

# Indice

---

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

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

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

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

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

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

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