar de los

colores correctos.”

## Sesión 28

“Pienso en la mesa de la ruleta y en cómo algunas personas apuestan al negro cuando ven que el negro ha salido seis veces seguidas. Ven una tendencia que no existe, ya que cada giro es único. Otro jugador podría decir: "¡Las negras han salido tantas veces seguidas que esta vez deben ser rojas!". que es otra versión del sesgo. Cuando selecciono dos tarjetas rojas seguidas, una parte de mí quiere que la siguiente tarjeta sea amarilla, y esto es un problema.

En esta tarjeta, estaba experimentando con extender mi conciencia más allá de mi cuerpo para ver si podía conectarme mejor con la tarjeta, y entonces escuché un fuerte golpe proveniente de la cocina. Me quité la venda de los ojos para ver qué era. La botella de agua de Cierra, que estaba sobre la encimera de la cocina, se había caído. No tengo forma de saber si lo hice de alguna manera o si algo más lo causó. Pero lo anoto aquí por si en el futuro se producen otras anomalías.

Nota: Sí, a veces suceden cosas extrañas e inesperadas cuando abre tu conciencia.

## Sesión 29

(Después de tener una muy buena sesión). No entiendo cómo me fue tan bien cuando nunca vislumbré un color real. Todas mis decisiones se basaron en cómo respondía físicamente mi cabeza cuando las cartas se acercaban a ella en diferentes ángulos y en la cantidad de brillo que producían. Había también algo más, otro tipo de "saber" que no sé cómo describir ahora. No creo que sea lo mismo que “intuición”, como la mayoría de la gente define esa palabra. Podría parecerse más a cómo un pez dorado experimenta su mundo, completamente reactivo en el momento presente sin pensar demasiado. Supongo que aquí es donde



"La persona tendría que experimentarlo por sí misma para saber de qué estoy hablando".

## Sesión 30

"El azul parece tener una brumosa ligereza. Sin embargo, cerca del final de la sesión, mi campo perceptivo se oscureció repentinamente, como si una sombra hubiera caído sobre todo. No sé si esto significaba que mi mente se estaba aclimatando al color o si simplemente se "apagó". Naturalmente, el tiempo lo dirá".

Nota: Este fenómeno es lo opuesto al de la sesión 18 con la luz brillante llenando mi cabeza. En esta sesión, fue como si una oscuridad se apoderara de todo mi campo perceptivo como un eclipse.

## Sesión 35

"En general, podía identificar las tarjetas azules por el brillo que se producía debajo de mi barbilla y debajo del lado derecho de mi mandíbula. A veces podía captar la neblina cuando los sostenía frente a mi cara.

Identifiqué las tarjetas rojas principalmente por el dolor de cabeza que sentía en la esquina delantera derecha de mi cabeza cuando las acercaba. Hubo algunas ocasiones en que las confundí con tarjetas azules debido a su brillo, pero en general el rojo es un color más oscuro que el azul.

Seguí intentándolo como antes. Si pensaba que una carta era roja, la dejaba caer a mi lado izquierdo. Si pensara que es azul, lo dejaría a mi derecha. De esta manera podría contar cuántas veces acerté. En el lado azul, terminé con 9 azules y 5 rojos. En el lado rojo, terminé con 7 rojos y solo 3 azules.

Con 14 cartas en el lado azul y 10 en el rojo, creo que estaba psicológicamente predispuesto hacia el azul, probablemente porque es un color nuevo y porque me "gusta" más que el rojo porque parece que lo aprendo más fácilmente. Pero ese prejuicio me hizo más propenso a confundir el rojo con el azul.

Como solo tenía 3 azules en la pila roja y 7 rojas, creo que es una buena opción.

señal de que estoy haciendo un mejor trabajo distinguiendo colores que en el pasado. Me siento feliz después de esta sesión."

Sesión 36 - Una serie de comentarios que registré después de cada tarjeta en esta sesión.

\*

Estaba trabajando con rojo y azul.

"Esta es la primera tarjeta. No obtengo mucho de esto, pero no siento ninguna presión en el lado derecho de mi cabeza. Y hay un ligero brillo cuando lo coloco debajo de mi barbilla. Entonces creo que es azul. [correcto].

Segunda carta. En el lado izquierdo de mi cabeza, parecía una sombra oscura. En el lado derecho también estaba oscuro, pero definitivamente sentí algo de presión en la cabeza. Entonces creo que es rojo. [correcto]

Esta es la tercera carta. Es mucho más difícil ahora. No hay tanto brillo. No siento ninguna presión en el lado derecho de mi cabeza.

Pero creo que hay suficiente brillo en general para llamarlo azul. [correcto]

Nuevamente, no hay dolor de cabeza en el lado derecho y definitivamente hay algo de brillo, especialmente debajo del mentón. [azul] Y si no lo dije, pensé que ese era azul. [entonces esto era correcto]

Tan pronto como lo llevé a mi lado izquierdo, fue nuevamente como una sombra oscura acercándose. Y estaba oscuro cuando lo pasé por el lado derecho de mi cabeza. Entonces creo que es rojo. [correcto]

El siguiente es generalmente más claro, no tiene sombras. Y ahora estoy empezando a ver un poco más el movimiento de la tarjeta frente a mi cara, de la misma manera que a veces puedo ver mis dedos y manos frente a mi cara. Veo la tarjeta un poco así. No con ningún color, sino con la sensación de "niebla" en movimiento. Creo que esto es azul. [incorrecto]

Este también creo que es azul, solo que tiene una sensación más clara en mi mente, y noté, esta vez, detrás de mi oreja izquierda, veo el brillo allí, y también tiene una calidad gris, casi azul. calidad

pero más gris, así que creo que este es azul. [incorrecto]

Ese último me desconcertó, estaba segura de que era azul, pero era rojo.

En este, estoy obteniendo brillo debajo de mi barbilla, mi mandíbula. Pero no me siento seguro de llamarlo azul. Quiero decir que la niebla a su alrededor es más bien de un color óxido. Así que ahora estoy confundido. Puedo ver el movimiento. Simplemente creo que es azul. [incorrecto]"

## Sesión 38

"Esto es mucho más divertido ya que no sigo si estoy en lo cierto o no durante esta sesión. Puedo tomarme mi tiempo con una tarjeta. Es una actitud diferente y creo que es una forma diferente de funcionar el cerebro. Tengo la sensación de que lo estoy haciendo un poco mejor que anoche, pero no importa. Incluso hubo un par de ocasiones en las que me permití decir "No lo sé". Me sentí bien al darme permiso para hacer eso".

## Sesión 48

"... hubo tres momentos durante la sesión en los que elegí una tarjeta roja porque realmente percibí el color rojo de alguna manera. O fue una breve mancha o mancha roja en mi campo mental, o un resplandor rojo de fondo".

## Sesión 49

"Hice algo varias veces y creo que me ayudó a ser más preciso. Después de trabajar con una tarjeta por un tiempo, a veces sentía que mi mente consciente llegaba a conclusiones demasiado pronto o estaba siendo parcial, en gran medida en respuesta al color anterior. Entonces, dejaba la tarjeta durante medio minuto más o menos, me relajaba y me dejaba ir. Luego, levantaba la tarjeta nuevamente y continuaba el proceso de mirar. A menudo, mis pensamientos sobre el color eran diferentes de lo que eran antes de tomarme ese breve "descanso".

Otra cosa que hice diferente fue usar un estilo de mirada "qigong". Esta noche antes de la sesión estaba leyendo un libro de qigong, y una sección trataba sobre cómo usar los ojos durante el qigong. Esencialmente,

las instrucciones eran mirar sin mirar, y mirar "adentro" al mismo tiempo que mirar afuera. Se trata de un estilo de percepción relajado, no centrado y sin aferramiento. Pensé que sería interesante probarlo esta noche, en lugar de mirar la tarjeta con tanta atención como suelo hacerlo.

## Sesión 53

“Decidí cambiar de rumbo y trabajar con tarjetas en blanco y negro. Los corté en cuadrados pequeños al principio, cuando corté los otros colores. Pero esta fue la primera vez que trabajo con ellos. No tenía tarjetas grandes para ellas, así que para aclimatar mi mente a cada color, primero trabajé con la pila de tarjetas blancas, pasando un par de minutos con cada una hasta recibir algún tipo de información. Después de unos 20 minutos, hice lo mismo con la pila de cartas negras.

En la oscuridad, la tarjeta blanca apareció como una especie de impresión muy tenue y cremosa. La tarjeta oscura me dio aún menos información. Aún así, parecían distintos el uno del otro.

Luego, mezclé las dos pilas (con los ojos vendados), las metí en la bolsa, la sacudí y comencé a sacarlas una por una. Cuando terminé con toda la bolsa, me quité la venda de los ojos y vi que en la pila negra tenía 17 cartas negras y solo 1 blanca. En el montón de blancas, fue al revés, con 17 blancas y sólo 1 negra.

¡Éste fue mi mejor resultado! Pero realmente no pude celebrar. En realidad, no me sorprendió haberlo hecho tan bien. La cuestión es que me di cuenta de que la textura del papel de las tarjetas negras era más suave y pesada que la de las tarjetas blancas. Había tenido cuidado de comprar el mismo tipo de cartulina, pero aún así, se sentían diferentes entre sí.

Debido a eso, ni siquiera puedo estar seguro en este momento si realmente percibí diferencias visuales entre el blanco y el negro. Me pregunto si es posible que mi mente produjera las impresiones basadas en la sensación táctil de la tarjeta. No tengo ninguna duda de que podría hacerlo lo suficientemente rápido como para creer que honestamente los estaba percibiendo visualmente.

La única forma de estar seguro es volver a trabajar con las tarjetas, pero de una manera que me permita levantarlas sin tocarlas.

Estoy pensando en pegarles un palito de helado a cada uno para poder levantarlos sin tocarlos. Hasta entonces, volveré a usar los otros colores”.

## Sesión 59

"Me di cuenta de que a menudo era útil detenerse, dejar la tarjeta, respirar profundamente unas cuantas veces y soltarla durante unos segundos antes de volver a levantarla. Me di cuenta de que había perdido la costumbre de respirar varias veces entre cartas. Es importante darme un descanso entre tarjetas y cuando trabajo con cada tarjeta individualmente, de lo contrario es como intentar ejercer esta nueva función sin parar, lo que podría resultar agotador para mi cerebro”.

## Sesión 60

"Después de ponerme la venda en los ojos, comencé con la tarjeta roja grande, con la intención de condicionar mi mente a conocer esta tarjeta como "roja". Unos momentos después del ejercicio, moví la tarjeta de modo que estuviera a solo unos centímetros del espacio entre mi pómulo izquierdo y la oreja, a la altura de mi oreja y hacia el costado de mi cabeza.

De repente, noté un tono oxidado, cálido y muy tenue. Era como un aura, lo que significa que no era un color sólido, sino que parecía "fuera del borde" del espacio entre mi pómulo y mi oreja. Era el "borde" más a la izquierda. Sentí como si hubiera pasado la curva de mi cabeza, hacia atrás.

Al notar este tono, mantuve la tarjeta en esa región, moviéndola suave y lentamente mientras intentaba asimilar la mayor cantidad posible de esa experiencia, como si quisiera memorizarla. Si me concentraba demasiado en ello, parecía disiparse. Pero mientras permaneciera relajado, podía percibir este tono, por sutil que fuera.

Intenté hacer lo mismo en el lado derecho de mi cabeza, pero el tono no apareció allí.

Luego hice el mismo ejercicio con la tarjeta verde grande. No apareció ningún tono, aunque su "brillo" general era más brillante que el de la tarjeta roja. También me pareció notar un tono verde musgo oscuro en la oscuridad de mi campo visual general”.

Otras notas de esta sesión: "Fue más

obvio que nunca hasta qué punto mi mente crea su propia experiencia al encubrir lo que realmente está sucediendo. Hubo casos en los que inmediatamente después de alcanzar una nueva tarjeta, o después de tocar una, o incluso el momento después de levantarla frente a mi cabeza, mi mente trató de adivinar el color en lugar de esperar a ver lo que realmente había allí frente a mí. él No podía soportar la oscuridad. No podía soportar el no saber. Inmediatamente llenó ese vacío con su propia versión de la realidad.

Llevo años meditando y esta idea de una mente que no quiere estar presente me resulta muy familiar. Lo mismo se aplica a la idea de una mente incómoda con "lo desconocido".

También soy consciente del concepto psicológico de heurística. La mente convierte momentos de la vida en heurísticas, atajos que le permiten procesar información y tomar decisiones lo más rápido posible. Mientras la mayoría de las heurísticas sean correctas, podremos desenvolvernos en el mundo con bastante éxito. Lo más importante es que la heurística nos permite identificar situaciones peligrosas rápidamente y responder huyendo, ya sea física, mental o emocionalmente...

... Una parte de mi mente se siente obligada a reemplazar la oscuridad, el no saber, con un color, cualquier color, para sentirme segura y protegida.

En mi caso, que el color sea correcto o incorrecto no afecta mi supervivencia. Y ya sea que esté bien o mal, hace que esa parte de mi mente se sienta segura.

Espero que el hecho de que esta función mental se esté volviendo más obvia sea una señal de que la otra parte de mi mente, la parte que puede permanecer en el presente y aceptar la oscuridad, se está fortaleciendo. Creo que esa es la parte que consiste en aprender a ver sin ojos".

## Sesión 66

"Lo que se destacó hoy fueron las pocas veces que me di cuenta de que estaba discutiendo conmigo mismo antes de decidir qué color pensaba que tenía. Era como un guión en mi cabeza: "Creo que es x color, pero no estoy muy seguro, probablemente sea el otro color, pero voy a decir que es este color de todos modos".

Y cada vez que ejecuté ese guión en mi cabeza y elegí un color, me equivoqué.

Es como si ya supiera cuál es el color correcto y, sin embargo, la parte dominante de mi personalidad se niega a elegirlo por alguna extraña razón.

Lo bueno es que veo lo que sucede dentro de mí y sé lo que está pasando, y aun así elijo el color equivocado. Parece que tengo algunos extraños problemas de confianza conmigo mismo, y creo que tiene su origen en el miedo a equivocarme”.

## Sesión 82

“[El blanco y el negro] afectaron mi mente de una manera opuesta a lo que esperaba. La carta blanca no provocó mucho efecto, casi como si no estuviera allí, así que pensé que habría sido la carta negra. Cuando levanté la tarjeta negra (sin saber que era negra), me sorprendió sentir una sensación de oro, ligeramente diferente al amarillo. Fue sólo un breve destello, pero lo capté...”

## Sesión 86

“Hasta ahora he excluido por completo el lado creativo de mi mente en este proceso. Tenía miedo de terminar inventando colores que realmente no existían. Pero hoy dejé entrar la creatividad. No mucho, sólo un poco. Como si hubiera abierto un poquito una puerta a mi lado creativo, permitiendo que solo una pizca de luz de esa otra habitación penetrara la oscuridad en la que me he estado manteniendo.

No estoy seguro exactamente de cómo permití (o provoqué) que la función creativa se involucrara. Era principalmente una cuestión de darme permiso, mientras me abstenia de imaginar cualquier cosa que pudiera entrar en mi mente. Me limité a una sola pregunta: "Si imaginara la tarjeta que en realidad estaba frente a mi cabeza en este momento, ¿cómo se vería?"

Usé la palabra "imaginado". Pero después de hacerme esa pregunta y volver mi atención a la tarjeta real, me abstuve de imaginar nada activamente. En cambio, fue como "quitar suavemente el pie del freno" de mi imaginación, por así decirlo, y permitirle influir en mi

experimentar muy ligeramente Dejé que coloreara mi experiencia.

Acerté las siguientes dos cartas y me emocioné mucho. Paré en ese momento, ya que necesitaba irme a trabajar. También tenía miedo de equivocarme en la siguiente carta. Me sentí muy feliz de recibir un par de tarjetas justo después de permitir que otra parte de mí participara, y quería saborear ese éxito por un tiempo, sabiendo que las sesiones futuras podrían no ir tan bien.

Soy muy consciente de que esto puede haber sido una casualidad, pero después de meses de casi no lograr ningún progreso, necesitaba darme esto a mí mismo, aunque solo fuera por un día.

## Sesión 92

“Decidí entrenar más, así que volví a coger las cartas y las barajé después de volver a ponerme la venda en los ojos. Pero en lugar de sentarme en el sofá, decidí quedarme reclinada ya que todavía tenía un poco de sueño. Pensé en permitirme ser muy informal y relajado con el proceso.

Sólo hizo falta una ronda para ver que algo había cambiado. Había recibido algunas cartas correctamente. Lo mismo pasó con otra ronda. Luego hice otra ronda, en la que acerté seis de siete cartas. Me equivoqué con la tarjeta amarilla, porque pensé que era negra. A menudo confundo el amarillo con el negro porque el negro le confiere una riqueza, algo parecido al amarillo o al dorado, pero efervescente, no sólido. Es otra cosa que no sé cómo describir.”



## PARTE 2 - A TRAVÉS DEL ESPACIO Y EL TIEMPO

## VIDENTES REMOTOS, CONOCEN A LOS VIDENTES - VIDENTES, CONOCE A LOS VISORES REMOTOS

La visualización remota (RV) y Mind Sight son dos caras de la misma moneda. Ambos implican percepción por medios que desafían la explicación ordinaria. Ambas son habilidades accesibles para la mayoría de las personas y que pueden mejorarse con la práctica regular.

En este capítulo, me gustaría resaltar aspectos de ambas disciplinas que pueden ayudar a los espectadores y videntes remotos a desarrollarse. También espero fomentar la polinización cruzada de ideas.

Como mínimo, los videntes pueden beneficiarse al incluir la visualización remota como un tipo de entrenamiento cruzado o para acabar con el aburrimiento en su régimen.

Algunos lectores pueden estar familiarizados con la visualización remota al ver la película de 2020 [Superhuman: The Invisible Made Visible](#). Para una introducción mucho más completa al concepto y la historia de RV, recomiendo encarecidamente la película de 2019, [Third Eye Spies](#).

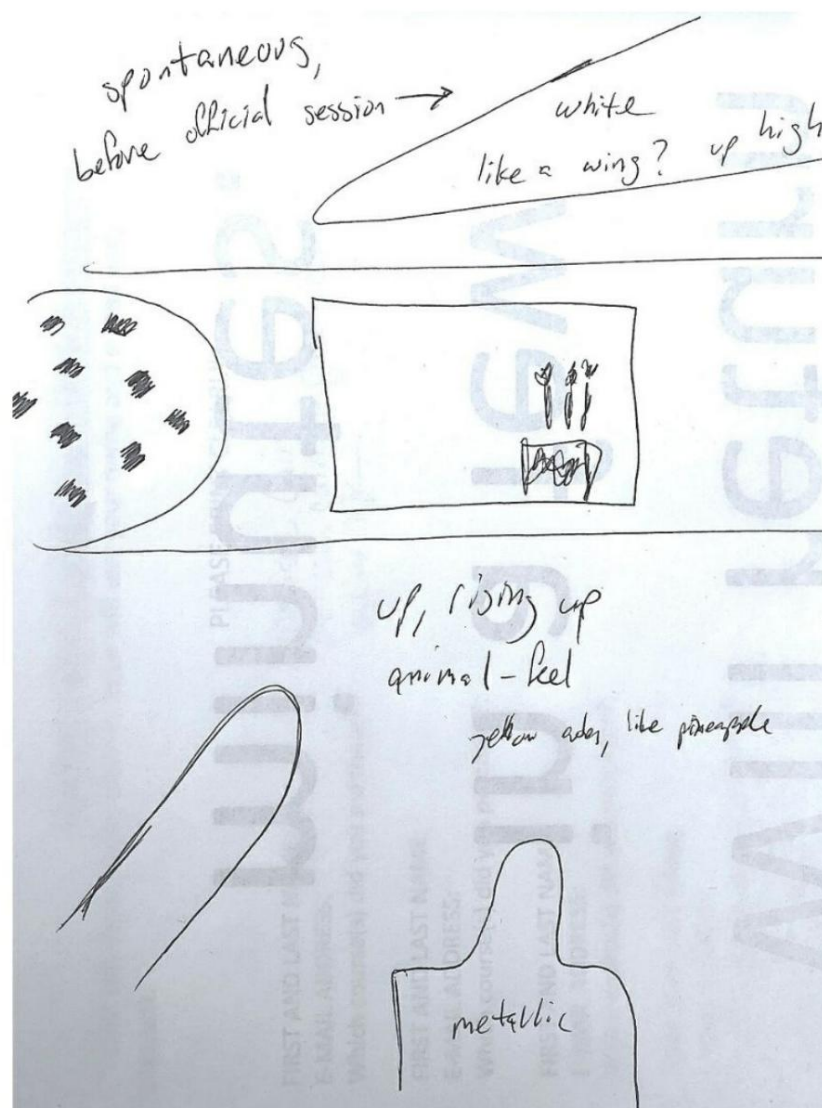
---

Lo que diferencia a la RV de la simple clarividencia es el uso de un protocolo específico. Aquí hay un ejemplo básico:

1. El espectador remoto realiza su sesión a una hora específica y designada.
2. Se les asigna una coordenada o un "número de referencia del objetivo" que representa el objetivo que intentan percibir. Esto actúa como un punto focal y evita que la mente se dedique a adivinar.
3. Registran sus impresiones en una transcripción (si es escrita) o en un dispositivo de grabación (si es hablada).
4. Se les muestra el objetivo real en algún momento en el futuro para verificar la exactitud de sus impresiones. Esto se llama "retroalimentación".

