

## Concentrar e relaxar



A prática do relaxamento precisa ser diária. Essa técnica oferece inúmeras vantagens em todos os segmentos da atividade humana. Possibilita também grande harmonia física, psíquica e, em consequência, melhor e mais saudável qualidade de vida. A técnica é de fácil aplicação e se ajusta às necessidades do praticante. Basta simplesmente entrar em nível cerebral alfa e programar mentalmente os projetos de sua vida.

Muitos pensam que não conseguem relaxar e não relaxam porque não "somem e viajam sem consciência do ambiente".

Claro, pensando assim, só podem entender que não estão relaxando. Você ao relaxar não "viaja e nem some". Simplesmente fica calmo, tranqüilo e desligado da ansiedade, preocupação e outros fatores que aumentam o stress prejudicial.

O primeiro passo básico para a técnica do relaxamento é o exercício da concentração. Sem concentração, você dificilmente consegue um bom exercício. A concentração melhora quanto mais você a treina. Comece com um ponto externo, concentre-se nele e não permita desvios mentais e nem idéias intrusas. Depois exercite, focalizando alguma parte do seu corpo e concentre-se nela. Participe integralmente da sua programação mental determinada nessa concentração.

A boa técnica do relaxamento é alcançada quanto mais você estabelecer maior e melhor concentração. Quando o corpo e a mente estiverem em nível de relaxamento (alfa), estabeleça os passos para a técnica atuar com maior desenvoltura e eficácia. Assim, passe a imaginar, visualizar, mentalizar e representar os projetos desejados com muita criatividade.

---

Cartas e consultas para a coluna Parapsicologia devem ser enviadas ao Prof. Franceschini A/C da Parâmetros Holísticos de Formação Humana, à rua Oswaldo Segamarchi, 15, bairro Santa Rosália, CEP. 18090-050 - Sorocaba - SP.

Se preferir, clique na figura para enviar um

