

## A L L E C T O R

Dianética (del griego *dia*: "a través", y *nous*: "alma") define principios fundamentales de la mente y el espíritu. A través de la aplicación de estos descubrimientos, se hizo evidente que Dianética trataba con un ser que desafiaba al tiempo (el espíritu humano) originalmente denominado el "yo" y subsecuentemente el "thetán". A partir de ahí, el Sr. Hubbard continuó su investigación, trazando finalmente el mapa del camino a la libertad espiritual total del individuo.

Dianética es un precursor y un subestudio de Scientology que, como la práctica la Iglesia, sólo se dirige al "thetán" (espíritu), que es superior al cuerpo, y a su relación y efectos sobre el cuerpo.

Este libro se presenta en su forma original y es parte de la literatura y de las obras religiosas de L. Ronald Hubbard, y no es una declaración de pretensiones hechas por el autor, la editorial ni ninguna Iglesia de Scientology. Es un registro de las observaciones e investigaciones del Sr. Hubbard sobre la vida y la naturaleza del hombre.

Ni Dianética ni Scientology se ofrecen ni se presentan como una curación física ni hacen ninguna afirmación a tal efecto. La Iglesia no acepta individuos que deseen tratamiento de enfermedades físicas o mentales sino que, en su lugar, exige un examen médico competente en cuanto a condiciones físicas, realizado por especialistas calificados, antes de abordar su causa espiritual.

El Electrómetro Hubbard®, o E-Metro, es un aparato religioso utilizado en la Iglesia. El E-Metro, por sí mismo, no hace nada y sólo lo utilizan ministros, o personas que se están preparando como ministros, capacitados en su uso para ayudar a los feligreses a localizar la fuente de sus tribulaciones espirituales.

El logro de los beneficios y metas de Dianética y Scientology exige la participación dedicada de cada individuo, ya que sólo se pueden lograr a través del esfuerzo propio.

Esperamos que la lectura de este libro sea el primer paso de un viaje personal de descubrimiento, a esta nueva y vital religión mundial.

ESTE LIBRO PERTENECE A



# AUTOANÁLISIS

---

# AUTOANÁLISIS

UN SENCILLO LIBRO DE AUTOAYUDA CON TESTS Y PROCESOS QUE  
SE BASAN EN LOS DESCUBRIMIENTOS CONTENIDOS EN DIANÉTICA

# L. RONALD HUBBARD

---



Una  
Publicación  
HUBBARD®

---

# NOTA IMPORTANTE

Al estudiar este libro, asegúrate muy bien de no pasar nunca una palabra que no comprendas por completo. La única razón por la que una persona abandona un estudio, se siente confusa o se vuelve incapaz de aprender, es porque ha pasado una palabra que no comprendió.

La confusión o la incapacidad para captar o aprender viene DESPUÉS de una palabra que la persona no definió ni comprendió. Tal vez no sean sólo las palabras nuevas e inusuales las que tengas que consultar. Algunas palabras que se usan comúnmente, con frecuencia pueden estar definidas incorrectamente y, por lo tanto, causar confusión.

Este dato acerca de no pasar una palabra sin definir es el hecho más importante en todo el tema del estudio. Cada tema que hayas comenzado y abandonado contenía palabras que no definiste.

Por lo tanto, al estudiar este libro asegúrate muy, muy bien de no pasar nunca una palabra que no hayas comprendido totalmente. Si el material se vuelve confuso o parece que no puedes captarlo por completo, justo antes habrá una palabra que no has comprendido. No sigas adelante, sino regresa ANTES de que tuvieras dificultades, encuéntra la palabra malentendida y defínela.

## GLOSARIO

Para facilitar la comprensión del lector, L. Ronald Hubbard dispuso que los editores proporcionaran un glosario. Este se incluye en el Apéndice, *Glosario Editorial de Palabras, Términos y Frases*. Las palabras a veces tienen varios significados. El *Glosario Editorial* sólo contiene definiciones de palabras como se usan en este texto. Se pueden encontrar otras definiciones en un diccionario normal del idioma o en un diccionario de Dianética y Scientology.