Por ejemplo, aquí hay una transcripción de una sesión de visualización remota que hice.

Hice Estaba intentando percibir una fotografía que mi esposa Cierra me mostraría al día siguiente. Dibujé mis percepciones en una hoja en blanco.



[Nota al pie: también puede ver estas imágenes en

[www.LearnMindSight.com/Kindlephotos](http://www.LearnMindSight.com/Kindlephotos)]

Observe la forma del ala en la esquina superior derecha. En su interior escribí mis impresiones sentidas: "Blanco. ¿Como un ala? En lo alto". Agregué más impresiones en la parte inferior central de la página, "Arriba, levantándose. Sensación animal. Amarillo [ilegible], como la piña".

Hay otra forma en la esquina inferior izquierda, que es larga y puntiaguda. Luego la forma final en la parte inferior tiene otra

Impresión escrita en su interior, "metálico". El centro de la página muestra lo que podría ser una tarta de cumpleaños y algún objeto redondo con ventanas o agujeros.

[Nota al pie: Puede encontrar una explicación detallada de esta y otras sesiones en [Señal y ruido](#), que también sirve como manual de entrenamiento con numerosos ejercicios.]

Ahora, echemos un vistazo a la foto real que me envió al día siguiente.



Podemos ver que mi sesión tuvo tanto "aciertos" como "fallos". Las nociones de "ala" y "metálico" y el sentido de "arriba, levantándose" son acertadas. El dibujo largo y puntiagudo se parece al fuselaje del avión.

Pero ¿qué pasa con "Amarillo... como una piña", "sensación animal" y el pastel de cumpleaños?

Discrepancias como estas son comunes en la visualización remota, al menos para los principiantes, porque la mente está llena de infinitos pensamientos, recuerdos y asociaciones que entran y salen continuamente de la conciencia. Parte del desafío de un espectador remoto es mejorar su capacidad para identificar impresiones de alta calidad del objetivo, llamadas "señal", y menos pensamientos aleatorios, llamados "ruido".

Mind Sight es más directo y preciso. Para la gran mayoría del entrenamiento, el objetivo es un color, forma, letra o número. A medida que se abre la visión de un vidente, puede ver imágenes e incluso todo el entorno en tiempo real como si tuviera los ojos abiertos. Pero en este capítulo, centémonos en el concepto de entrenar para ver un color específico.

Un espectador remoto podría beneficiarse del entrenamiento en Mind Sight para mejorar su capacidad de percibir los colores con precisión. Quizás en mi ejemplo anterior, habría captado el color gris del avión o el cielo azul. Y no habría percibido el amarillo si mi precisión fuera mejor.

Mind Sight es diferente de la clarividencia básica de manera similar a RV:

1. El vidente inicia su sesión a una hora determinada.
2. No se utiliza ninguna coordenada. Más bien, el objetivo se mantiene cerca.
3. El vidente expresa verbalmente sus impresiones.
4. Al igual que la "retroalimentación" de una sesión de visualización remota, los videntes ven su objetivo después para verificar su precisión.

Tanto para los videntes como para los espectadores remotos, la retroalimentación agrega valor al proceso de aprendizaje. Al comparar las impresiones de uno con el objetivo real, los videntes y los espectadores remotos se vuelven más hábiles para discernir las impresiones que surgen en sus mentes y aprender cómo funcionan sus mentes.

El entrenamiento en Mind Sight puede ser beneficioso si un espectador remoto quiere mejorar su precisión al percibir colores o sombras contrastantes.

(en blanco y negro). Además, algunos espectadores remotos creen que ver letras y números es extremadamente difícil, si no imposible. Mind Sight puede hacer mucho para cambiar esa creencia.

Supongamos que un vidente quiere ampliar su capacidad para percibir paisajes complejos en lugar de colores o formas simples. En ese caso, la formación en Visualización Remota también puede resultar beneficiosa.

Si, ya sea mediante un desarrollo gradual o una apertura espontánea, una persona puede percibir una escena completa como si estuviera allí, eso sería un logro profundo.

En este punto, podríamos sugerir que cualquier persona generalmente interesada en la percepción psíquica haría bien en realizar un entrenamiento cruzado con ambas modalidades. Esto conducirá al desarrollo de habilidades y a más oportunidades de diversión.

Tengo razones personales para agradecer los comentarios. Hace muchos años, consulté a un "psíquico" sobre el gato desaparecido de mi novia, Juniper. Me dijo que "vio" la escena en la que un coyote atacaba a Juniper y que ella estaba muerta. Con eso, finalmente lamentamos su pérdida.

Cuando este tipo de psíquicos hacen predicciones de vida o dan consejos, rara vez esperan respuesta. Nos sorprendió bastante cuando Juniper apareció en nuestra puerta un par de meses después, después de haber sobrevivido al frío invierno. Un poco más tarde, otro psíquico me dijo que mi padre moriría en unos meses. Pero todavía está aquí con nosotros hoy y le va muy bien.

La retroalimentación garantiza la integridad. La falta de retroalimentación puede causar daño.

## PRECOGNICIÓN Y RETROCOGNICIÓN

La práctica de la precognición, la retrocognición, la telepatía y la percepción a larga distancia se incluyen aquí por dos razones.

En primer lugar, tienen el mismo propósito que la predicción de la lotería para mis amigos que veían de forma remota. Añaden un elemento de diversión, novedad y curiosidad a tu entrenamiento.

En segundo lugar, los experimentos exitosos en estas habilidades ayudan a responder la pregunta: "¿Es la vista mental un fenómeno físico (del cuerpo) o es un fenómeno no físico (de la conciencia)?"

Quizás cuando el color o la letra se colocan frente a la cara, la piel puede percibirlo y hacerle saber al cerebro lo que se muestra. En este caso se aplica el término "percepción dermoóptica" (dermo -> dermis = piel).

Sin embargo, ¿qué pasa si percibimos un color o una letra que no se mostrará hasta el futuro? ¿O que está colocado en una habitación diferente, o dentro de una caja, "fuera de la vista" de la propia piel? En ese caso, la mente utiliza medios más sutiles para obtener la información. Trasciende el tiempo y el espacio.

Los ejercicios siguientes están pensados para acabar con el aburrimiento. Y también puedes dedicarles tiempo extra para mejorar tu capacidad psíquica.

¡Empieza de forma sencilla! Suponga que está trabajando en los ejercicios de la Fase 1. En ese caso, sabrás que cada sesión sólo se centra en dos colores y que ya sabrás cuáles son esos dos colores.

Por ejemplo, puedes decidir practicar la precognición en un día concreto utilizando únicamente tarjetas rojas y azules. Tomarás tus pilas de 10 cartas rojas y azules y las barajarás. Luego, seleccionarás una tarjeta al azar, que verás en el futuro.

Una vez que estés trabajando en la Fase 3, puedes mezclar y elegir entre tres colores y, en la Fase 4, los cinco colores. Esto no es "hacer trampa" ni hacerlo "demasiado fácil". Es entrenarte hábilmente paso a paso para desarrollar tu confianza en ti mismo a medida que avanzas.

## PRACTICAR LA PRECOGNICIÓN

Definamos la precognición. "Pre" significa "antes" y "cognición" significa "saber". Por tanto, precognición significa saber algo antes de que suceda.

Hay muchos informes de personas que espontáneamente tomaron una decisión que les salvó la vida, por ejemplo, no abordar su vuelo, no avanzar en una intersección cuando el semáforo estaba en verde, etc. En casos como esos, las personas pronto recibieron la confirmación de que sus instintos dieron en el clavo, aunque no los entendieran. El avión se estrelló o un conductor ebrio se saltó el semáforo en rojo. Si hubieras avanzado...

En algunos círculos se entiende que la precognición ocurre espontáneamente como un mecanismo de autoprotección. Una parte de nuestra mente está profundamente preocupada por protegernos de situaciones que ponen en peligro nuestra vida. Parece estar dispuesto a mirar hacia el futuro y detectar peligros inminentes.

En mi experiencia personal, hay una parte de la mente que también se ocupa de las relaciones interpersonales. En la escuela secundaria y más tarde en la universidad, tuve sueños en los que ambas novias tenían intimidad física con otros chicos.

En ambos casos, enfrenté a las chicas tan pronto como pude. Y, culpablemente, cada uno de ellos comprobó la exactitud de mis sueños. Incluso tenía razón sobre los chicos con los que habían estado. Mi vida no había estado en riesgo, pero sufrí angustia en cada caso.

Comparto estos ejemplos para indicar un principio esencial sobre la precognición y los fenómenos psíquicos en general. La mente debe estar profundamente involucrada en obtener la información, ya sea consciente o inconscientemente. Tiene que importarte. Agregar el elemento de diversión es una forma de hacer que las cosas importen.

[Una nota sermoneadora: puedes aplicar este concepto a otras partes de tu vida. ¿Tu relación está estancada? ¿Tu trabajo es aburrido? ¿Estás deprimido? Lleve a su cónyuge o pareja a una aventura divertida. Convierte un aspecto de tu trabajo en un juego o competencia. Regálale una clase, una



rendimiento o una ruta de senderismo que nunca antes había experimentado. Muchos aspectos de nuestras vidas sufren cuando no experimentamos variedad.]

La precognición la puedes realizar tú mismo o con la ayuda de un amigo. Se supone que elegirás un objetivo que ya has aprendido a percibir. Intentar lograr la precognición con números no tiene sentido si aún no has realizado la Fase 8.

Suponga que recién está comenzando con este libro y se siente más entusiasmado con la precognición con números que con cualquier otra cosa. En ese caso, es hora de “volverse pícaro”. Vaya directamente a la Fase 8 e incorpore el ejercicio de precognición a continuación una vez que haya desarrollado cierta precisión al percibir los números.

Material adicional necesario: un sobre grande o una carpeta para ocultar una sola tarjeta

## por ti mismo

### Paso 1

Ya sea que uses colores, formas, letras o números, baraja tus tarjetas con los ojos vendados. Luego, selecciona uno de ellos al azar y colócalo dentro del sobre o carpeta.

### Paso 2

Puedes quitarte la venda de los ojos y colocar el sobre en otra habitación.

### Paso 3

Continúe con su día y trate de no pensar en lo que hay en el sobre.

### Paso 4

Posteriormente, siéntate en tu zona de entrenamiento habitual. Realice su proceso de relajación con los ojos vendados. Cuando estés listo, intenta recibir la tarjeta que verás en los próximos minutos. Puedes imaginarlo en el espacio frente a tu cara o sobre la mesa frente a ti. Podrías decirle a tu mente: "Muéstrame la tarjeta que veré en unos minutos".

### Paso 5

Registre sus impresiones en papel.

### Paso 6

Quítate la venda de los ojos y lleva el sobre de la otra habitación a tu área de entrenamiento, donde te sentaste antes.

### Paso 7

Abra el sobre, marcando mentalmente ahora el momento específico que pretendía percibir.

Después de sacar la tarjeta del sobre, puedes alternar sostenerla frente a tu cara con colocarla sobre la mesa frente a ti mientras la miras fijamente.

También puedes incorporar un poco de "autotelepatía" al intentar enviar mentalmente el color a tu yo pasado, al "tú" que estaba sentado en esa silla hace apenas unos minutos.

## Con un socio

Todo el proceso sigue siendo el mismo que el anterior, excepto que su compañero barajará, seleccionará y ocultará la tarjeta por usted. Para evitar que leas la mente de tu pareja, tu pareja debe vendarse los ojos mientras baraja y esconde la tarjeta, para que tampoco se dé cuenta de lo que hay dentro del sobre. Cuando llegue el momento de revelar la tarjeta, puedes hacerlo tú mismo o tu pareja puede traerte el sobre.

Tu compañero puede hacer esto más interesante usando un objeto tridimensional en lugar de una tarjeta. Pídeles que seleccionen un objeto al azar y lo coloquen en la misma habitación donde habrían guardado el sobre hasta que llegue el momento de revelárselo.

## Agregar "estabilidad temporal" a su experimento

Lo que estoy a punto de compartir es una creencia que tengo basada en mi experiencia. No puedo probarlo; es sólo una hipótesis. Creo que los acontecimientos pequeños y rápidos en el futuro son más difíciles de percibir que los grandes y duraderos.

unos

Por ejemplo, supongamos que la probabilidad de que un equipo de fútbol gane al otro mañana es abrumadora. En ese caso, predecir quién será el ganador es relativamente fácil. Pero digamos que estás tratando de predecir (sin influir) el próximo lanzamiento de una moneda, o si un número de la ruleta será rojo o negro, o qué bola de Bingo se sacará de la canasta.

Se trata de sucesos pequeños y muy rápidos en el espacio-tiempo. Son muy inestables. Si bien ciertos eventos futuros pueden ser estables, eventos pequeños como estos son altamente aleatorios e insignificantes. Y no hacen mucho para afectar la realidad circundante.

Mantener la tarjeta u objeto seleccionado al azar en una habitación separada durante varias horas o días añade el elemento de "estabilidad temporal experimental". Elimina la aleatoriedad del experimento.

A medida que envías tu mente hacia el futuro, no hay riesgo de que el futuro cambie lo suficiente como para cambiar el objetivo que se te mostrará. Si el objetivo de hoy dentro del sobre es un triángulo azul, mañana seguirá siendo un triángulo azul. Esta es la estabilidad temporal experimental .

Por otro lado, si intentas percibir cinco objetivos en la misma sesión, con sólo un par de minutos de diferencia entre ellos, surge la confusión.

¿Cómo responderías si crees que la primera tarjeta será amarilla pero resulta roja? ¿Y si la segunda tarjeta que intentas predecir un par de minutos después resulta ser amarilla? ¿Te equivocaste la primera vez? ¿O tu mente saltó varios minutos hacia el futuro y recibió la tarjeta correcta pero en el momento equivocado?

Por lo tanto, dedicar un tiempo significativo entre cada experimento de precognición es valioso para evaluar su experiencia y mejorar su precisión. Elimina la excusa de "Oh, accidentalmente percibí la siguiente carta en lugar de esta ". Hacer un experimento por día es tu mejor opción.

## LA PRECOGNICIÓN Y LA LOTERÍA

Una vez que se haya desarrollado con objetivos de un solo número (en combinación con la Fase 8), es posible que desee desafiarse con objetivos complejos que involucren más de un número a la vez.

Las loterías de tres números son una gran herramienta a utilizar. Muchas regiones ofrecen una lotería "Pick 3" o algo similar. Se sortean tres números, entre el 0 y el 9. Es posible sacar dos veces el mismo número.

No es necesario comprar un billete de lotería para realizar esta capacitación, aunque hacerlo puede agregar emoción.

### Materiales requeridos

R. Las impresiones de números grandes del 0 al 9 de la página de descarga de la Fase 8

en [www.learnmindsight.com/phase8.html](http://www.learnmindsight.com/phase8.html).

B. Tres hojas de papel en blanco y cinta adhesiva para pegarlas en la pared.

C. Un bolígrafo o lápiz y una sola hoja de papel.

### Pasos

#### Paso 1

Determine qué día y hora se sorteará la próxima lotería Pick-3 (o similar). Si su

lotería local usa cinco o seis números, concéntrese en los primeros tres números e ignore el resto. Si te vuelves experto en este ejercicio, podrás adaptarlo para percibir cuatro, cinco o seis números con el tiempo.

#### Paso 2

Determine tres habitaciones de su casa donde pueda sentarse y contemplar cómodamente un espacio en blanco en la pared. Por ejemplo, un dormitorio, una sala de estar y un comedor.

#### Paso 3

Cuelga, coloca o pega con cinta adhesiva un trozo de papel en blanco en la pared de cada habitación, a una altura que esté a la altura de tu mirada.

#### Paso 4

En la habitación #1, colóquese la venda en los ojos y continúe con su preparación. Luego, dirige tu mente para percibir qué número verás en esa pared mañana por la noche. Escribe qué número crees que es.

Importante: Su intención NO debe ser "recibir los números ganadores de la lotería de esta noche". En cambio, deberías concentrarte en ver los números que se colocarán en la pared y permanecerán allí todo el día siguiente. Por supuesto, estos son los mismos que los números ganadores, pero se trata del proceso de percibirlos y de cómo estructurar la propia intención.

#### Paso 5

Repita el proceso dentro de las habitaciones 2 y 3. Si puedes moverte con seguridad de una habitación a otra con los ojos vendados, eso reducirá el tiempo de preparación en las otras habitaciones. Un compañero puede guiarte a cada habitación. Si estás solo, quítate la venda de los ojos para poder caminar con seguridad. Repite tu preparación en cada nueva habitación.

#### Paso 6

Cuando hayas terminado, habrás escrito tres números. Si te apetece, ve a comprar un billete para el sorteo de esta noche.

#### Paso 7

Después de publicar los números ganadores en el sitio web de la lotería, cuelgue la copia impresa del primer número ganador y reemplace el papel en blanco en la habitación #1. Para el segundo número ganador, repita el proceso en la sala #2, y lo mismo para el tercer número ganador en la sala #3.

Para este ejemplo, supongamos que harás tu precognición esta tarde. El sorteo de lotería será esta tarde. Luego, colgará los números ganadores reales esta noche o a primera hora de la mañana, dejándolos así todo el día mañana. Esto crea un segundo tipo de estabilidad temporal, la "estabilidad temporal experiencial".

Dejar los números en las paredes durante un día entero (el día después del sorteo de la lotería) le da a su mente opciones para viajar en el tiempo. digamos el

El número ganador que colocaste en la pared de tu comedor es el 9.

Cuando haces tu sesión de precognición en el comedor y envías tu mente al futuro para ver qué número está colgado en la pared al día siguiente, tu mente puede viajar a las 9:00 am, al mediodía, a las 3:00 pm, etc.

No importa a qué hora del día tu mente visite el comedor mañana, el número 9 siempre estará ahí. Esto añade estabilidad a la experiencia de tu mente, por eso lo llamo "estabilidad temporal experiencial".

Nuevamente, esto es sólo una hipótesis. Aunque pueda estar defectuoso, sirve como modelo con el que trabajar.

[Nota al pie: si está particularmente interesado en la predicción de la lotería, le recomiendo el libro [Associative Remote Viewing: The Art & Science of Predicting Outcomes for Sports, Politics, Finances and the Lottery](#) de Debra Lynn Katz y Jon Knowles.]

## PRACTICAR LA RETROCOGNICIÓN

La retrocognición consiste en percibir acontecimientos que ocurrieron en el pasado. El proceso de entrenamiento es similar a la precognición, excepto por el orden de algunos de los pasos. En este ejercicio, incluiremos un compañero desde el principio.

