

## Índice

<i>Agradecimiento</i> .....	13
¿Qué es el Superaprendizaje? .....	15

### SECCIÓN UNO ¿HASTA DÓNDE PUEDES LLEGAR? ¿A QUÉ VELOCIDAD PUEDES AVANZAR?

1. UNA NUEVA ERA .....	19
2. ¿SUPERMEMORIA? .....	31
3. EL ESTADO CORRECTO = EL MATERIAL CORRECTO .....	42
4. APRENDER CON LA MEMORIA SUBLIMINAL .....	56
5. SER AMIGO DE TU CUERPO .....	64
6. MÚSICA DE SUPERAPRENDIZAJE .....	77
7. EN BUSCA DEL BARROCO .....	85
8. INGREDIENTES SECRETOS EN LA MÚSICA .....	97
9. EL SONIDO DE UN MILAGRO .....	109
10. EL ASUNTO DEL CAMBIO .....	124
11. FUEGOS ARTIFICIALES EN FUNCIONAMIENTO .....	130
12. LOS SENTIDOS DEL APRENDIZAJE .....	139
13. IMAGÍNATE A TI MISMO .....	154
14. BLOQUEOS DEL APRENDIZAJE, EL CAMBIO, EL VIVIR .....	166
15. LOS CEREBROS ESTÁN HECHOS PARA EL DESAFÍO .....	180
16. COMIDA INTELIGENTE Y SUPERNUTRICIÓN .....	190
17. LA REVOLUCIÓN DEL PODER MENTAL DE ALTA TECNOLOGÍA .....	205
18. ¿UN IDIOMA EN UN MES? .....	222
19. DEPORTES DE PRIMERA LÍNEA Y DE FIN DE SEMANA .....	232

20. CEREBROS VIEJOS Y TRUCOS NUEVOS . . . . .	239
21. CREATIVIDAD . . . . .	246
22. AL LÍMITE . . . . .	252

## SECCIÓN DOS

### GUÍA PRÁCTICA DEL SUPERAPRENDIZAJE

23. CÓMO ALCANZAR EL ESTADO ÓPTIMO DE SUPERAPRENDIZAJE . . . . .	263
--	-----

Paso 1: disolución del estrés • Paso 2: visualizaciones para aquietar la mente • Paso 3: ¡Excelebración! El júbilo de aprender a recordar • Paso 4: Respirar de manera rítmica

24. CÓMO PREPARAR TU PROPIO PROGRAMA DE SUPERAPRENDIZAJE . . . . .	273
--	-----

Pausado rítmico de los datos • Entonaciones • Cantidad de datos por sesión • Ciclo de doce segundos • Grabación de tu programa • Presentación teatralizada • Exploración de los componentes • Música de Superaprendizaje: o cómo proceder • Concierto «activo» de Superaprendizaje • Comenzar con la música de Superaprendizaje • Selecciones de música de Superaprendizaje

25. SUPERAPRENDIZAJE DE IDIOMAS: CÓMO LOGRARLO . . . . .	286
--	-----

Cómo organizar tu material lingüístico para hacer una grabación • Programa de enseñanza de idiomas: cómo hacerlo • El programa sugestopédico original un-idioma-en-un-mes • El Superaprendizaje y algunas variaciones occidentales • Terapia sonora para idiomas • «Superestudio» • Esperanto acelerado • Nuevas dimensiones para idiomas • «Respuesta física total» • Evitar las «lágrimas de Ted» • Aceleración británica • Orden natural del material lingüístico • Expansión del aprendizaje • Humor e idiomas • Formación de profesionales • «Ábrete sésamo» para idiomas

26. ENTRENAMIENTO DE TU HIJO: DESDE EL PREESCOLAR HASTA EL INSTITUTO . . . . .	305
--	-----

Preescolares • ¿Aprendizaje en el útero? • Entrenamiento de los niños en edad escolar • Deberes • Recuerda, eres un votante

27. CÓMO SUPERAPRENDER CIENCIAS, INFORMÁTICA, ALTA TECNOLOGÍA . . . . .	316
28. SUPERAPRENDIZAJE PARA LA FORMACIÓN EMPRESARIAL Y DE PROFESIONALES . . . . .	323
29. RESUMEN DE CÓMO HACERLO: SUPERAPRENDIZAJE PARA LECTURA, GRAMÁTICA, MATEMÁTICAS, PARA INVIDENTES, PROGRAMAS-CONCURSO DE TELEVISIÓN . . . . .	328
Programas de Superaprendizaje para lectura • Lectura fotográfica • Superaprendizaje para composición y gramática inglesas • Superaprendizaje de matemáticas • Superaprendizaje para invidentes y personas con discapacidades físicas • Cómo usar Superaprendizaje para ganar programas-concurso de televisión	
30. MÉTODO INTRODUCTORIO ACELERADO E INSTRUCCIÓN INVERSA . . . .	339
31. AVANCES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES DE APRENDIZAJE . . .	343
Terapia sonora para la dislexia • Trastorno de déficit de atención • Autismo • Síndrome de Down • Otras afecciones • Acupuntura auricular • Firma sonora • Superaprendizaje para discapacidades de aprendizaje • Sofrología para trastornos de aprendizaje • Referencias: Superación de las discapacidades de aprendizaje	

**SECCIÓN TRES  
EJERCICIOS**

CONTROL DEL ESTRÉS . . . . .	357
Respiración para el poder mental • Energía respiratoria azuladorado • Baño de sonido • Ducha de energía: para limpiar y acondicionar • Relajación progresiva • Sondea y relaja • Autogenia • Cómo añadir el poder de la gravedad a las visualizaciones	
VISUALIZACIONES DIRIGIDAS . . . . .	371
Creación de recuerdos pasados, presentes y futuros • Marcar el número directo 1-800-SUB: cómo ponerte directamente en con-	

tacto con tu mente subconsciente • Los vídeos de tu mente: los más grandes vídeos de la vida • Brujo del tiempo atmosférico interior • El jardín de la calle Recuerdo • Tu posible yo... *Abora* • Diseños mentales: modelos de concentración • El Árbol de la prosperidad

## SECCIÓN CUATRO

REFERENCIAS .....	387
BIBLIOGRAFÍA .....	393