### Paso 1

Tu compañero seleccionará un color al azar con los ojos vendados y luego, sin mirarlo, lo colocará en un sobre.

### Paso 2

Tu compañero lo colocará sobre la mesa de tu zona de entrenamiento o en algún lugar que conozcas. No debe haber ningún otro material de capacitación dentro de esa sala, especialmente sobre la mesa.

### Paso 3

Durante todo el día, debes evitar la misma habitación donde se guarda el sobre.

### Paso 4

Esa tarde o temprano a la mañana siguiente, su pareja trasladará el sobre a otra habitación. Lo ideal es que no sepas dónde lo ponen.

### Paso 5

Al día siguiente, te sentarás en tu área de entrenamiento y harás tu preparación, incluido el uso de la venda en los ojos.

### Paso 6

Establece tu intención, dirigiendo tu mente para que te muestre qué carta estuvo en esa mesa el día anterior.

### Paso 7

Registre sus impresiones y luego pídale a su socio que lo lleve al lugar donde se guarda actualmente la tarjeta. Luego, abre el sobre y mira cómo te fue.

## PERCEPCIÓN A LARGA DISTANCIA Y TELEPATÍA

La percepción a larga distancia es una forma directa de diferenciar entre percepción dermoóptica y clarividencia. Dado que el objetivo estará en otra habitación o en una caja, los sensores de tu piel no podrán percibir la luz que emite. Por lo tanto, su capacidad constante para identificar al objetivo desde otra habitación será evidencia de clarividencia.

### PRACTICAR LA PERCEPCIÓN A LARGA DISTANCIA

#### Paso 1

Usted o su compañero seleccionarán una tarjeta al azar como lo hicieron en los ejercicios de precognición y retrocognición anteriores.

#### Paso 2

Si estás solo: coloca la tarjeta dentro de una caja y cierra la tapa. Luego coloca la caja sobre la mesa frente a ti.

Si tienes pareja: llevarán la tarjeta a otra habitación, la colocarán sobre una mesa y cerrarán la puerta. Si pueden hacer esto sin ver de qué color (o forma, etc.) es la tarjeta, eso eliminará la posibilidad de que se utilice la telepatía.

#### Paso 3

Después de dedicar tiempo a prepararte, dirige tu atención hacia el objetivo con la intención de percibirlo.

#### Paso 4

Registre sus impresiones, luego mire dentro de la caja o camine hasta la otra habitación y mire la tarjeta.

Si planeas realizar varios experimentos a larga distancia en un día, puedes ayudarte manteniendo los ojos vendados todo el tiempo. En lugar de ver el objetivo con los ojos, puedes sentir las letras pegadas en el centro de la tarjeta para saber de qué color es.



Pegar una letra o letras en el centro de cada tarjeta te permite saber su color sin quitarte la venda. Esta técnica se analiza en la Parte 3.

O, si tienes pareja, ellos mismos pueden mirar la tarjeta y decirte de qué se trata.

## PRACTICAR LA TELEPATÍA

La telepatía se compone de dos palabras. "patía" se define como "sentimiento o sufrimiento" y "tele" significa "distante" o "a distancia". Para nosotros, podemos definirlo como percibir la experiencia de otra persona. Durante el entrenamiento, esa persona puede estar frente a ti, al otro lado de la ciudad o en otra ciudad. Muchos parapsicólogos y psíquicos estarán de acuerdo en que la distancia física no supone ningún obstáculo para la transmisión de información.

Obviamente, necesitarás un compañero para este ejercicio. Su pareja debe estar familiarizada con los mismos tipos de objetivos que usted utiliza. Para este ejemplo, asumiremos que ambos están practicando formas de la Fase 6.

Una consideración importante es la necesidad de separar la telepatía de la clarividencia. Digamos que te estás preparando para leer la mente de tu amigo y estás usando una sesión de Zoom o Skype ya que vives en diferentes países. Tu amigo ha mezclado un conjunto de papeles con formas y ha seleccionado uno para concentrarse mientras le lees la mente.

Saben que no puedes ver el papel sobre su mesa porque la cámara está dirigida a su cara. Pero, ¿qué hay que impide que tu conciencia perciba la forma del papel sobre su mesa en lugar de percibir la visualización de esa forma por parte de tu amigo?

¡Nada! Al menos, actualmente no existe una forma segura de saber exactamente cómo obtuvo su mente la información.

Para asegurarse de que se utilice la telepatía en lugar de la clarividencia, su amigo deberá decidir de antemano qué forma quiere tener en mente. Además, deberían eliminar todos los objetivos.

desde su habitación. La visualización de la imagen objetivo dentro de su cabeza será su única fuente de información en ese momento.

Como de costumbre, ponte la venda en los ojos y continúa con tu preparación. Cuando estés listo para comenzar, pídele a tu compañero que comience a visualizar la forma. La palabra "visualización" implica una experiencia visual como si estuvieran viendo la forma. Sin embargo, estamos interesados en una variedad de experiencias sensoriales. Supongamos que la forma elegida es un triángulo negro. En ese caso, también pueden repetir mentalmente "¡triángulo negro!" con su voz interior mientras imagina cómo aparece. Es posible que escuche las palabras "negro" y "triángulo" en lugar de ver uno

Su pareja también podría tener presente la sensación de la forma. Al visualizar la forma, pueden realzar la sensación de la "puntiaguda" de las tres esquinas del triángulo, la "redondez" de un círculo, la "cuadriformidad" de un cuadrado, etc. Como perceptor, es posible que tengas Sesiones donde sientes el objetivo en lugar de verlo.

Por supuesto, tu mente también puede traducir su conocimiento del triángulo negro como simplemente un "conocimiento". Habrá momentos en los que simplemente sabrás qué es.

Supongamos que han entrenado constantemente desde la Fase 1 hasta la Fase 6. En ese caso, habrán desarrollado gradualmente la capacidad de mantener su atención en la visualización durante un período prolongado, lo que será de ayuda.

Hay diferentes formas de experimentar con tu telepatía. Como ocurre con muchos de los otros ejercicios, puedes dirigir tu mente con una intención básica. En este caso, para "ver en qué forma está pensando mi pareja".

También podría agregar un elemento de orientación neuronal. Gran parte del procesamiento visual ocurre en el lóbulo occipital del cerebro. Está ubicado justo dentro de la base del cráneo, el gran bulto sobre la parte posterior del cuello. Por lo tanto, puedes experimentar dirigiendo tu intención hacia esa parte de su cerebro como parte de tu proceso.

Sin embargo, la visualización ocurre como un proceso que involucra múltiples partes del cerebro, como los lóbulos frontal, parietal y temporal.

[Ref: Noticias de Neurociencia (27 de agosto de 2015). ¿Tiene problemas para visualizar imágenes? Es posible que tenga afantasia. Obtenido de <https://neurosciencenews.com/aphantasia-visualizing-images-2514/>]

---

Curiosamente, algunas personas experimentan una visualización que ocurre en el espacio detrás de la frente, al que algunos llaman su "tercer ojo". Esto está en la región del lóbulo frontal. Por lo tanto, también puedes experimentar apuntando tu intención hacia el espacio justo dentro de su frente y ver qué tipo de resultados obtienes.

Surge la pregunta: "¿Cómo se supone que centrarse en una determinada parte del cerebro, que es sólo un trozo de carne húmeda, revela una imagen?" Eso es cierto. Si abriésemos el lóbulo frontal de alguien, no encontraríamos un triángulo negro esperando allí.

Centrarse en una parte concreta de la cabeza de nuestra pareja puede servir como punto focal de nuestra atención. El uso de un punto focal ayuda a mantener la atención en una experiencia durante un período prolongado.

Y también podemos estar abiertos a la posibilidad de que estas porciones del cerebro estén respondiendo físicamente a una experiencia de conciencia no física. Los impulsos eléctricos y químicos son sólo la mitad de la historia, la mitad física. La otra mitad involucra la mente no física. Sintonizarse con el cerebro físico podría servir como punto de acceso a su mente no física, como un transductor especial que hace posible la telepatía.

Lo más importante que debes recordar es que mientras sigas experimentando de varias maneras, encontrarás una que funcione para ti. Y puede diferir de cualquier cosa que hayas leído aquí. Este es sólo un punto de partida.

[Nota al pie: Para más información sobre la telepatía, lea [Mente a Mente](#). por René

Warcollier (ver lectura recomendada)]

## PARTE 3 - EL ENTRENAMIENTO

# MATERIALES REQUERIDOS

Los materiales que se enumeran a continuación se pueden encontrar en su tienda local de pasatiempos, manualidades o suministros de oficina:

Para todas las fases

#1: Una botella de pegamento Elmer con la boquilla. En realidad, cualquier pegamento que pueda aplicarse sobre papel y dejar una línea gruesa cuando se seque es aceptable.

#2: Altavoces o auriculares y un dispositivo para escuchar las meditaciones en línea y las pistas de cronometraje.

N.º 3: Un teléfono inteligente, una computadora portátil o una computadora de escritorio para acceder al sitio web y usar la rueda de color digital, que se analizó anteriormente en los ejercicios preparatorios.

Para las fases 1 a 4

#1: 10 hojas de cada color en papel de tamaño completo (o tarjetas de espuma de colores). En todo el libro me refiero al papel de colores, a las impresiones en papel y a las tarjetas de espuma como “tarjetas”. Estos son los siguientes colores:

- blanco
- negro
- ed
- amarillo
- azul
- verde

A medida que te acostumbres al entrenamiento, puedes agregar otros colores.

Es importante conseguir el mismo tipo (textura) de papel para todos los colores. Si puedes sentir la diferencia, por ejemplo entre los papeles azul y rojo, con la piel de tus dedos, el ejercicio será inútil.

#2: Una venda en los ojos que bloquea completamente la luz.

[Nota al pie: El "[Mindfold](#)" La marca es una opción popular, pero hay otras como "[MZOO](#)", "[Manta](#)" y "[Bucky](#)". Por lo general, todos te permiten abrir los ojos con los ojos vendados, lo que quizás prefieras hacer durante tu entrenamiento.]

### Una nota sobre las vendas en los ojos

En mi experiencia, las vendas en los ojos no siempre impiden que entre la luz. Necesitaba aplicar un poco de cinta aislante negra en la venda de mis ojos, justo encima del puente de mi nariz, porque era un área que periódicamente dejaba entrar luz.

Además, si la luz ambiental es lo suficientemente brillante, o si una tarjeta que estoy sosteniendo refleja la luz de una lámpara brillante cercana, la luz puede penetrar los bordes de espuma de la venda. Por esta razón, prefiero entrenar con los ojos cerrados debajo de la venda y aplicar cinta oscura en cualquier lugar donde pueda haber fugas. También disfruto practicando de noche con las luces apagadas.

Como descubrirás, las fugas de luz arruinan la experiencia y pueden resultar frustrantes. Nadie está aquí para engañarse mirando a través de la venda de sus ojos.

### Materiales opcionales para las fases 1 a 4

De la sección anterior, Cómo utilizar este libro, Entrenamiento cruzado y Eliminadores del aburrimiento: "pelotas, bolsas de papel (de regalo) de colores sólidos, vasos de plástico, flores, globos, etc."

### Para la Fase 5

Una impresora (imprimirás recursos del sitio web del libro) O papel blanco y un marcador negro con punta ancha.

### Para la Fase 6

Una impresora O papel blanco y un marcador negro de punta ancha.  
Pero en esta fase, una impresora será mucho más fácil y ahorrará tiempo.

### Para la Fase 7

Una impresora a color. O bien, puedes cortar formas de papel de colores y pegarlas en papel blanco. Para esto, necesitarás un compás para dibujar círculos y una regla o regla para las otras formas.

### Para las fases 8 a 14

Todos los mismos suministros que antes.



## LA TÉCNICA DEL PEGAMENTO

Cuando comencé a entrenarme, tuve problemas con un par de métodos diferentes para comprobar mi precisión. Necesitaba una forma de saber si la tarjeta que tenía en la mano era del mismo color que pensaba o si la forma que tenía era en realidad un triángulo cuando lo percibí.

El primer método que utilicé fue simplemente verificar levantándome la venda de los ojos para mirar la tarjeta y ver. La desventaja era que había pasado mucho tiempo dejando que mis ojos se acostumbraran a la oscuridad antes de comenzar una sesión. Ahora tenía que estropearlo exponiéndolos a la luz cada pocos minutos.

El siguiente método que utilicé fue descargar una aplicación para teléfono inteligente. Fue diseñado para ayudar a las personas con discapacidad visual a identificar colores y objetos. Después de pasar mi teléfono sobre una tarjeta por unos momentos, una voz comenzaba a repetir el color: "Amarillo...amarillo...amarillo". Continué hasta que presioné una pequeña flecha en la pantalla para terminar. Hubo un par de problemas con esto. Encontrar la flecha sin usar los ojos a menudo era difícil y se convertía en una causa menor de estrés. El otro problema era que a veces la aplicación no funcionaba correctamente. Por ejemplo, llamaría "azul" a una tarjeta amarilla o "roja" a una tarjeta naranja. Lo último que necesitaba era confundir mi cerebro etiquetando colores incorrectamente.

Necesitaba una manera sencilla y confiable de identificar el color de una tarjeta. En un momento, había pegado palitos de helado en algunas tarjetas porque me preocupaba sentir las diferencias en el papel. Noté la textura espesa del pegamento seco y me di cuenta de mi solución. Si pegara letras en el medio de cada tarjeta para identificar su color, podría pasar los dedos sobre ellas y saberlo. Sólo más tarde me di cuenta de que estaba utilizando una premisa similar a la del Braille.

Siempre que las letras sean similares en tamaño y lo suficientemente pequeñas, no las tocarás accidentalmente, siempre y cuando te asegures de sostener las tarjetas cerca de sus bordes.

Puedes elegir cualquier sistema de etiquetado que prefieras. Así es como etiqueté mis tarjetas, usando una combinación de letras mayúsculas y minúsculas. Esto funciona en papel y espuma:

- negro
- azul
- Rojo R
- Amarillo Y
- g verde
- Blanco W

Durante esas fases se proporcionarán instrucciones sobre el uso de pegamento para trabajar con contrastes, formas, números y letras.

**\*\*Asegúrese de hacer una línea de pegamento GRUESA porque se encoge mientras se seca. El papel espuma y brillante funcionan mejor que el papel de impresión normal porque son menos absorbentes.**



Using glue to put textured letters on cards.  
Allow the glue to dry overnight before using.

To make the glue letters easier to feel, try adding texture to the glue with beads, sand, or other solid granules.



# TRABAJANDO CON COLOR

Mind Sight es un proceso de autodescubrimiento. Liberar una creencia en particular te ayudará especialmente a embarcarte en tu viaje. Esta es la creencia de que recibirás tu tarjeta sosteniéndola directamente frente a tus ojos con los ojos vendados. Tus ojos ya no están involucrados con la percepción, pero por costumbre, es posible que tiendas a mantener tu tarjeta allí en lugar de intentarlo en otros lugares.

Supongamos que está en funcionamiento el principio de la percepción dermoóptica. En ese caso debemos recordar que estamos completamente envueltos en piel. La piel de la parte posterior del cuello puede percibir, al igual que la piel de las clavículas o las mejillas. Esta es una oportunidad de 360 grados.

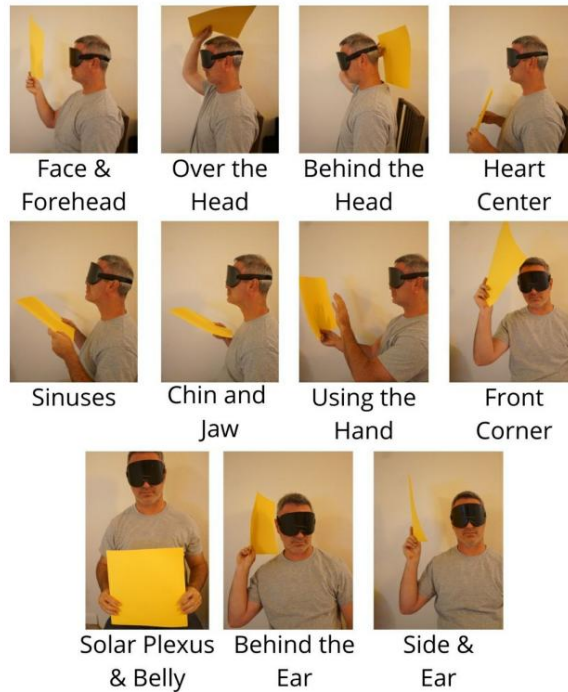
Si en cambio actúa el principio de percepción no física, entonces no sabemos muy bien dónde está la fuente de la percepción. Podría ser todo nuestro sistema nervioso el que sirve como antena psíquica.

Mientras trabajas con las tarjetas, debes experimentar sosteniéndolas cerca de diferentes partes de tu cabeza y cuerpo. Puedes probar:

- Mantener la tarjeta quieta en un lugar durante un período de tiempo
- Inclinar el ángulo de la tarjeta hacia adelante y hacia atrás sobre una ubicación privada
- Agitando la tarjeta sobre el mismo lugar.
- Agitando lentamente la tarjeta de un lado a otro entre dos ubicaciones

Algunas personas se refieren a "ventanas" de percepciones que se abren en áreas específicas de sus cabezas. Algunas áreas son más sensibles que otras.

## Windows of Perception



Tus tareas incluyen:

- Sensibilizarse sobre cómo se sienten las diferentes partes de su cuerpo. cuando se expone a cada tarjeta
- Aprender cuáles de sus "ventanas" están constantemente abiertas y son confiables
- Tomar conciencia de las impresiones visuales, auditivas y de otro tipo. que surge en tu conciencia mientras intentas percibir la carta que estás sosteniendo. A continuación se muestran ejemplos de cómo puedes explorar cada carta. Tenga en cuenta que una de las cartas se sostiene frente a la parte inferior del torso. En otra imagen a continuación, el sujeto usa la palma de su mano para sentir la tarjeta.

# USO DEL DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Para lectores de libros electrónicos:

Dado que estás leyendo esto como un libro electrónico, tienes dos opciones para utilizar un diario de formación:

1. Puedes utilizar un cuaderno en blanco y copiar los encabezados de las sesiones después de cada fase (incluidos en las siguientes secciones).
2. Puedes [comprar el Registro de entrenamiento de Mind Sight](#) por separado, que tiene los encabezados ya organizados para usted y listos para completar.

Cada fase va seguida de un diario/registro de formación. Cada entrada individual está destinada a una única sesión. Cuando haya completado cada sesión del diario de esa fase, estará listo para pasar a la siguiente fase.

Si decide "volverse pícaro", puede abandonar una fase antes y comenzar otra. Seguirá siendo útil marcar qué sesiones ha completado para poder volver a las que no ha terminado si decide que necesita "volver a lo básico" o si le agrega más variedad.

Cada entrada del diario:

- Decirle qué tarjetas específicas o materiales descargables usar
- Registrar tus experiencias, especialmente tu estado de ánimo, potenciará tu proceso de crecimiento personal. Algunos días serán más fáciles o más productivos que otros. Al revisar su diario, aprenderá qué condiciones son más útiles para usted.

## EJEMPLOS DE LO QUE PODRÍAS GRABAR

- ¿Qué impresiones significativas recibió?
- ¿Cuál era su estado mental o nivel de energía antes de

¿comenzó?

- ¿Cómo te sentiste durante toda la sesión?
- ¿Cómo te sentiste después de la sesión?
- ¿Hay algo que te gustaría celebrar?
- ¿Qué te gustaría recordar para la próxima vez?
- ¿Cómo podrías mejorar tu enfoque o actitud?

## FASE 1 - FAMILIARIZACIÓN DEL COLOR

La fase 1 supone que has pasado varios días o semanas utilizando los materiales del capítulo Ejercicios preparatorios.

Esta fase está totalmente centrada en la familiarización. Pacientemente irás entrenando tu mente para relacionar las impresiones de una carta con el nombre de un color. Sabrás cuando tienes una tarjeta roja, por ejemplo. A medida que trabaje con él, automáticamente entrenará a su cerebro para relacionar esas impresiones con el "rojo".

También utilizará la diferenciación para ayudar en su proceso de aprendizaje. En cada sesión se utilizarán dos colores. Aprenderá sobre cada color en parte al descubrir en qué se diferencian entre sí. Obviamente, con el tiempo diferirán según el color que surja en tu pantalla mental. Pero hay otras formas en que los percibirás.

Un color puede provocar en ti un determinado estado de ánimo. Podría provocar sensaciones físicas en la piel, en los huesos o incluso en los dientes. Cuando ocurren estas sensaciones, puede estar seguro de que está recibiendo la tarjeta. Al recordarle a su cerebro que esta tarjeta es "roja", eventualmente responderá proyectando el color apropiado en su mente.

### DURACIÓN DE LA SESIÓN

Cada sesión de la Fase 1 dura aproximadamente una hora. Los primeros 20 minutos los pasarás escuchando una de las meditaciones en línea, haciendo tu propio ejercicio de relajación o simplemente relajándote mientras te acostumbras a usar la venda en los ojos. La venda debe usarse durante toda la sesión.

### TRES RONDAS DE COLORES ALTERNOS, Y DESCANSANDO ENTRE ELLOS

Nota: Puede escuchar un cronómetro guiado para usarlo específicamente en la Fase 1. De esa manera, no necesitarás ver un cronómetro con tus ojos para hacer esto.

Encuentre el cronómetro en [www.learnmindsight.com/phase1.html](http://www.learnmindsight.com/phase1.html)



- Ronda 1: Trabajarás con el primer color durante 5 minutos y luego descansarás. durante 5 minutos, luego repite con el segundo color. Mi vídeo tutorial sobre el mesencéfalo ofrece ideas sobre cómo aprovechar los períodos de descanso.
- Ronda 2: Harás lo mismo, pero en lugar de 5 minutos, cada uno  
El segmento tendrá una duración de 4 minutos.
- Ronda 3: Igual que el anterior, pero con segmentos que duran 3 minutos cada uno.

No olvide incluir medidas para acabar con el aburrimiento (de Cómo utilizar este libro) cuando sea necesario.

SESIÓN 1 Utilice 1 tarjeta ROJA y 1 tarjeta AZUL

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Utiliza 1 tarjeta BLANCA y 1 tarjeta AZUL

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Utilice 1 tarjeta VERDE y 1 tarjeta AZUL

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Utilice 1 tarjeta AMARILLA y 1 tarjeta AZUL

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Utilice 1 tarjeta NEGRA y 1 tarjeta AZUL

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Utiliza 1 tarjeta ROJA y 1 tarjeta BLANCA

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 7 Utiliza 1 tarjeta AZUL y 1 tarjeta BLANCA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Utilice 1 tarjeta VERDE y 1 tarjeta BLANCA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Utilice 1 tarjeta AMARILLA y 1 tarjeta BLANCA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Utilice 1 tarjeta NEGRA y 1 tarjeta BLANCA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Utiliza 1 tarjeta AZUL y 1 tarjeta ROJA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Utiliza 1 tarjeta VERDE y 1 tarjeta ROJA

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 13 Utilice 1 tarjeta AMARILLA y 1 tarjeta ROJA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Utiliza 1 tarjeta BLANCA y 1 tarjeta ROJA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Utiliza 1 tarjeta NEGRA y 1 tarjeta ROJA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Utilice 1 tarjeta AMARILLA y 1 tarjeta NEGRA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Utilice 1 tarjeta AZUL y 1 tarjeta NEGRA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Utilice 1 tarjeta BLANCA y 1 tarjeta NEGRA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Usa 1 tarjeta ROJA y 1 tarjeta NEGRA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Utilice 1 tarjeta VERDE y 1 tarjeta NEGRA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Utiliza 1 tarjeta ROJA y 1 tarjeta VERDE

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Utilice 1 tarjeta AZUL y 1 tarjeta VERDE

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Utiliza 1 tarjeta BLANCA y 1 tarjeta VERDE

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Usa 1 tarjeta NEGRA y 1 VERDE

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 Utilice 1 tarjeta AMARILLA y 1 tarjeta VERDE

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 Utilice 1 tarjeta NEGRA y 1 tarjeta AMARILLA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 Usa 1 tarjeta BLANCA y 1 tarjeta AMARILLA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 Utilice 1 tarjeta VERDE y 1 tarjeta AMARILLA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Usa 1 tarjeta NEGRA y 1 tarjeta AMARILLA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 Utilice 1 tarjeta ROJA y 1 tarjeta AMARILLA

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 1

Si desea ser un participante activo en este programa piloto, puede hacerlo completando una rápida encuesta en línea sobre su experiencia.

Si participan suficientes personas, podré producir una edición revisada para ayudar mejor a los futuros videntes.

La encuesta se puede completar con su nombre y dirección de correo electrónico, o de forma anónima. Si elige hacerlo de forma anónima, recuerde el nombre falso que utiliza, para que pueda utilizar el mismo nombre en las encuestas de la Fase 2, Fase 3, etc. Dejará en blanco la parte de la dirección de correo electrónico de la encuesta.

La encuesta de la Fase 1 planteará las siguientes preguntas:

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión hasta la última? Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Qué colores te resultaron más fáciles de percibir?

¿Qué colores te resultaron más difíciles de percibir?

¿Experimentó impresiones visuales, auditivas, táctiles o de otro tipo? En caso afirmativo, especifique qué tipos.

Puede acceder a la encuesta de la Fase  
1 en [www.learnmindsight.com/surveyphase1.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase1.html)

## FASE 2 - PERCEPCIÓN DE DOS COLORES

En la Fase 2, combinarás percibir un color sin saber primero qué es con percibirlo después de conocer su identidad tocando las letras de pegamento. Necesitará 20 tarjetas (papel o espuma) en total para cada sesión. 10 serán de un color, 10 de otro.

### Paso 1

Mezcla los dos colores de las cartas. No es necesario que te vendan los ojos todavía. El diario de la Fase 2 te indicará qué colores utilizar en cada sesión.

Puedes extenderlas sobre una mesa y moverlas, o usar una bolsa grande para "revolver", levantar y dejar caer las tarjetas para mezclarlas. Luego, coloca la pila de cartas barajadas debajo de tu asiento o a tu lado, pero al alcance de la mano. Si notaste de qué color es la carta superior, comienza el Paso 2 moviéndola al centro de la pila con los ojos vendados.

### Paso 2

Relájate con los ojos vendados durante 20 minutos. Puede utilizar el cronómetro guiado para la Fase 2 en este punto.

Encuentre el cronómetro en [www.learnmindsight.com/phase2.html](http://www.learnmindsight.com/phase2.html)

### Paso 3

Trabaja con la primera tarjeta durante el primer minuto sin sentir las letras del pegamento. Observa lo que surge en tu campo perceptivo. No te preocupes por averiguar de qué color es.

### Paso 4

Comience el segundo minuto sintiendo las letras pegadas para aprender el color de la tarjeta. Luego continúa trabajando con esa tarjeta. Ahora ya sabes que las percepciones que recibes están relacionadas con "el color x". Estás entrenando tu cerebro para asociar tus percepciones con colores específicos.

## Paso 5

Deje la tarjeta a un lado en una pila de "descarte" y descanse durante 2 minutos antes de tomar la siguiente tarjeta y repetir estos pasos.

Repetirás este proceso durante 40 minutos. Incluyendo los 20 minutos de relajación, la sesión completa durará casi una hora. La cuestión no es revisar las 20 cartas. Usamos esa cantidad con fines de aleatorización.

SESIÓN 1 Mezcla 10 cartas ROJAS y 10 cartas AZULES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Mezcla 10 cartas BLANCAS y 10 cartas AZULES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Mezcla 10 cartas VERDES y 10 cartas AZULES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Mezcla 10 cartas AMARILLAS y 10 cartas AZULES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Mezcla 10 cartas NEGRAS y 1 carta AZUL

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Mezcla 10 cartas ROJAS y 10 cartas BLANCAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Mezcla 10 cartas AZULES y 10 cartas BLANCAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Mezcla 10 cartas VERDES y 10 cartas BLANCAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Mezcla 10 cartas AMARILLAS y 10 cartas BLANCAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Mezcla 10 cartas NEGRAS y 10 cartas BLANCAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Mezcla 10 cartas AZULES y 10 cartas ROJAS

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 12 Mezcla 10 cartas VERDES y 10 cartas ROJAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 Mezcla 10 cartas AMARILLAS y 10 cartas ROJAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Mezcla 10 cartas BLANCAS y 10 cartas ROJAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Mezcla 10 cartas NEGRAS y 10 cartas ROJAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Mezcla 10 cartas AMARILLAS y 10 cartas NEGRAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Mezcla 10 cartas AZULES y 10 cartas NEGRAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Mezcla 10 cartas BLANCAS y 10 cartas NEGRAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Mezcla 10 cartas ROJAS y 10 cartas NEGRAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Mezcla 10 cartas VERDES y 10 cartas NEGRAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Mezcla 10 cartas ROJAS y 10 cartas VERDES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Mezcla 10 cartas AZULES y 10 cartas VERDES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Mezcla 10 cartas BLANCAS y 10 cartas VERDES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Mezcla 10 cartas NEGRAS y 10 cartas VERDES

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 25 Mezcla 10 cartas AMARILLAS y 10 cartas VERDES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 Mezcla 10 cartas NEGRAS y 10 cartas AMARILLAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 Mezcla 10 cartas BLANCAS y 10 cartas AMARILLAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 Mezcla 10 cartas VERDES y 10 cartas AMARILLAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Mezcla 10 cartas NEGRAS y 10 cartas AMARILLAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 Mezcla 10 cartas ROJAS y 10 cartas AMARILLAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 2

¡Gracias por seguir siendo un participante activo en este programa piloto! Su aporte será de gran ayuda para futuros videntes.

La encuesta de la Fase 2 planteará las siguientes preguntas:

¿Mejoró su capacidad para percibir la carta en general?

¿Fue el momento adecuado para trabajar con las cartas y descansar entre ellas? ¿O demasiado tiempo? ¿Demasiado corto?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 2 hasta la última? Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Qué colores te resultaron más fáciles de percibir?

¿Qué colores te resultaron más difíciles de percibir?

¿Experimentó impresiones visuales, auditivas, táctiles o de otro tipo? En caso afirmativo, especifique qué tipos.

¿Descubrió una manera de mejorar la Fase 1 o la Fase 2 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 2 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase2.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase2.html)



## FASE 3 - PERCEPCIÓN DE LOS TRES COLORES

La Fase 3 es similar a la Fase 2, excepto que cada sesión utilizará tres colores diferentes en lugar de dos. Sólo necesitarás una tarjeta para cada color.

### Paso 1

Ten una tarjeta de cada uno de los tres colores que usarás para esa sesión.

### Paso 2

Relájate con los ojos vendados durante 20 minutos. Puede utilizar el cronómetro guiado para la Fase 3 en este punto. Encuentre el cronómetro en [www.learnmindsight.com/phase3.html](http://www.learnmindsight.com/phase3.html)

### Paso 3

Baraja las tres cartas. Es posible que te des cuenta del color de la tercera carta mediante una simple eliminación. Sin embargo, esto puede servir como “ayuda”. Al deducir lógicamente su color, ¿puedes percibir las sutiles impresiones que lo acompañan?

### Paso 4

Trabaja con la primera tarjeta durante el primer minuto sin sentir las letras del pegamento. Observa lo que surge en tu campo perceptivo. No te preocupes por averiguar de qué color es.

### Paso 5

Comience el segundo minuto sintiendo las letras del pegamento para aprender el color de la tarjeta. Luego continúa trabajando con esa tarjeta. Ahora ya sabes que las percepciones que recibes están relacionadas con "el color x". Estás entrenando tu cerebro para asociar tus percepciones con colores específicos.

### Paso 6

Deje la carta a un lado en una pila de "descarte" y descanse durante 2 minutos antes de tomar la siguiente carta y repetir estos pasos para la segunda y tercera cartas.

## Paso 7

Después de trabajar con las tres cartas, barájalas nuevamente y repite el ciclo dos veces más.

Repetirás este proceso durante aproximadamente 40 minutos. Incluyendo los 20 minutos de relajación, la sesión completa tendrá una duración de poco más de una hora.

SESIÓN 1 Mezcla cartas ROJAS, BLANCAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Baraja cartas AMARILLAS, BLANCAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 3 Baraja cartas NEGRAS, BLANCAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Baraja cartas VERDE, BLANCA, AZUL (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Baraja cartas VERDE, BLANCA, ROJA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Baraja cartas AMARILLAS, BLANCAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Baraja cartas NEGRAS, BLANCAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Baraja cartas AZULES, BLANCAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Baraja cartas AZULES, BLANCAS, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Baraja cartas VERDE, BLANCA, NEGRA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Baraja cartas ROJAS, BLANCAS, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Baraja cartas AMARILLAS, BLANCAS, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 Baraja tarjetas AMARILLAS, BLANCAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Baraja cartas ROJAS, BLANCAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Baraja cartas NEGRAS, BLANCAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Baraja cartas AZULES, BLANCAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Baraja cartas AZULES, BLANCAS, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 18 Baraja cartas NEGRAS, BLANCAS y AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Baraja cartas VERDE, BLANCA, AMARILLA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Baraja cartas ROJAS, BLANCAS, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Baraja cartas ROJAS, AZULES, BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Baraja cartas AMARILLAS, AZULES, BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Baraja cartas NEGRAS, AZULES y BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Baraja cartas VERDE, AZUL, BLANCA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 Baraja cartas VERDE, AZUL, ROJA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 Baraja cartas AMARILLAS, AZULES, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 Baraja cartas NEGRAS, AZULES, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 Baraja cartas BLANCAS, AZULES, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Baraja cartas BLANCAS, AZULES, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 Baraja cartas VERDE, AZUL, NEGRA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 31 Baraja cartas ROJAS, AZULES, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 32 Baraja cartas AMARILLAS, AZULES, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 33 Baraja cartas AMARILLAS, AZULES, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 34 Baraja cartas ROJAS, AZULES, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 35 Baraja cartas NEGRAS, AZULES, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 36 Baraja cartas BLANCAS, AZULES, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 37 Baraja cartas BLANCAS, AZULES, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 38 Baraja cartas NEGRAS, AZULES y AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 39 Baraja cartas ROJAS, AZULES, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 40 Baraja cartas VERDE, AZUL, AMARILLA (una de cada)

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 41 Baraja cartas ROJAS, AMARILLAS y AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 42 Baraja cartas BLANCAS, AMARILLAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 43 Baraja cartas NEGRAS, AMARILLAS y AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 44 Baraja cartas VERDE, AMARILLA, AZUL (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 45 Baraja cartas VERDE, AMARILLA, ROJA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 46 Baraja cartas BLANCAS, AMARILLAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 47 Baraja cartas NEGRAS, AMARILLAS y ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 48 Baraja cartas AZULES, AMARILLAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 49 Baraja cartas AZULES, AMARILLAS y NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 50 Baraja cartas VERDE, AMARILLA, NEGRA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 51 Baraja cartas ROJAS, AMARILLAS y NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 52 Baraja cartas BLANCAS, AMARILLAS y NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 53 Baraja tarjetas BLANCAS, AMARILLAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 54 Baraja cartas ROJAS, AMARILLAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 55 Baraja tarjetas NEGRAS, AMARILLAS y VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 56 Baraja cartas AZULES, AMARILLAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 57 Mezcla cartas AZULES, AMARILLAS y BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 58 Baraja cartas NEGRAS, AMARILLAS y BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 59 Baraja cartas VERDE, AMARILLA, BLANCA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 60 Baraja cartas ROJAS, AMARILLAS y BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 61 Baraja cartas AMARILLAS, ROJAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 62 Baraja cartas BLANCAS, ROJAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 63 Baraja cartas NEGRAS, ROJAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 64 Baraja cartas VERDE, ROJA, AZUL (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 65 Baraja cartas VERDE, ROJA, AMARILLA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 66 Baraja cartas BLANCAS, ROJAS, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 67 Baraja cartas NEGRAS, ROJAS, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 68 Mezcla cartas AZULES, ROJAS, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 69 Baraja cartas AZULES, ROJAS, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 70 Baraja cartas VERDE, ROJA, NEGRA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 71 Baraja cartas BLANCAS, ROJAS, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 72 Baraja cartas AMARILLAS, ROJAS, NEGRAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 73 Baraja cartas BLANCAS, ROJAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 74 Baraja tarjetas AMARILLAS, ROJAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 75 Baraja cartas NEGRAS, ROJAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 76 Baraja cartas AZULES, ROJAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 77 Baraja cartas AZULES, ROJAS, BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 78 Baraja cartas NEGRAS, ROJAS y BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 79 Baraja cartas VERDE, ROJA, BLANCA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 80 Baraja cartas AMARILLAS, ROJAS, BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 81 Baraja cartas AMARILLAS, NEGRAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 82 Baraja cartas BLANCAS, NEGRAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 83 Baraja cartas ROJAS, NEGRAS, AZULES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 84 Baraja cartas VERDE, NEGRA, AZUL (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 85 Baraja cartas VERDE, NEGRA, AMARILLA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 86 Baraja cartas BLANCAS, NEGRAS, AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 87 Baraja cartas ROJAS, NEGRAS y AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 88 Mezcla cartas AZULES, NEGRAS y AMARILLAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 89 Baraja cartas AZUL, NEGRA, ROJA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 90 Baraja cartas VERDE, NEGRA, ROJA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 91 Baraja cartas BLANCAS, NEGRAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 92 Baraja cartas AMARILLAS, NEGRAS, ROJAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 93 Baraja cartas BLANCAS, NEGRAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 94 Baraja cartas AMARILLAS, NEGRAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 95 Baraja cartas ROJAS, NEGRAS, VERDES (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 96 Baraja cartas AZUL, NEGRA, VERDE (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 97 Baraja cartas AZUL, NEGRA, BLANCA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:



SESIÓN 98 Baraja cartas ROJAS, NEGRAS y BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 99 Baraja cartas VERDE, NEGRA, BLANCA (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 100 Baraja cartas AMARILLAS, NEGRAS, BLANCAS (una de cada)

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 3

¡Gracias por continuar siendo un participante activo en este programa piloto! Su aporte será de gran ayuda para futuros videntes.

La encuesta de la Fase 3 planteará las siguientes preguntas:

¿Mejoró su capacidad para percibir la carta en general?

¿Tuviste algún momento en el que tu visión se abrió repentina o significativamente?

¿Incluiste programas contra el aburrimiento en tu agenda? Si es así, ¿con qué frecuencia?

¿Fue el momento adecuado para trabajar con las cartas y descansar entre ellas? ¿O demasiado tiempo? ¿Demasiado corto?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 3 hasta la última?

Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Descubrió una manera de mejorar la Fase 3 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 3 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase3.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase3.html)

## FASE 4 - PERCEPCIÓN DE LOS CINCO COLORES

La Fase 4 aumenta tu autonomía al permitirte elegir cuánto tiempo gastar en cada tarjeta. También aumentará el desafío al trabajar con los cinco colores en cada sesión.

Necesitarás tres cartas de cada uno de los cinco colores, quince en total.

### Paso 1

Relájate con los ojos vendados durante 20 minutos. El cronómetro de la Fase 4 solo marca el inicio, la mitad y el final de la sesión. La cantidad de tiempo que dedicas a cada tarjeta depende de ti. Encuentre el cronómetro en [www.learnmindsight.com/phase4.html](http://www.learnmindsight.com/phase4.html)

### Paso 2

Baraja las quince cartas.

### Paso 3

Trabaja con la primera tarjeta todo el tiempo que quieras. Una vez que estés seguro de qué color es, compruébalo palpando las letras adhesivas en el centro de la tarjeta.

### Paso 4

Deje la tarjeta a un lado en una pila de "descarte". Descansa y aclara tu mente por unos momentos o minutos antes de pasar a la siguiente carta.

### Paso 5

Continúe trabajando pacientemente con cada tarjeta hasta que termine la hora. Si terminas las cartas antes de esa fecha y quieres continuar, vuelve a barajar las cartas en la pila de descarte y continúa. \*\*Si parece que estás repasando las cartas rápidamente, pero de manera inexacta, lee mi advertencia contra las adivinanzas en el capítulo "Aprende de mis errores".

La fase 4 tiene treinta sesiones. Cada sesión tendrá una duración de una hora (incluyendo

el período de relajación de 20 minutos).

SESIÓN 1 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 8 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 LOS 5 COLORES, 3 DE CADA UNO, BARAJADOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 4

¡Eres un gran ejemplo de alguien con paciencia, perseverancia y determinación! Gracias por continuar siendo un participante activo en este programa piloto. Su aporte será de gran ayuda para futuros videntes.

La encuesta de la Fase 4 planteará las siguientes preguntas:

¿Fue la Fase 4 más fácil o más difícil que la Fase 3?

Cuando terminaste, ¿aumentó tu precisión?

¿Te apetece volver a repetir la Fase 2 o 3 para entrenar más tu cerebro antes de continuar?

¿Le fue mejor cuando pasó más o menos tiempo recibiendo cada tarjeta? ¿Y cuánto tiempo estimarías que fue?

¿Tuviste algún momento en el que tu visión se abrió repentina o significativamente?

¿Incluiste programas contra el aburrimiento en tu agenda? Si es así, ¿con qué frecuencia?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 4 hasta la última? Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Descubrió una manera de mejorar la Fase 4 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 4 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase4.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase4.html)

## FASE 5 - Contraste de blanco y negro

La fase 5 se centra en tu capacidad para diferenciar el blanco y el negro. Esta habilidad es esencial para trabajar con formas, números y letras.

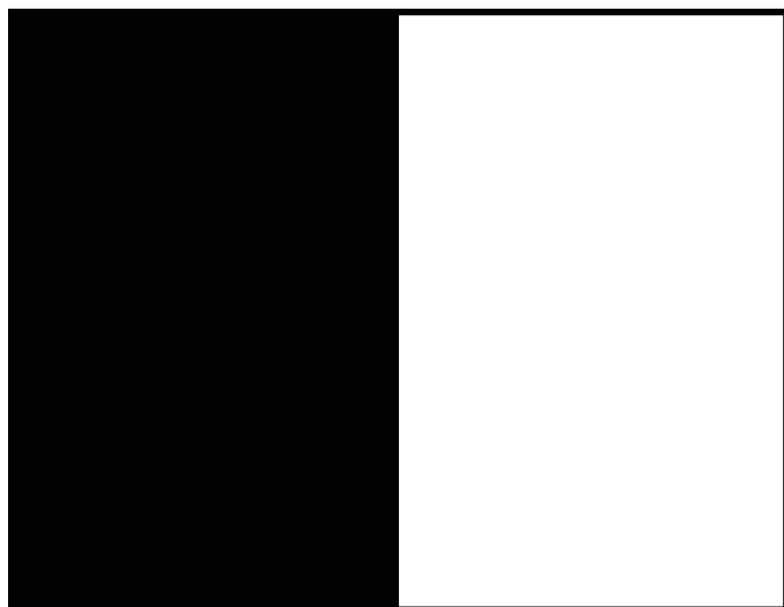
Son cuatro ejercicios, cada uno de los cuales dura siete días.

### EJERCICIO UNO: LADO NEGRO/LADO BLANCO

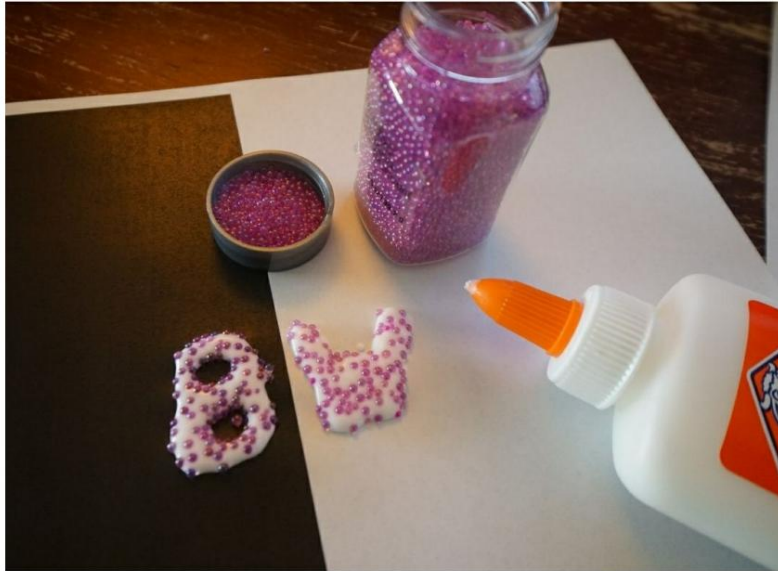
#### Paso

1 Descargará 10 copias de la imagen a continuación desde [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

Usando letras pequeñas de pegamento cerca del centro de las 10 copias, marque un lado como "W" y el otro como "B".



To make the glue letters easier to feel, try adding texture with beads, sand, or other solid granules.



[www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

#### Paso 2

Al igual que en la Fase 4, el cronómetro de la Fase 5 solo marcará el inicio, la mitad y el final de la sesión.

Encuentre la meditación guiada y el cronómetro para los Ejercicios de la Fase 5 en

#### Paso 3

Durante cada sesión, barajarás las 10 copias que hay en una mesa. Gíralos al azar para que cuando los juntes en una pila, algunos tengan el lado negro a la izquierda y otros a la derecha. No tiene por qué ser parejo.

#### Paso 4

Deje un papel sobre la mesa y coloque el resto en el suelo o en una mesa auxiliar.

#### Paso 5

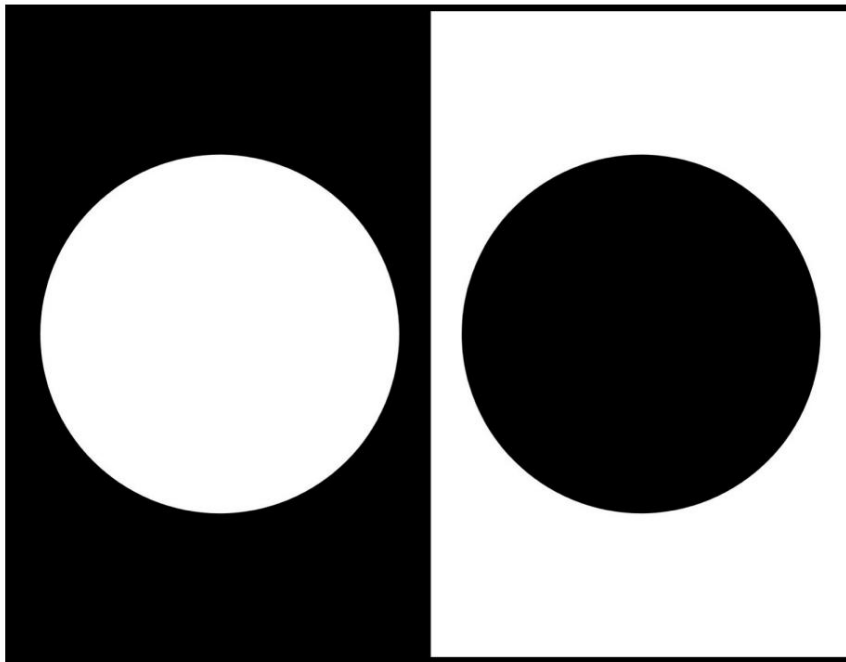
Agita la cabeza o pasa la palma de la mano sobre el papel. Intenta determinar qué lado es blanco y cuál es negro. Tómate el tiempo que necesites y luego verifica palpando las letras de pegamento cerca del centro de la página. Luego pasa al siguiente.

## EJERCICIO DOS: PUNTO NEGRO/PUNTO BLANCO

### Paso

1 Descargará 10 copias de la imagen a continuación desde [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

Usando pequeñas letras de pegamento en el centro de cada círculo, marque una como "W" y la otra como "B".



### Paso 2

Encuentre la meditación guiada y el cronómetro para los ejercicios de la Fase 5 en [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

### Paso 3

Durante cada sesión, barajarás las 10 copias que hay en una mesa. Gírelos al azar para que cuando los junte en una pila, algunos tengan el círculo negro a la izquierda y otros a la derecha. No tiene por qué ser parejo.



#### Paso 4

Deje un papel sobre la mesa y coloque el resto en el suelo o en una mesa auxiliar.

#### Paso 5

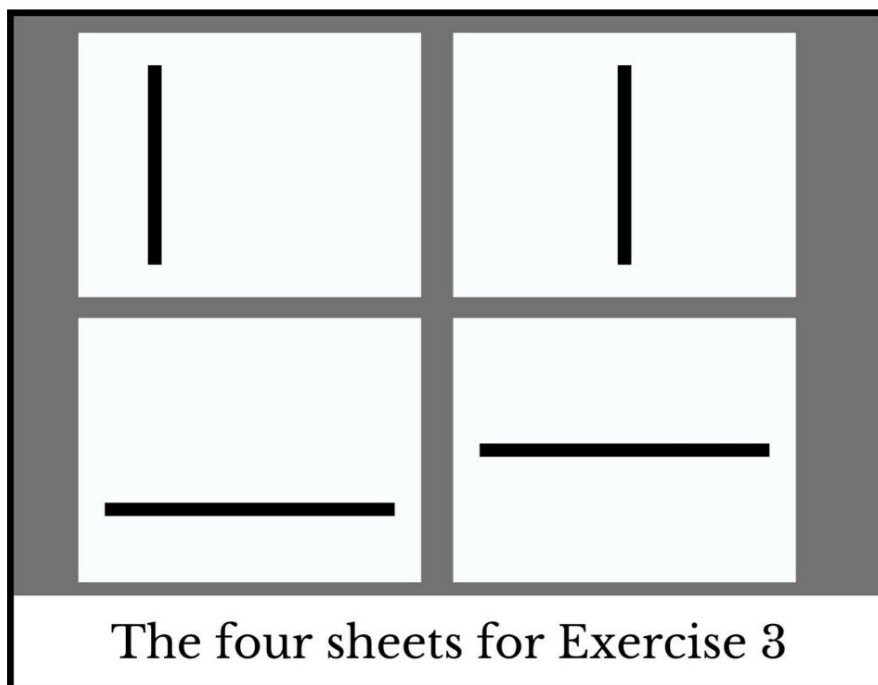
Agita la cabeza o pasa la palma de la mano sobre el papel. Intenta determinar qué lado tiene el círculo blanco y cuál tiene el negro. Tómate el tiempo que necesites y luego verifica palpando las letras de pegamento dentro de los círculos. Luego pasa al siguiente.

## EJERCICIO TRES: HORIZONTAL LÍNEA/LÍNEA VERTICAL

#### Paso 1

Descargará 3 copias de cada hoja que se muestra a continuación desde [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

Coloca un pequeño punto de pegamento en los extremos de cada línea. Aplicar dos capas de pegamento asegurará que los puntos sean fáciles de sentir con los ojos vendados.



## Paso 2

Encuentre la meditación guiada y el cronómetro para los ejercicios de la Fase 5 en [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

## Paso 3

Durante cada sesión, barajarás las doce copias (tres de cada una) sobre una mesa. Gírelos al azar para que cuando los junte en una pila, no sepa qué líneas están centradas en la página y cuáles están desplazadas.

## Paso 4

Deje un papel sobre la mesa y coloque el resto en el suelo o en una mesa auxiliar.

## Paso 5

Agita la cabeza o pasa la palma de la mano sobre el papel. Intenta determinar dónde está la línea en el papel. Tómate el tiempo que necesites y luego verifica palpando los puntos de pegamento que marcan los extremos de la línea. Luego pasa al siguiente.

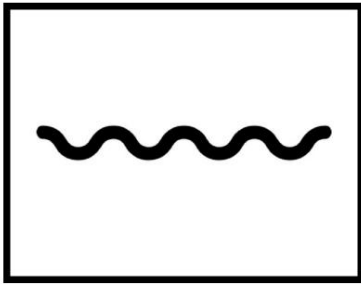
# EJERCICIO CUATRO: LÍNEA RECTA/GARABIZADO

## LÍNEA

## Paso 1

Descargará 5 copias de cada imagen a continuación desde [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

- En las líneas rectas, colocarás un pequeño punto de pegamento en cada extremo (2 puntos por línea).
- En la línea ondulada, harás lo mismo y también colocarás un punto adicional cerca del centro de la línea (3 puntos por línea).



## Paso 2

Encuentre la meditación guiada y el cronómetro para los ejercicios de la Fase 5 en [www.learnmindsight.com/phase5.html](http://www.learnmindsight.com/phase5.html)

## Paso 3

Durante cada sesión, barajarás las 10 copias que hay en una mesa.

## Paso 4

Deje un papel sobre la mesa y coloque el resto en el suelo o en una mesa auxiliar.

## Paso 5

Agite la cabeza o pase la palma o los dedos sobre el papel. Intentar

para determinar dónde está la línea en el papel y si es recta o ondulada.  
Tómate el tiempo que necesites y luego verifica palpando los puntos de pegamento.  
Sabrás que está ondulado si sientes el tercer punto cerca del centro. Luego pasa al siguiente.

#### SESIÓN 1 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 2 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 3 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 4 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 5 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 6 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 7 FASE 5 - EJERCICIO UNO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 8 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 9 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 10 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 11 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

#### SESIÓN 12 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

#### SESIÓN 13 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 FASE 5 - EJERCICIO DOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 FASE 5 - EJERCICIO TRES

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## SESIÓN 28 FASE 5 - EJERCICIO CUATRO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

# Felicitaciones por completar la Fase 5

¡Lo estás haciendo genial! Ahora las cosas se van a poner más interesantes.

La encuesta de la Fase 5 planteará las siguientes preguntas:

¿Fue la Fase 5 más fácil o más difícil que la Fase 4?

¿Le resultó más fácil percibir la línea o el garabato?

Cuando terminaste, ¿aumentó tu precisión?

¿Le fue mejor cuando pasó más o menos tiempo percibiendo cada artículo? ¿Y cuánto tiempo estimarías que fue?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 5 en

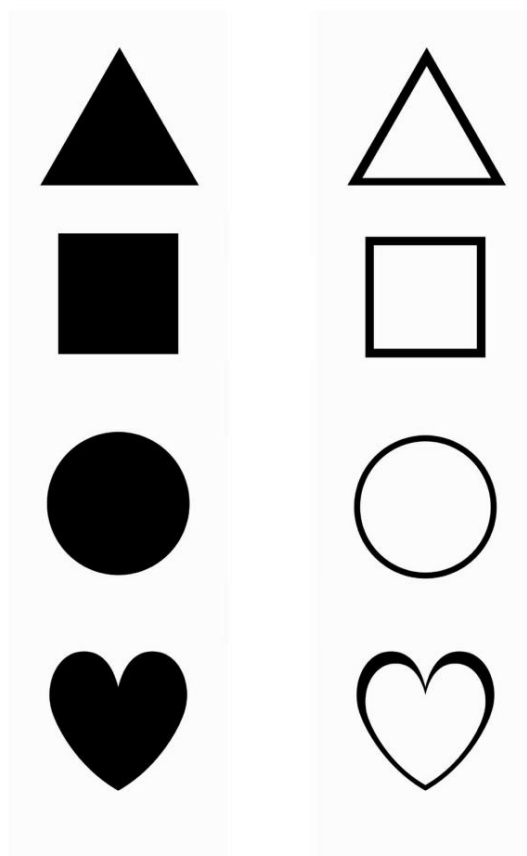
[www.learnmindsight.com/surveyphase5.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase5.html)

## FASE 6 - FORMAS (Tocando Papel)

La fase 6 se centra en su capacidad para diferenciar entre formas sólidas y huecas. Además, introduce un nuevo aspecto en el entrenamiento de Mind Sight. Ahora puedes tocar el papel y utilizar las yemas de los dedos para ayudarte a percibir. Tendrás una letra adhesiva en el centro de cada imagen, por lo que deberás tener cuidado de no tocar esa parte de la página. Dado que te concentrarás en los límites, no deberías necesitar mover los dedos tan hacia el centro.

Son 6 ejercicios, cada uno de 5 sesiones.

- Ejercicio uno: triángulos sólidos y huecos
- Ejercicio dos: cuadrados sólidos y huecos
- Ejercicio tres: círculos sólidos y huecos
- Ejercicio cuatro: corazones sólidos y huecos
- Ejercicio cinco: discernir todas las formas sólidas
- Ejercicio seis: discernir todas las formas huecas



## INSTRUCCIONES PARA LOS 6 EJERCICIOS

### Paso

1 Descargue 5 copias de las 6 imágenes de [www.learnmindsight.com/phase6.html](http://www.learnmindsight.com/phase6.html)

En el centro de cada forma, pegarás la letra "H" para hueco o la "S" para sólido. Haga las letras pequeñas, pero de modo que aún pueda leerlas con la yema del dedo.

### Paso

2 Encuentre la meditación guiada y el cronómetro para la Fase 6 en [www.learnmindsight.com/phase6.html](http://www.learnmindsight.com/phase6.html)

### Paso 3

Durante cada sesión, barajarás 10 copias para esa sesión.



forma (triángulos una semana, cuadrados la siguiente, etc.) sobre una mesa. Gírelos también.

#### Paso 4

Deje un papel sobre la mesa y coloque el resto en el suelo o en una mesa auxiliar.

#### Paso 5

Puedes tocar el papel con la yema del dedo. Trabajando desde el borde del papel hacia adentro, percibe el borde de la forma. Si el objeto es hueco, es posible que perciba un cambio de color blanco después de mover más el dedo. También puedes levantarlo y tratarlo como una carta de colores. Tenga cuidado de no tocar la pequeña "H" o "S" en el centro de la forma hasta que esté listo para verificar qué es. Tómate el tiempo que necesites. Después de un breve descanso, pasa al siguiente.

**\*\*NOTA: PARA LOS EJERCICIOS 5 y 6 (comenzando con la Sesión 21 del diario)**

Necesitarás imprimir nuevas copias de las formas sólidas y huecas para etiquetarlas de manera diferente con pegamento. En lugar de "S" y "H", usarás "T" para triángulo, "C" para círculo, "S" para cuadrado y "H" para corazón.

Como el cuadrado sólido ya tiene una "S" y el corazón hueco ya tiene una "H", podrás reutilizarlos en lugar de imprimirlos.  
los nuevos

SESIÓN 1 FASE 6 - Ejercicio uno - Sólido y hueco

TRIÁNGULOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 FASE 6 - Ejercicio uno - Sólido y hueco

TRIÁNGULOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 FASE 6 - Ejercicio uno - Sólido y hueco

TRIÁNGULOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 FASE 6 - Ejercicio uno - Sólido y hueco

TRIÁNGULOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 FASE 6 - Ejercicio uno - Sólido y hueco

TRIÁNGULOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 FASE 6 - Ejercicio Dos - CUADRADOS macizos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 FASE 6 - Ejercicio Dos - CUADRADOS macizos y huecos

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 8 FASE 6 - Ejercicio Dos - CUADRADOS sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 FASE 6 - Ejercicio Dos - CUADRADOS sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 FASE 6 - Ejercicio Dos - CUADRADOS Sólidos y Huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 FASE 6 - Ejercicio tres - Sólido y hueco

CÍRCULOS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 FASE 6 - Ejercicio tres - CÍRCULOS sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 FASE 6 - Ejercicio tres - CÍRCULOS sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 FASE 6 - Ejercicio tres - CÍRCULOS sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 FASE 6 - Ejercicio tres - CÍRCULOS sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 FASE 6 - Ejercicio cuatro - CORAZONES sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 FASE 6 - Ejercicio cuatro - CORAZONES sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 FASE 6 - Ejercicio cuatro - CORAZONES sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 FASE 6 - Ejercicio cuatro - CORAZONES sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 FASE 6 - Ejercicio cuatro - CORAZONES sólidos y huecos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 FASE 6 - Ejercicio Cinco - Discernimiento entre formas SÓLIDAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 FASE 6 - Ejercicio cinco - Discernimiento entre formas SÓLIDAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 FASE 6 - Ejercicio cinco - Discernimiento entre formas SÓLIDAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 FASE 6 - Ejercicio cinco - Discernimiento entre formas SÓLIDAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 FASE 6 - Ejercicio Cinco - Discernimiento entre formas SÓLIDAS

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 FASE 6 - Ejercicio Cinco - Discernir entre  
formas HUECO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 FASE 6 - Ejercicio Cinco - Discernimiento entre  
formas HUECO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 FASE 6 - Ejercicio Seis - Discernir entre formas HUECO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 FASE 6 - Ejercicio Seis - Discernir entre formas HUECO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 FASE 6 - Ejercicio Seis - Discernir entre formas HUECO

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 6

¡Buen trabajo! Cada vez estás más cerca de leer sin ojos.

La encuesta de la Fase 6 planteará las siguientes preguntas:

¿Pudiste percibir con la yema del dedo? ¿O confiaste en tu cabeza o en tu mano? ¿O percibiste de otra manera?

¿Fue la Fase 6 más fácil o más difícil que la Fase 5?

Cuando terminaste, ¿aumentó tu precisión?

¿Tiene alguna sugerencia para mejorar la Fase 6?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 6

en [www.learnmindsight.com/surveyphase6.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase6.html)

## FASE 7 - FORMAS DE COLORES

La fase 7 combina formas con colores. Al igual que en la Fase 6, puedes usar las yemas de los dedos y tocar el papel si lo deseas. Solo tenga cuidado de no tocar las letras de pegamento hasta que esté listo para verificar.

En cada sesión se utilizarán dos formas de diferentes colores. Harás dos sesiones con esas formas particulares antes de trabajar con un nuevo conjunto.

Notarás que solo una de las formas cambia para usar la continuidad para ayudarte a aprender.

En total, pasarás 24 sesiones en la Fase 7.

Estas son las formas con las que trabajarás:

- triángulo negro
- cuadrado amarillo
- círculo azul
- corazón rojo

## INSTRUCCIONES

### Paso 1

Necesitará una impresora a color para descargar 5 copias de las 4 imágenes de [www.learnmindsight.com/phase7.html](http://www.learnmindsight.com/phase7.html). De lo contrario, puedes utilizar tijeras para recortar formas de papel de colores y pegarlas en papel blanco.

En el centro de cada forma, pegarás las letras "BT" para el triángulo negro, "YS" para el cuadrado amarillo, "BC" para el círculo azul y "Rh" para el corazón rojo. Haga las letras pequeñas, pero de modo que aún pueda leerlas con la yema del dedo.

### Paso 2

Encuentre la meditación guiada y el cronómetro para la Fase 7 en [www.learnmindsight.com/phase7.html](http://www.learnmindsight.com/phase7.html)

### Paso 3

Durante cada sesión, mezclarás 10 copias de las formas de esa sesión (es decir, 5 triángulos negros y 5 cuadrados amarillos) en una mesa. Gírelos también.

### Paso 4

Deje un papel sobre la mesa y coloque el resto en el suelo o en una mesa auxiliar.

### Paso 5

Puedes tocar el papel con la yema del dedo como lo hiciste en la Fase 6. También puedes tomarlo y trabajar con él como lo hiciste en las Fases 1, 2, 3 y 4.

### Paso 6

Tómate el tiempo que necesites y luego palpa las letras del pegamento para verificar. Si te equivocaste, continúa trabajando con esa forma unos minutos más, así tu cerebro asociará mejor tus impresiones con ella.

### Paso 7

Después de un breve descanso, pasa al siguiente.

Nota: Cada ejercicio se repite dos veces. Por ejemplo, la Sesión 1 y la Sesión 2 son idénticas, al igual que las Sesiones 3 y 4, etc. Si percibe las cartas con claridad y no ve ningún beneficio en repetir esa sesión específica, no dude en pasar a la siguiente.

SESIÓN 1 FASE 7 - Ejercicio uno - Cuadrado amarillo, negro

Triángulo

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 FASE 7 - Ejercicio uno - Cuadrado amarillo, negro

Triángulo

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 FASE 7 - Ejercicio dos - Cuadrado amarillo, círculo azul

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 FASE 7 - Ejercicio dos - Cuadrado amarillo, círculo azul

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 FASE 7 - Ejercicio tres - Cuadrado amarillo, corazón rojo

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 FASE 7 - Ejercicio tres - Cuadrado amarillo, corazón rojo

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 FASE 7 - Ejercicio cuatro - Triángulo negro, amarillo

Cuadrado

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 FASE 7 - Ejercicio cuatro - Triángulo negro, amarillo

Cuadrado

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 FASE 7 - Ejercicio cinco - Triángulo negro, círculo azul

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 FASE 7 - Ejercicio cinco - Triángulo negro, círculo azul

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 FASE 7 - Ejercicio Seis - Triángulo Negro, Corazón Rojo

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 FASE 7 - Ejercicio Seis - Triángulo Negro, Corazón Rojo

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 FASE 7 - Ejercicio siete - Corazón rojo, círculo azul

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 14 FASE 7 - Ejercicio Siete - Corazón Rojo, Círculo Azul

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 FASE 7 - Ejercicio ocho - Corazón rojo, cuadrado amarillo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 FASE 7 - Ejercicio ocho - Corazón rojo, cuadrado amarillo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 FASE 7 - Ejercicio Nueve - Corazón Rojo, Triángulo Negro  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 FASE 7 - Ejercicio Nueve - Corazón Rojo, Triángulo Negro  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 FASE 7 - Ejercicio Diez - Círculo Azul, Cuadrado Amarillo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 FASE 7 - Ejercicio Diez - Círculo Azul, Cuadrado Amarillo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 FASE 7 - Ejercicio Once - Círculo Azul, Negro  
Triángulo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 FASE 7 - Ejercicio Once - Círculo Azul, Negro  
Triángulo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 FASE 7 - Ejercicio Doce - Círculo Azul, Corazón Rojo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 FASE 7 - Ejercicio Doce - Círculo Azul, Corazón Rojo  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 7

¡Maravilloso! ¡Tu perseverancia está dando sus frutos!

La encuesta de la Fase 7 planteará las siguientes preguntas:

¿Fue la Fase 7 más fácil o más difícil que la Fase 6?

¿Mejoraste usando la yema del dedo? ¿O mejoraste de alguna otra manera?



¿Tiene alguna sugerencia para mejorar la Fase 7?

Puede acceder a la encuesta de la Fase  
7 en [www.learnmindsight.com/surveyphase7.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase7.html)

## FASE 8 - NÚMEROS

Ahora que ha pasado varias fases trabajando en líneas y curvas, además de usar la yema del dedo, está listo para comenzar a trabajar con números.

### LA FASE 8 TIENE TRES PARTES: A, B, C

#### Parte A: Familiarización con los ojos

##### Paso

##### 1 Imprima los números grandes

de [www.learnmindsight.com/phase8.html](http://www.learnmindsight.com/phase8.html)

##### Paso 2

A su propio ritmo, durante al menos varios días o semanas, trabaje con un número a la vez. En lugar de usar una venda en los ojos, mirará el número con los ojos. Intenta sentirlo mientras lo miras. Parpadea normalmente, por supuesto. Luego, cierra los ojos y mira el número con tu mente. No te preocupes por si realmente lo estás percibiendo o usando tu memoria.

##### Paso 3

Además, trabaje usando la palma de su mano, tocando la página y sosteniéndola justo encima de la página. Siente el número en ambos sentidos mientras tienes los ojos abiertos y lo miras, así como mientras mantienes los ojos cerrados durante unos minutos.

##### Paso 4

Experimente exponiendo el papel a las "ventanas" alrededor de su cabeza y cuerpo. Hazlo tanto con los ojos abiertos como cerrados. Siempre que tengas los ojos abiertos, dirige tu atención a tu percepción mental interna. Por ejemplo, si sostienes la tarjeta detrás de tu cabeza, tus ojos abiertos no ayudarán de ninguna manera.

obligándote a confiar únicamente en tu percepción mental.

No hay entradas en el diario para la Parte A, ya que usted decidirá cuánto tiempo practicará la Parte A por su cuenta.

Cuando se sienta listo, continúe con la Parte B.

## Parte B: Familiarización similar a la Fase 1

Al igual que la Fase 1, la Fase 8 se centra exclusivamente en la familiarización. Pacientemente entrenarás tu mente para relacionar las impresiones de una tarjeta con un número concreto. Cada tarea de sesión en el diario le indicará qué dos números usar. Sabrás cuando tienes en la mano el número 7, por ejemplo. A medida que trabaje con él, automáticamente entrenará su cerebro para relacionar las impresiones con el "7".

También utilizará la diferenciación para ayudar en su proceso de aprendizaje. Cada sesión utilizará dos números. Aprenderá sobre cada número en parte por lo distintos que se sienten entre sí. Debido a su trabajo previo en las Fases 5, 6 y 7, es probable que tenga fuertes impresiones visuales: verá el número completo o parte del número directamente.

---

Cada ejercicio se repite dos veces. Por ejemplo, la Sesión 1 y la Sesión 2 son idénticas, al igual que las Sesiones 3 y 4, etc. Si percibe las cartas con claridad y no ve ningún beneficio en repetir esa sesión específica, no dude en pasar a la siguiente.

### DURACIÓN DE LA SESIÓN

Cada sesión de la Parte B dura aproximadamente una hora. Los primeros 20 minutos los pasarás escuchando una de las meditaciones en línea, haciendo tu propio ejercicio preparatorio o simplemente relajándote mientras te adaptas a usar la venda en los ojos. La venda debe usarse durante toda la sesión.

### TRES RONDAS DE NÚMEROS ALTERNOS Y DESCANSANDO ENTRE ELLOS

Nota: Puede escuchar un cronómetro guiado para usarlo específicamente en la Parte B. De esa manera, no necesitarás mirar un cronómetro para hacer esto. Encuentra el cronómetro en

[www.learnmindsight.com/phase8.html](http://www.learnmindsight.com/phase8.html)

- Ronda 1: trabajarás con el primer número durante 5 minutos, luego descansarás durante 5 minutos y luego repetirás con el segundo número.
- Ronda 2: Harás lo mismo, pero en lugar de 5 minutos, cada segmento durará 4 minutos.
- Ronda 3: Igual que el anterior, pero con segmentos que duran 3 minutos cada uno.

Como antes, no olvide incluir medidas para combatir el aburrimiento cuando sea necesario.

## Parte C: LECTURA MEDIANA Y PEQUEÑA NÚMEROS

### Paso 1

Imprima las hojas de números medianos y pequeños de

[www.learnmindsight.com/phase8.html](http://www.learnmindsight.com/phase8.html)

### Paso 2

Cada impresión tiene filas dobles para cada número. Es decir, debajo de cada número tendrás espacio para dibujar con pegamento el número que está encima.

También podrás dibujar sobre las líneas de límite grises entre los números con

To make the glue numbers and letters easier to feel, try adding texture with beads, sand, or other solid granules.



pegamento El pegamento necesitará varias horas

para secarse por completo.

Si el papel absorbe el pegamento, es posible que tengas que

aplicar otra capa para que quede lo

suficientemente grueso como para sentirlo.

Paso 3

Trabajarás en una hoja por sesión, comenzando con la Hoja 1. Antes de trabajar en una hoja, dibuja cada número con pegamento en la celda vacía debajo del

número. De esta manera, después de trabajar un rato en un número, podrás verificar tus impresiones tocando el pegamento.

Al principio, las hojas serán tan simples que recordarás qué números hay en ellas, y eso es bueno. Incluso puedes mirar la sábana después de que se haya secado, al inicio de tu sesión. Esto ayudará a que tu cerebro se identifique con las impresiones que recibirás después de ponerte la venda.

Trabaja en cada hoja el tiempo que sea necesario. Elija su ejercicio de meditación o relajación preparatoria preferido para utilizarlo antes de trabajar en la sábana.

[Nota al pie: Le recomiendo encarecidamente que vea los videos de capacitación de un mes de duración en el canal de YouTube de Wendy Gallant en los que Nikolay Denisov y Marina Kapirova los capacitaron a ella y a Rob Freeman para leer con los dedos. Busque en YouTube utilizando el término "[Nikolay Denisov & Marina Teach Wendy Gallant, Rob Freeman](#)"]



Applying the glue numbers to Phase 8 Part C,  
Sheet 1 for verifying while blindfolded

### Usando la yema del dedo como guía

También puedes abordar el Paso 3 de manera diferente. En lugar de usar la venda en los ojos durante toda la sesión, simplemente puede abrir y cerrar los ojos mientras trabaja con cada número. Después de ver el número con los ojos abiertos, ciérrelos mientras mantiene la punta del dedo al lado del número o incluso encima de él. Tendrás que experimentar para ver cuál funciona mejor para ti.

Si ha estado avanzando en cada Fase en secuencia, es posible que haya notado que inesperadamente ve el leve brillo de sus manos mientras sostiene cualquiera de las cartas. O quizás hayas notado el brillo al usar las manos y los dedos mientras trabajabas con los ejercicios de formas y líneas de las Fases 5 y 6.

Puedes usar el brillo de tu dedo para ayudarte a enfocar tu “ventana” preferida en el número en el que estás trabajando. Primero, coloca tu dedo en el borde del número. Luego, toma conciencia del brillo de tu dedo.

Una vez que lo hayas establecido, desvía tu atención de él y céntrate en el papel para centrarte en el número.

Podrás aplicar esta técnica en todas las fases restantes si así lo deseas.

SESIÓN 1 Parte B: Utilice una tarjeta "1" y una tarjeta "9"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Parte B: Utilice una tarjeta "1" y una tarjeta "9"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Parte B: Utilice una tarjeta "0" y una tarjeta "7"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Parte B: Utilice una tarjeta "0" y una tarjeta "7"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Parte B: Utilice una tarjeta "2" y una tarjeta "8"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Parte B: Utilice una tarjeta "2" y una tarjeta "8"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Parte B: Utilice una tarjeta "3" y una tarjeta "6"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Parte B: Utilice una tarjeta "3" y una tarjeta "6"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Parte B: Utilice una tarjeta "4" y una tarjeta "5"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Parte B: Utilice una tarjeta "4" y una tarjeta "5"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Parte B: Utilice una tarjeta "1" y una tarjeta "8"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Parte B: Utilice una tarjeta "1" y una tarjeta "8"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 Parte B: Utilice una tarjeta "0" y una tarjeta "5"

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 14 Parte B: Utilice una tarjeta "0" y una tarjeta "5"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Parte B: Utilice una tarjeta "2" y una tarjeta "9"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Parte B: Utilice una tarjeta "2" y una tarjeta "9"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Parte B: Utilice una tarjeta "3" y una tarjeta "7"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Parte B: Utilice una tarjeta "3" y una tarjeta "7"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Parte B: Utilice una tarjeta "4" y una tarjeta "6"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Parte B: Utilice una tarjeta "4" y una tarjeta "6"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Parte B: Utilice una tarjeta "1" y una tarjeta "0"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Parte B: Utilice una tarjeta "1" y una tarjeta "0"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Parte B: Utilice una tarjeta "2" y una tarjeta "4"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Parte B: Utilice una tarjeta "2" y una tarjeta "4"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 Parte B: Utilice una tarjeta "3" y una tarjeta "9"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 Parte B: Utilice una tarjeta "3" y una tarjeta "9"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 Parte B: Utilice una tarjeta "8" y una tarjeta "7"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:



SESIÓN 28 Parte B: Utilice una tarjeta "8" y una tarjeta "7"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Parte B: Utilice una tarjeta "5" y una tarjeta "6"

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 30 Parte B: Utilice una tarjeta "5" y una tarjeta "6"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 31 Parte C: Utilice la hoja mediana 1 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 32 Parte C: Utilice la hoja mediana 2 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 33 Parte C: Utilice la hoja mediana 3 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 34 Parte C: Utilice la hoja mediana 4 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 35 Parte C: Utilice la hoja mediana 5 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 36 Parte C: Utilice la hoja mediana 6 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 37 Parte C: Utilice la hoja mediana 7 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 38 Parte C: Utilice la hoja mediana 8 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 39 Parte C: Utilice Medium Sheet 9 de descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 40 Parte C: Utilice la hoja mediana 10 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 41 Parte C: Utilice la hoja mediana 11 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 42 Parte C: Utilice la hoja mediana 12 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 43 Parte C: Utilice la hoja mediana 13 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 44 Parte C: Utilice la hoja mediana 14 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 45 Parte C: Utilice la hoja mediana 15 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 46 Parte C: Utilice la hoja mediana 16 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 47 Parte C: Utilice la hoja mediana 17 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 48 Parte C: Utilice la hoja mediana 18 de las descargas

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 49 Parte C: Utilice la hoja mediana 19 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 50 Parte C: Utilice la hoja mediana 20 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 51 Parte C: Utilice la hoja mediana 21 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 52 Parte C: Utilice la hoja mediana 22 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 53 Parte C: Utilice la hoja pequeña 1 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 54 Parte C: Utilice la hoja pequeña 2 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 55 Parte C: Utilice la hoja pequeña 3 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 56 Parte C: Utilice la hoja pequeña 4 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 57 Parte C: Utilice la hoja pequeña 5 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 58 Parte C: Utilice la hoja pequeña 6 de las descargas

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 59 Parte C: Utilice la hoja pequeña 7 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 60 Parte C: Utilice la hoja pequeña 8 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 61 Parte C: Utilice la hoja pequeña 9 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 62 Parte C: Utilice la hoja pequeña 10 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 63 Parte C: Utilice la hoja pequeña 11 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 64 Parte C: Utilice la hoja pequeña 12 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 65 Parte C: Utilice la hoja pequeña 13 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 66 Parte C: Utilice la hoja pequeña 14 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 67 Parte C: Utilice la hoja pequeña 15 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 68 Parte C: Utilice la hoja pequeña 16 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 69 Parte C: Utilice la hoja pequeña 17 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 70 Parte C: Utilice la hoja pequeña 18 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 71 Parte C: Utilice la hoja pequeña 19 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 72 Parte C: Utilice la hoja pequeña 20 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 73 Parte C: Utilice la hoja pequeña 21 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 74 Parte C: Utilice la hoja pequeña 22 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 75 Parte C: Utilice la hoja pequeña 23 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 76 Parte C: Utilice Small Sheet 24 de descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 77 Parte C: Utilice la hoja pequeña 25 de las descargas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 8

Increíble. Puede que la mayoría de la gente no llegue tan lejos, ¡pero tú sí!

La encuesta de la Fase 8 planteará las siguientes preguntas:

¿Fue la Fase 8 más fácil o más difícil que la Fase 7?

¿Mejoraste usando la yema del dedo? ¿O mejoraste de alguna otra manera?

¿Tiene alguna sugerencia para mejorar la Fase 8?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 8 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase8.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase8.html)

## FASE 9 - LETRAS MAYÚSCULAS

¡Estás listo para empezar a leer cartas! En la Fase 9, te concentrarás en las letras mayúsculas.

### LA FASE 9 TIENE TRES PARTES: A, B, C

#### Parte A: Familiarización con los ojos

##### Paso

1 Imprima las letras mayúsculas grandes de [www.learnmindsight.com/phase9.html](http://www.learnmindsight.com/phase9.html)

##### Paso 2

A su propio ritmo, durante al menos varios días o semanas, trabaje con una letra a la vez. En lugar de usar una venda en los ojos, mirará la carta con los ojos. Intenta sentirlo mientras lo miras. Parpadea normalmente, por supuesto. Luego, cierra los ojos y mira la carta con tu mente. No te preocupes por si realmente lo estás percibiendo o si estás usando tu memoria.

##### Paso 3

Además, trabaje usando la palma de su mano, tocando la página y sosteniéndola justo encima de ella. Siente la letra en ambos sentidos mientras tienes los ojos abiertos y la miras, así como mientras mantienes los ojos cerrados durante unos minutos.

##### Paso 4

Experimente exponiendo el papel a las "ventanas" alrededor de su cabeza y cuerpo. Hazlo tanto con los ojos abiertos como cerrados. Siempre que tengas los ojos abiertos, concéntrate en tu atención a tu percepción mental interna. Por ejemplo, si sostienes la carta detrás de tu cabeza, tus ojos abiertos no ayudarán de ninguna manera, lo que te obligará a confiar únicamente en tu percepción mental mientras tu

Los ojos están abiertos.

No hay entradas en el diario para la Parte A, ya que usted decidirá cuánto tiempo practicará la Parte A por su cuenta.

Cuando se sienta listo, continúe con la Parte B.

## Parte B: Familiarización con las letras mayúsculas

Utilizará las tarjetas con letras mayúsculas grandes de la Parte A. Al igual que la Fase 1, la Fase 9, Parte B, se centra completamente en la familiarización. Entrenarás pacientemente tu mente para relacionar las impresiones de una carta con una letra concreta. Sabrás cuando estás sosteniendo la letra Z, por ejemplo. A medida que trabaje con él, automáticamente entrenará su cerebro para relacionar esas impresiones con "Z".

También utilizará la diferenciación para ayudar en su proceso de aprendizaje. Cada sesión utilizará dos letras. Aprenderá sobre cada letra en parte por lo distintas que se sienten entre sí. Debido a su trabajo previo en las Fases 5, 6 y 7, es probable que tenga fuertes impresiones visuales: verá la carta completa o parte de ella directamente.

---

### DURACIÓN DE LA SESIÓN

Cada sesión de la Parte B dura aproximadamente una hora. Los primeros 20 minutos los pasarás escuchando una de las meditaciones en línea, haciendo tu propio ejercicio preparatorio o simplemente relajándote mientras te adaptas a usar la venda en los ojos.

La venda debe usarse durante toda la sesión.

### TRES RONDAS DE LETRAS ALTERNATIVAS Y DESCANSANDO ENTRE ELLOS

Nota: Puede escuchar un cronómetro guiado para usarlo específicamente en la Parte B. De esa manera, no necesitarás mirar un cronómetro para hacer esto. Encuentre el cronómetro en [www.learnmindsight.com/phase9.html](http://www.learnmindsight.com/phase9.html)

- Ronda 1: Trabajarás con la primera letra durante 5 minutos, luego descansa 5 minutos, luego repite con la segunda letra.

- Ronda 2: Harás lo mismo, pero en lugar de 5 minutos, cada segmento durará 4 minutos.
- Ronda 3: Igual que el anterior, pero con segmentos que duran 3 minutos cada uno.

Como antes, no olvide incluir medidas para combatir el aburrimiento cuando sea necesario.

## Parte C: LECTURA MEDIANA Y PEQUEÑA LETRAS MAYÚSCULAS

### Paso 1

Imprima las hojas con letras mayúsculas medianas y pequeñas de [www.learnmindsight.com/phase9.html](http://www.learnmindsight.com/phase9.html)

### Paso 2

Cada impresión tiene filas dobles para cada letra. Es decir, debajo de cada letra tendrás espacio para dibujar con pegamento la letra que está encima. La fase 8 tiene un ejemplo de imagen (usando números).

También podrás dibujar sobre las líneas grises que delimitan las letras con pegamento. El pegamento necesitará varias horas para secarse por completo.

### Paso 3

Trabjará en una hoja por sesión, comenzando con la Hoja 1 de letras mayúsculas medianas (sesión 28 en el diario a continuación). Antes de trabajar en una hoja, dibuja cada letra con pegamento en la celda vacía debajo de la letra. De esta manera, después de trabajar un rato en una letra, podrás verificar tus impresiones tocando el pegamento.

Al principio, las hojas serán tan simples que recordarás qué letras tienen, y eso es bueno. Incluso puedes mirar la hoja después de que se haya secado, al comienzo de tu

sesión Esto ayudará a que tu cerebro se identifique con las impresiones que recibirás después de ponerte la venda.

Trabaja en cada hoja el tiempo que sea necesario. Elija su ejercicio de meditación o relajación preparatoria preferido para utilizarlo antes de trabajar en la sábana.

SESIÓN 1 Parte B: Utilice una tarjeta "A" y una tarjeta "B"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Parte B: Utilice una tarjeta "A" y una tarjeta "B"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Parte B: Utilice una tarjeta "C" y una tarjeta "X"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Parte B: Utilice una tarjeta "C" y una tarjeta "X"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Parte B: Utilice una tarjeta "E" y una tarjeta "U"

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 6 Parte B: Utilice una tarjeta "E" y una tarjeta "U"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Parte B: Utilice una tarjeta "G" y una tarjeta "H"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Parte B: Utilice una tarjeta "G" y una tarjeta "H"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Parte B: Utilice una tarjeta "I" y una tarjeta "N"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Parte B: Utilice una tarjeta "I" y una tarjeta "N"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Parte B: Utilice una tarjeta "K" y una tarjeta "L"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Parte B: Utilice una tarjeta "K" y una tarjeta "L"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:



SESIÓN 13 Parte B: Utilice una tarjeta "M" y una tarjeta "J"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Parte B: Utilice una tarjeta "M" y una tarjeta "J"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Parte B: Utilice una tarjeta "O" y una tarjeta "R"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Parte B: Utilice una tarjeta "O" y una tarjeta "R"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Parte B: Utilice una tarjeta "Q" y una tarjeta "P"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Parte B: Utilice una tarjeta "Q" y una tarjeta "P"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Parte B: Utilice una tarjeta "S" y una tarjeta "T"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Parte B: Utilice una tarjeta "S" y una tarjeta "T"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Parte B: Utilice una tarjeta "F" y una tarjeta "V"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Parte B: Utilice una tarjeta "F" y una tarjeta "V"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Parte B: Utilice una tarjeta "W" y una tarjeta "D"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Parte B: Utilice una tarjeta "W" y una tarjeta "D"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 Parte B: Utilice una tarjeta "Y" y una tarjeta "Z"

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 26 Parte B: Utilice una tarjeta "Y" y una tarjeta "Z"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 31 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 32 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 33 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 34 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 7

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 35 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 36 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 37 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 38 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 11

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 39 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 40 Parte C: Utilice letras mayúsculas medianas Hoja 13

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 41 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 42 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 43 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 3  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 44 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 4  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 45 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 5  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 46 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 6  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 47 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 7  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 48 Parte C: Utilice letras mayúsculas minúsculas Hoja 8  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 49 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 9  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 50 Parte C: Usar letras minúsculas Hoja 10  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 51 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 11  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 52 Parte C: Utilice letras minúsculas Hoja 12  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 53 Parte C: Usar letras minúsculas Hoja 13  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 9

La encuesta de la Fase 9 planteará las siguientes preguntas:

¿Leer letras mayúsculas fue más fácil o más difícil que los números? Si es así, ¿por qué?

¿Mejoraste usando la yema del dedo? ¿O mejoraste de alguna otra manera?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 9 hasta la última?  
Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Descubrió una forma de mejorar la Fase 9 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 9 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase9.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase9.html)

## FASE 10 - LETRAS MINÚSCULAS

Estás listo para comenzar a leer letras minúsculas. ¡Estás cada vez más cerca de leer texto normal que se encuentra en libros y revistas!

LA FASE 10 TIENE TRES PARTES: A, B, C

Parte A: Familiarización con los ojos

Paso

1 Imprima las letras minúsculas grandes  
de [www.learnmindsight.com/phase10.html](http://www.learnmindsight.com/phase10.html)

Paso 2

A su propio ritmo, durante al menos varios días o semanas, trabaje con una letra a la vez. En lugar de usar una venda en los ojos, mirará la carta con los ojos. Intenta sentirlo mientras lo miras. Parpadea normalmente, por supuesto. Luego, cierra los ojos y mira la carta con tu mente. No te preocupes por si realmente lo estás percibiendo o si estás usando tu memoria.

Paso 3

Además, trabaje usando la palma de su mano, tocando la página y sosteniéndola justo encima de ella. Siente la letra en ambos sentidos mientras tienes los ojos abiertos y la miras, así como mientras mantienes los ojos cerrados durante unos minutos.

Paso 4

Experimente exponiendo el papel a las "ventanas" alrededor de su cabeza y cuerpo. Hazlo tanto con los ojos abiertos como cerrados. Siempre que tengas los ojos abiertos, concéntrate en tu atención a tu percepción mental interna. Por ejemplo, si sostienes la carta detrás de tu cabeza, tus ojos abiertos no ayudarán de ninguna manera, lo que te obligará a confiar únicamente en tu percepción mental mientras tu

Los ojos están abiertos.

No hay entradas en el diario para la Parte A, ya que usted decidirá cuánto tiempo practicará la Parte A por su cuenta.

Cuando se sienta listo, continúe con la Parte B.

## Parte B: Familiarización con las minúsculas Letras

Utilizarás las tarjetas de la Parte A. Al igual que la Fase 1, la Fase 10 Parte B se centra completamente en la familiarización. Entrenarás pacientemente tu mente para relacionar las impresiones de una carta con una letra concreta. Sabrás cuando estás sosteniendo la letra y, por ejemplo. A medida que trabaje con él, automáticamente entrenará su cerebro para relacionar esas impresiones con "y".

También utilizará la diferenciación para ayudar en su proceso de aprendizaje. Cada sesión utilizará dos letras. Aprenderá sobre cada letra en parte por lo distintas que se sienten entre sí. Debido a su trabajo previo en las Fases 5, 6, 7 y 9, es probable que tenga fuertes impresiones visuales: verá la carta completa o parte de ella directamente.

---

### DURACIÓN DE LA SESIÓN

Cada sesión de la Parte B dura aproximadamente una hora. Los primeros 20 minutos los pasarás escuchando una de las meditaciones en línea, haciendo tu propio ejercicio preparatorio o simplemente relajándote mientras te adaptas a usar la venda en los ojos. La venda debe usarse durante toda la sesión.

### TRES RONDAS DE LETRAS ALTERNATIVAS Y DESCANSANDO ENTRE ELLOS

Nota: Puede escuchar un cronómetro guiado para usarlo específicamente en la Parte B. De esa manera, no necesitarás mirar un cronómetro para hacer esto. Encuentre el cronómetro en [www.learnmindsight.com/phase10.html](http://www.learnmindsight.com/phase10.html)

- Ronda 1: Trabajarás con la primera letra durante 5 minutos, luego descansa 5 minutos, luego repite con la segunda letra.

- Ronda 2: Harás lo mismo, pero en lugar de 5 minutos, cada segmento durará 4 minutos.
- Ronda 3: Igual que el anterior, pero con segmentos que duran 3 minutos cada uno.

Como antes, no olvide incluir medidas para combatir el aburrimiento cuando sea necesario.

## Parte C: LECTURA MEDIANA Y PEQUEÑA LETRAS MINÚSCULAS

### Paso 1

Imprima las hojas en minúsculas medianas y pequeñas de [www.learnmindsight.com/phase10.html](http://www.learnmindsight.com/phase10.html)

### Paso 2

Cada impresión tiene dos filas de letras, al igual que las Fases 8 y 9.

Es decir, debajo de cada letra tendrás espacio para dibujar con pegamento la letra que está encima.

También podrás dibujar sobre las líneas grises que delimitan las letras con pegamento. El pegamento necesitará varias horas para secarse por completo.

### Paso 3

Trabjará en una hoja por sesión, comenzando con la Hoja 1 de letras minúsculas medianas (sesión 28 en el diario a continuación).

Antes de trabajar en una hoja, dibuja cada letra con pegamento en la celda vacía debajo de la letra. De esta manera, después de trabajar un rato en una letra, podrás verificar tus impresiones tocando el pegamento.

Al principio, las hojas serán tan simples que recordarás qué letras tienen, y eso es bueno. Incluso puedes mirar la hoja después de que se haya secado, al comienzo de tu

sesión Esto ayudará a que tu cerebro se identifique con las impresiones que recibirás después de ponerte la venda.

Trabaja en cada hoja el tiempo que sea necesario. Elija su ejercicio de meditación o relajación preparatoria preferido para utilizarlo antes de trabajar en la sábana.

SESIÓN 1 Parte B: Utilice una tarjeta "a" y una tarjeta "b"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Parte B: Utilice una tarjeta "a" y una tarjeta "b"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Parte B: Utilice una tarjeta "c" y una tarjeta "x"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Parte B: Utilice una tarjeta "c" y una tarjeta "x"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Parte B: Utilice una tarjeta "e" y una tarjeta "u"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Parte B: Utilice una tarjeta "e" y una tarjeta "u"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Parte B: Utilice una tarjeta "g" y una tarjeta "h"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Parte B: Utilice una tarjeta "g" y una tarjeta "h"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Parte B: Utilice una tarjeta "i" y una tarjeta "n"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Parte B: Utilice una tarjeta "i" y una tarjeta "n"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Parte B: Utilice una tarjeta "k" y una tarjeta "l (L)"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Parte B: Utilice una tarjeta "k" y una tarjeta "l"

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:



SESIÓN 13 Parte B: Utilice una tarjeta “m” y una tarjeta “j”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Parte B: Utilice una tarjeta “m” y una tarjeta “j”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Parte B: Utilice una tarjeta “o” y una tarjeta “r”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Parte B: Utilice una tarjeta “o” y una tarjeta “r”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Parte B: Utilice una tarjeta “q” y una tarjeta “s”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Parte B: Utilice una tarjeta “q” y una tarjeta “s”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Parte B: Utilice una tarjeta “p” y una tarjeta “t”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Parte B: Utilice una tarjeta “p” y una tarjeta “t”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Parte B: Utilice una tarjeta “f” y una tarjeta “v”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Parte B: Utilice una tarjeta “f” y una tarjeta “v”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Parte B: Utilice una tarjeta “w” y una tarjeta “d”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Parte B: Utilice una tarjeta “w” y una tarjeta “d”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 Parte B: Utilice una tarjeta “y” y una tarjeta “z”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 Parte B: Utilice una tarjeta “y” y una tarjeta “z”

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 31 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 4

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 32 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 33 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 34 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 7

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 35 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 36 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 37 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 38 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 11

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 39 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 40 Parte C: Utilice letras minúsculas medianas Hoja 13

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 41 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 42 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 43 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 3

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 44 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 45 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 46 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 47 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 7

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 48 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 49 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 50 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 51 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 11

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 52 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 53 Parte C: Utilice letras minúsculas pequeñas Hoja 13

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 10

La encuesta de la Fase 10 planteará las siguientes preguntas: Cuando

terminó, ¿sintió que necesitaba más hojas para practicar o era una buena cantidad?

¿Leer letras minúsculas fue más fácil o más difícil que leer letras mayúsculas? Si es así, ¿por qué?

¿Mejoraste usando la yema del dedo? ¿O mejoraste de alguna otra manera?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 10 hasta la última?  
Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Descubrió una forma de mejorar la Fase 10 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 10 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase10.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase10.html)

## FASE 11 - MAYÚSCULAS Y MINÚSCULAS CONTRAPARTES

En la Fase 11, trabajarás con dos letras a la vez. Son la misma letra. En cada hoja de "letras homólogas", la letra mayúscula está a la izquierda y, al lado, su contraparte minúscula. Esta fase es breve en comparación con las anteriores porque supone que logró recibir letras mayúsculas en la Fase 9 y letras minúsculas en la Fase 10.

### Paso

1 Imprima las hojas de contrapartes medianas y pequeñas (no utilizamos tarjetas/letras grandes en la Fase 11) de [www.learnmindsight.com/phase11.html](http://www.learnmindsight.com/phase11.html)

### Paso 2

Estas hojas son iguales a las de las Fases 9 y 10, y también están diseñadas para usar pegamento. No te preocupes por usar pegamento para dibujar tanto la versión mayúscula como la minúscula de la letra, elige cualquiera de las dos en aras del tiempo y el espacio.

Trabaja en cada hoja el tiempo que sea necesario. Elija su ejercicio de meditación o relajación preparatoria preferido para utilizarlo antes de trabajar en la sábana.

SESIÓN 1 Utilice la hoja de letras medianas homólogas 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Utilice letras medianas homólogas Hoja 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Utilice letras medianas homólogas Hoja 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 5  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Utilice letras medianas homólogas Hoja 6  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 7  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 8  
FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 9 Utilice la hoja de letras medianas homólogas 9  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Utilice Letras Contrapartes Medianas Hoja 10  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 11  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 12  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 13  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Utilice la hoja de letras medianas homólogas 14  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Utilice la hoja de letras medianas homólogas 15  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 16  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Utilice letras de contraparte medianas Hoja 17  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Utilice la hoja de letras medianas homólogas 18  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Utilice la hoja de letras medianas homólogas 19

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Utilice la hoja de letras medianas contrapartes 20

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 25 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 26 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 27 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 7

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 28 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 29 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 30 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 31 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 11

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 32 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 33 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 13

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 34 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 14  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 35 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 15  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 36 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 16  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 37 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 17  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 38 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 18  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 39 Utilice letras pequeñas contrapartes Hoja 19  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 40 Utilice Letras Pequeñas Contrapartes Hoja 20  
FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 11

La encuesta de la Fase 11 planteará las siguientes preguntas:

Cuando terminaste, ¿sentiste que necesitabas más hojas para practicar o era una buena cantidad?

¿Fue útil y/o desafiante percibir una letra mayúscula junto a su contraparte minúscula?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 11 hasta la última?  
Esto indicará cuántos días descansó o tomó tiempo libre entre sesiones.

¿Descubrió una manera de mejorar la Fase 11 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 11 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase11.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase11.html)



## FASE 12 - PALABRAS MAYÚSCULAS

Ahora, trabajará con palabras de dos y tres letras donde todas las letras están en mayúscula.

### La Fase 12 consta de cuatro partes

PARTE A: Familiarización con palabras de dos letras

PARTE B: Uso de las hojas de dos letras de “tamaño mixto” para palabras en mayúsculas

PARTE C: Familiarización con palabras de tres letras

Parte D: Uso de hojas de “tamaño mixto” de tres letras para palabras en mayúsculas

### PARTE A

#### Paso 1

Imprima las palabras de dos letras en mayúscula grande de [www.learnmindsight.com/phase12.html](http://www.learnmindsight.com/phase12.html)

#### Paso 2

A tu propio ritmo, durante al menos varios días o semanas, trabaja con tantas palabras como quieras durante cada sesión. En lugar de usar una venda en los ojos, mirará la palabra con los ojos. Intenta sentirlo mientras lo miras. Parpadea normalmente, por supuesto. Luego, cierra los ojos y mira la palabra con tu mente. No te preocupes por si realmente lo estás percibiendo o si estás usando tu memoria.

#### Paso 3

Además, trabaje usando la palma de su mano, tocando la página y sosteniéndola justo encima de ella. Siente la palabra en ambos sentidos mientras tienes los ojos abiertos y la miras, así como mientras

manteniendo los ojos cerrados durante unos minutos.

#### Paso 4

Experimente exponiendo el papel a las "ventanas" alrededor de su cabeza y cuerpo. Hazlo tanto con los ojos abiertos como cerrados. Siempre que tengas los ojos abiertos, concéntrate en tu percepción mental interna. Por ejemplo, si sostienes la tarjeta detrás de tu cabeza, tus ojos abiertos no ayudarán de ninguna manera, lo que te obligará a confiar únicamente en tu percepción mental mientras tienes los ojos abiertos.

No hay anotaciones en el diario para la Parte A o la Parte C, ya que usted decidirá cuánto tiempo practicarlas por su cuenta.

Cuando se sienta listo, continúe con la Parte B.

## Parte B: LECTURA DE PALABRAS DE DOS LETRAS

#### Paso 1

Imprima las hojas de dos letras mayúsculas de tamaños mixtos de [www.learnmindsight.com/phase12.html](http://www.learnmindsight.com/phase12.html)

#### Paso 2

Cada impresión tiene filas dobles para cada palabra. Es decir, debajo de cada palabra, tendrás espacio para dibujar con pegamento la palabra que está encima. La fase 8 tiene un ejemplo de imagen (usando números).

También podrás dibujar con pegamento las líneas grises que delimitan las palabras. El pegamento necesitará varias horas para secarse por completo.

#### Paso 3

Trabjará en una hoja por sesión, comenzando con la Hoja 1 de tamaños mixtos con dos letras mayúsculas. Antes de trabajar en una hoja, dibuje cada palabra con pegamento en la celda vacía debajo de la letra. Por aquí

Después de trabajar un rato en una palabra, puedes verificar tus impresiones tocando el pegamento.

## PARTE C: FAMILIARIZACIÓN CON TRES PALABRAS DE LETRAS

La Parte C es exactamente igual a la Parte A excepto que ahora tiene palabras de tres letras .

Imprima las palabras de tres letras en mayúscula grande de

[www.learnmindsight.com/phase12.html](http://www.learnmindsight.com/phase12.html)

Recuerde, no hay un diario a continuación para la Parte C (o A), ya que usted determinará cuánto tiempo desea dedicar antes de comenzar las Partes B y D.

## PARTE D: LECTURA DE TRES LETRAS PALABRAS

La Parte D es exactamente igual a la Parte B excepto que ahora tiene palabras de tres letras . Imprima las hojas de tres letras mayúsculas de varios tamaños desde

[www.learnmindsight.com/phase12.html](http://www.learnmindsight.com/phase12.html)

SESIÓN 1 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de dos letras mayúsculas 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Parte B: Utilice dos letras mayúsculas en la hoja de tamaño mixto 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de dos letras mayúsculas 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de dos letras mayúsculas 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de dos letras mayúsculas 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Parte B: Utilice dos letras mayúsculas en la hoja de tamaño mixto 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Parte D: Utilice la hoja 2 de tamaños mixtos de tres letras mayúsculas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 7

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 14 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 11

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 13

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 14

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 15

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 16

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 23 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 17

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 24 Parte D: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 18

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

Felicitaciones por completar la Fase 12 ¡Mira lo lejos que has llegado!

Mientras escribo esta sección del libro, realmente me pregunto cuántas personas llegarán hasta aquí. Si eres uno de ellos, quiero agradecerte por todo el arduo trabajo que has realizado. Tenemos mucho que aprender sobre cómo funciona nuestro mundo, incluidos nuestros cuerpos y mentes.

La encuesta de la Fase 12 planteará las siguientes preguntas:

Cuando terminaste, ¿sentiste que necesitabas más hojas para practicar o era una buena cantidad?

¿Hubo mucha diferencia en lo desafiante que era trabajar con palabras de tres letras en comparación con palabras de dos letras? ¿O fue más o menos lo mismo?

¿Cuánto tiempo dedicó a las Partes A y C (las impresiones grandes de las palabras)?  
¿O se los saltó y pasó directamente a las Partes B y D?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 12 hasta la última?

¿Descubrió una forma de mejorar la Fase 12 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 12 en

[www.learnmindsight.com/surveyphase12.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase12.html)

## FASE 13 - PALABRAS MINÚSCULAS

Ahora, trabajará con palabras de dos y tres letras donde todas las letras están en minúsculas. La Fase 13 es exactamente igual a la Fase 12.

### La Fase 13 consta de cuatro partes

PARTE A: Familiarización con palabras de dos letras

PARTE B: Uso de las hojas de dos letras de “tamaño mixto” para palabras en minúscula

PARTE C: Familiarización con palabras de tres letras

Parte D: Uso de hojas de “tamaño mixto” de tres letras para palabras en minúscula

### PARTE A

#### Paso 1

Imprima las palabras grandes de dos letras minúsculas de [www.learnmindsight.com/phase13.html](http://www.learnmindsight.com/phase13.html)

#### Paso 2

A tu propio ritmo, durante al menos varios días o semanas, trabaja con tantas palabras como quieras durante cada sesión. En lugar de usar una venda en los ojos, mirarás la palabra con los ojos.

Intenta sentirlo mientras lo miras. Parpadea normalmente, por supuesto. Luego, cierra los ojos y mira la palabra con tu mente. No te preocupes por si realmente lo estás percibiendo o si estás usando tu memoria.

#### Paso 3

Además, trabaje usando la palma de su mano, tocando la página y sosteniéndola justo encima de ella. Siente la palabra en ambos sentidos

mientras tienes los ojos abiertos y lo miras así como también manteniendo los ojos cerrados durante unos minutos.

#### Paso 4

Experimente exponiendo el papel a las "ventanas" alrededor de su cabeza y cuerpo. Hazlo tanto con los ojos abiertos como cerrados. Siempre que tengas los ojos abiertos, concéntrate en tu percepción mental interna.

Por ejemplo, si sostienes la tarjeta detrás de tu cabeza, tus ojos abiertos no ayudarán de ninguna manera, lo que te obligará a confiar únicamente en tu percepción mental mientras tienes los ojos abiertos.

No hay anotaciones en el diario para la Parte A o la Parte C, ya que usted decidirá durante cuánto tiempo practicarlas por su cuenta.

Cuando se sienta listo, continúe con la Parte B.

## Parte B: LECTURA DE PALABRAS DE DOS LETRAS

#### Paso 1

Imprima las hojas de tamaños mixtos de dos letras minúsculas de [www.learnmindsight.com/phase13.html](http://www.learnmindsight.com/phase13.html)

#### Paso 2

Cada impresión tiene filas dobles para cada palabra. Es decir, debajo de cada palabra, tendrás espacio para dibujar con pegamento la palabra que está encima. La fase 8 tiene un ejemplo de imagen que utiliza números en lugar de letras o palabras.

También podrás dibujar con pegamento las líneas grises que delimitan las palabras. El pegamento necesitará varias horas para secarse por completo.

#### Paso 3

Trabjará en una hoja por sesi3n, comenzando con la Hoja 1 de tama1os mixtos de 2 letras minúsculas. Antes de trabajar en una hoja, dibuje cada palabra con pegamento en la celda vacía debajo de la letra. De esta manera, después de trabajar un rato en una palabra, podrás comprobar tus impresiones tocando el pegamento.

## PARTE C: FAMILIARIZACIÓN CON TRES PALABRAS DE LETRAS

La Parte C es exactamente igual a la Parte A excepto que ahora tiene palabras de tres letras . Imprima las palabras grandes de tres letras en minúscula de [www.learnmindsight.com/phase13.html](http://www.learnmindsight.com/phase13.html)

Recuerde, no hay un diario a continuación para la Parte C (o A), ya que usted determinará cuánto tiempo desea dedicar antes de comenzar las Partes B y D.

## PARTE D: LECTURA DE TRES LETRAS PALABRAS

La Parte D es exactamente igual a la Parte B excepto que ahora tiene palabras de tres letras . Imprima las hojas de tama1os mixtos de tres letras minúsculas de [www.learnmindsight.com/phase13.html](http://www.learnmindsight.com/phase13.html)

SESI3N 1 Parte B: Hoja 1 de dos letras minúsculas de tama1os mixtos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESI3N 2 Parte B: Hoja 2 de tama1os mixtos de dos letras minúsculas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESI3N 3 Parte B: Hoja 3 de dos letras minúsculas de tama1os mixtos

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESI3N 4 Parte B: Hoja 4 de tama1o mixto de dos letras minúsculas

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESI3N 5 Parte B: Hoja de tama1o mixto de dos letras minúsculas 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:



SESIÓN 6 Parte B: Hoja de tamaño mixto de dos letras minúsculas 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Parte D: Hoja 1 de tamaños mixtos de tres letras minúsculas

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 8 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 13 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 7

FECHA: Notas personales, experiencias, recordatorios:

SESIÓN 14 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 15 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 16 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 17 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 11

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 18 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 19 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 13

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 20 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 14

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 21 Parte C: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 15

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 22 Parte B: Utilice la hoja de tamaño mixto de tres letras mayúsculas 16

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 13

La encuesta de la Fase 13 planteará las siguientes preguntas:

Cuando terminaste, ¿sentiste que necesitabas más hojas para practicar o era una buena cantidad?

¿Hubo mucha diferencia entre trabajar con palabras en minúscula (Fase 13) y palabras en mayúscula (Fase 12)? ¿O fue más o menos lo mismo?

¿Cuánto tiempo dedicó a las Partes A y C (las impresiones grandes de las palabras)?  
¿O se los saltó y pasó directamente a las Partes B y D?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 13 hasta la última?

¿Descubrió una manera de mejorar la Fase 13 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 13 en [www.learnmindsight.com/surveyphase13.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase13.html)

## FASE 14 - PALABRAS EN MAYÚSCULAS

Ahora trabajarás con palabras de cuatro letras, cuya primera letra estará en mayúscula y el resto en minúscula. La Fase 14 es similar a la Fase 13.

La Fase 14 consta de dos partes, la Parte A y la Parte B.

### PARTE A: Familiarización con palabras de cuatro letras

#### Paso 1

Imprima las palabras grandes de cuatro letras de [www.learnmindsight.com/phase14.html](http://www.learnmindsight.com/phase14.html)

#### Paso 2

A tu propio ritmo, durante al menos varios días o semanas, trabaja con tantas palabras como quieras durante cada sesión. En lugar de usar una venda en los ojos, mirarás la palabra con los ojos. Intenta sentirlo mientras lo miras. Parpadea normalmente, por supuesto. Luego, cierra los ojos y mira la palabra con tu mente. No te preocupes por si realmente lo estás percibiendo o si estás usando tu memoria.

#### Paso 3

Además, trabaje usando la palma de su mano, tocando la página y sosteniéndola justo encima de ella. Siente la palabra en ambos sentidos mientras tienes los ojos abiertos y la miras, así como mientras mantienes los ojos cerrados durante unos minutos.

#### Paso 4

Experimente exponiendo el papel a las "ventanas" alrededor de su cabeza y cuerpo. Hazlo también con los ojos abiertos.

cerrado Siempre que tengas los ojos abiertos, concéntrate en tu percepción mental interna. Por ejemplo, si sostienes la tarjeta detrás de tu cabeza, tus ojos abiertos no ayudarán de ninguna manera, lo que te obligará a confiar únicamente en tu percepción mental mientras tienes los ojos abiertos.

No hay anotaciones en el diario para la Parte A, ya que usted decidirá durante cuánto tiempo practicarlas por su cuenta.

Cuando se sienta listo, continúe con la Parte B.

## Parte B: LECTURA DE PALABRAS DE CUATRO LETRAS

### Paso 1

Imprima las hojas de palabras de cuatro letras de

[www.learnmindsight.com/phase14.html](http://www.learnmindsight.com/phase14.html)

### Paso 2

Cada impresión tiene filas dobles para cada palabra. Es decir, debajo de cada palabra, tendrás espacio para dibujar con pegamento la palabra que está encima. La fase 8 tiene un ejemplo de imagen (usando números).

También podrás dibujar con pegamento las líneas grises que delimitan las palabras. El pegamento necesitará varias horas para secarse por completo.

\*\*

Debido a la longitud de las palabras en esta fase, usar pegamento es más difícil por falta de espacio. Puede dibujar solo debajo de la palabra con fuente grande, sabiendo que la palabra con fuente más pequeña al lado es la misma palabra.

### Paso 3

Trabajarás en una hoja por sesión, comenzando con la "hoja 1 de palabras de cuatro letras". Antes de trabajar en una hoja, dibuja cada palabra con pegamento en la celda vacía debajo de la letra. De esta manera, después de trabajar un rato en una palabra, podrás verificar tus impresiones

tocando el pegamento

No olvides que aún puedes usar la instrucción "con la yema del dedo" de la Fase 8.

SESIÓN 1 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 1

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 2 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 2

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 3 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 3

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 4 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 4

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 5 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 5

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 6 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 6

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 7 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 7

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 8 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 8

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 9 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 9

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 10 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 10

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 11 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 11

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

SESIÓN 12 Parte B: Hoja de palabras de cuatro letras 12

FECHA: Notas personales, Experiencias, Recordatorios:

## Felicitaciones por completar la Fase 14

Ha completado todo el programa piloto. La palabra "felicitaciones" no le hace justicia a su logro. Si lo ha hecho paso a paso, pasando a la siguiente fase sólo después de haber tenido éxito en la anterior, entonces su conciencia ha crecido de una manera que pocas personas entienden. Supera el lenguaje. Espero que todavía te quede suficiente energía para completar una última encuesta.

Cuando terminaste, ¿sentiste que necesitabas más hojas para practicar o era una buena cantidad?

¿Hubo mucha diferencia entre trabajar con las palabras de la Fase 14 y las de las Fases 12 y 13?

¿Cuánto tiempo dedicó a la Parte A (las impresiones grandes de las palabras)?  
¿O se los saltó y pasó directamente a la Parte B?

¿Cuántos días pasaron desde tu primera sesión de la Fase 14 hasta la última?

¿Descubrió una manera de mejorar la Fase 14 para que funcione mejor para usted? Y si es así, ¿qué ajustes hiciste?

¿Qué beneficios experimentó con este entrenamiento durante todo este tiempo, además de aumentar su sensibilidad perceptiva? ¿Cómo te cambió?

Puede acceder a la encuesta de la Fase 14 en [www.learnmindsight.com/surveyphase14.html](http://www.learnmindsight.com/surveyphase14.html)

## PRÓXIMOS PASOS

Si completó cada fase con éxito, sin duda se sentirá seguro de su capacidad para aprender nuevas habilidades. Esto refleja su "mentalidad de crecimiento". Además, te entrenaste, lo cual es importante. Descubriste cómo trabajar con tu mente para darte lo que has estado buscando.

Puedes seguir enseñándote por ti mismo. Es fácil, simplemente toma un periódico y comienza a leer. Aunque incluí instrucciones para usar pegamento en cada fase, no me sorprendería que algunos de ustedes dejaran de usar pegamento en algún momento antes de las fases finales. El pegamento es como las ruedas de apoyo de una bicicleta. Después de un tiempo, son innecesarios e incluso te frenan.

También puedes explorar libros para niños que tengan dibujos en su interior. Puedes ver los colores y, con suerte, sus límites. Eso es todo lo que son las imágenes, colores con límites. Los naipes también son una opción popular.

También puedes volver a visitar la Parte 2, "A través del espacio y el tiempo", y experimentar con el lado psíquico de Mind Sight.

Yendo más allá, se puede leer [la entrada del Journal of Scientific Exploration sobre los niños que combinaron ver sin ojos con psicoquinesis y teletransportación.](#) Básicamente estás a su nivel. La revista tiene instrucciones generales para recrear sus experimentos.

También puede encontrar aplicaciones positivas y útiles para Mind Sight. Tienes el potencial de convertirte en un sanador energético eficaz. Mírate percibiendo el estado físico o energético de alguien para comprender su enfermedad y malestar. Imagínese si pudiera entender cómo apoyar mejor su camino hacia la curación preservando al mismo tiempo su autonomía. Será importante la formación formal en trabajo energético.

Esta es mi manera de desearte lo mejor. Esta habilidad es tuya para hacer con ella lo que quieras. Por favor, no infrinjas el derecho de otros a prosperar y prosperar.

Si entrenas a los niños en esta habilidad, protégelos. Por favor, no los fuerces a ser el centro de atención o un laboratorio. Consejos similares también pueden beneficiarle. Es más probable que tengas una relación larga y saludable con



estas habilidades si las mantienes relativamente privadas.

Con suerte, ahora verás que lograr Mind Sight no fue la parte más importante de este programa. Lo que importaba era todo lo que aprendiste sobre ti mismo a lo largo del camino.

Te deseo mucha felicidad.

## LECTURA RECOMENDADA

Hopkins, Lloyd F. (1988). [Mente, Vista y Percepción](#). Prensa del Valle.

Romains, Julio. (1978). [Vista sin ojos](#). Prensa de la ciudadela.

Águila, David. (2017). [El cerebro: la historia de ti](#). Antiguo \_\_\_\_\_

Ostrander, S. y Schroeder, L. (1970). [Descubrimientos psíquicos detrás del Telón de Acero](#). Prentice Hall

Radin Ph.D., Decano (2018). [Magia real: Sabiduría antigua, ciencia moderna y una guía para el poder secreto del universo](#). Armonía \_\_\_\_\_

Anillo Ph.D., Kenneth. (2008). [Visión mental: experiencias cercanas a la muerte y extracorporales en personas ciegas](#). iUniverso.

Alexander MD, Eben. (2012). [Prueba del cielo: el viaje de un neurocirujano al más allá](#). Simón y Schuster. \_\_\_\_\_

Charles Tart Ph.D. (2009). [El fin del materialismo: cómo la evidencia de lo paranormal está uniendo la ciencia y el espíritu](#). Nuevas publicaciones de Harbinger.

Targ, Ph.D., Russell. (2012). [La realidad de la ESP: la prueba de las habilidades psíquicas de un físico](#). Libros de misiones. \_\_\_\_\_

Katz, Debra Lynne y Knowles, Jon. (2021). Visualización [remota asociativa : el arte y la ciencia de predecir resultados en deportes, política, finanzas y lotería](#). Prensa Viviendo Sueños. \_\_\_\_\_

Warcollier, René. (2001). [Mente a Mente \(Estudios en Conciencia\)](#). \_\_\_\_\_  
Publicación de Hampton Roads.

McMoneagle, José. (2000). [Secretos de visualización remota: un manual](#). \_\_\_\_\_  
Publicación de Hampton Roads.

Smith Ph.D., Paul H. (2015). [La guía esencial para la visualización remota: la habilidad militar secreta de percepción remota que cualquiera puede aprender](#). \_\_\_\_\_  
Prensa intencional.

Swann, Ingo. (2018). [La guía para todos sobre ESP natural: desbloqueo](#) \_\_\_\_\_

[el poder extrasensorial de tu mente.](#) Swann-Ryder Productions, LLC.

Geller, Uri. (1975). [Uri Geller, Mi historia.](#) Preger \*También disponible para leer en línea de forma gratuita en <https://www.urigeller.com/my-story/>

Puharich, Andrija. (1974). [Uri: Un diario del misterio de Uri Geller.](#) Prensa de ancla. \*También disponible para leer en línea de forma gratuita en <https://www.urigeller.com/uri-a-journal-of-the-mystery-of-uri-geller/>

Strieber, Whitley y Kripal Ph.D., Jeffrey J. (2017). [Lo sobrenatural: una nueva visión de lo inexplicable.](#) Perigeo de Tarcher.

Doctorado en Dweck, Carol S. (2007). [Mentalidad: la nueva psicología del éxito.](#) Libros Ballantine.

Duckworth, Ángela. (2018). [Valor: el poder de la pasión y la perseverancia.](#) escribano

Dr. Mischel, Walter. (2015). [La prueba del malvavisco: por qué el autocontrol es el motor del éxito.](#) Pequeña chispa marrón.

Rosa, Daniel H. (2011). [Drive: la sorprendente verdad sobre lo que nos motiva.](#) Libros de Riverhead.

## SOBRE EL AUTOR



Sean McNamara vive en Denver, Colorado con su esposa Cierra. Enseña meditación y exploración de la conciencia a través de sus cursos en línea, libros y eventos en persona.

Los detalles de su vida, incluidas experiencias psíquicas extraordinarias que no se mencionan aquí, se describen en sus memorias espirituales, [Renegade Mystic: The Pursuit of Spiritual Freedom Through Consciousness Exploration](#). Está disponible en [varios formatos](#), incluido un audiolibro.

Obtenga más información sobre él en [www.MindPossible.com](http://www.MindPossible.com).

## SIÉNTETE INSPIRADO CON LA MENTE POSIBLE VESTIR

Visita [www.MindPossible.com/ShirtsAndHoodies.html](http://www.MindPossible.com/ShirtsAndHoodies.html)