Si encuentras cualesquiera otras palabras que no conozcas, búscalas en un buen diccionario.



---

A U T O A N Á L I S I S

---

# CONTENIDO

Introducción	5
<hr/>	
CAPÍTULO UNO	
Sobre Llegar a Conocernos a Nosotros Mismos	13
<hr/>	
CAPÍTULO DOS	
Sobre las Leyes de la Supervivencia y la Abundancia	19
<hr/>	
CAPÍTULO TRES	
Sobre la Muerte de la Consciencia	25
<hr/>	
CAPÍTULO CUATRO	
Sobre Nuestros Esfuerzos para Lograr la Inmortalidad	33
<hr/>	
CAPÍTULO CINCO	
Sobre Elevar Nuestro Nivel de Consciencia	45
<hr/>	
CAPÍTULO SEIS	
Sobre Mejorar Nuestro Nivel de Vida y Comportamiento	53
<hr/>	
CAPÍTULO SIETE	
La Tabla Hubbard de Evaluación Humana	65
<hr/>	
CAPÍTULO OCHO	
Tests de la Escala Tonal	79
<hr/>	
CAPÍTULO NUEVE	
Cómo Usar el Disco	89
<hr/>	

---

## CAPÍTULO DIEZ

Sección de Procesamiento	95
Lista 1: Incidentes Generales	107
Lista 2: Orientación en el Tiempo	113
Lista 3: Orientación de los Sentidos	121
Lista 4: Tú y el Universo Físico	189
Lista 5: Ayudas para Recordar	199
Lista 6: Sección sobre Olvido	205
Lista 7: Factores de Supervivencia	215
Lista 8: Imaginación	277
Lista 9: Valencias	281
Lista 10: Interrupciones	287
Lista 11: Sección de Invalidación	293
Lista 12: Los Elementos	299
Listas Especiales de Sesión:	
Si Recordar Algo en Particular Te Hizo Sentir Incómodo	303
Lista de Fin de Sesión	309

---

## APÉNDICE

Estudio Adicional	313
Guía de los Materiales	326
Direcciones	328
Glosario Editorial de Palabras, Términos y Frases	333
Índice Temático	351

---

*A los cientos de miles de partidarios entusiastas de Dianética  
que han llevado el pendón de la cordura frente  
a las ruinosas ciudadelas de la Superstición y que han  
logrado unir a su estandarte las esperanzas del Hombre.*

---

 **N**O PRESTES DEMASIADA ATENCIÓN  
AL QUE DIGA QUE ESTE SISTEMA  
NO FUNCIONA. NO SE SENTIRÍA  
SEGURO SI LAS PERSONAS QUE LO RODEAN  
LLEGARAN A SER DEMASIADO FUERTES.  
EL HOMBRE SABIO PONE A PRUEBA ANTES  
DE HABLAR. EL CRÍTICO SÓLO SIGUE EL  
CAPRICHOS DE UNA ERA CÍNICA Y APÁTICA.  
TIENES DERECHO A TU PROPIA OPINIÓN.  
ESTE SISTEMA FUNCIONA O NO FUNCIONA  
DE ACUERDO A TU EXPERIENCIA. TODAS  
LAS AUTORIDADES DE LA CRISTIANDAD  
NO PUEDEN ALTERAR LA LEY NATURAL.

---

# INTRODUCCIÓN



**E**l *Autoanálisis* no puede revivir a los muertos.

*Autoanálisis* no vaciará los manicomios ni detendrá la guerra. Estas son tareas del auditor de Dianética y del técnico de Dianética de Grupo.

Pero *Autoanálisis* te guiará por la aventura más interesante de tu vida. La aventura de *ti*.

¿Qué tan eficiente eres? ¿Cuáles son tus potencialidades? ¿Cuánto puedes mejorar? Básicamente tus intenciones hacia ti mismo y hacia tus semejantes son *buenas*. Básicamente, aunque a veces empañadas con la sombra no muy tenue de las experiencias desagradables, tus potencialidades son mucho mejores de lo que nadie te haya permitido creer jamás.

Considera tu memoria, una pequeña parte del total de tus bienes. ¿Es perfecta? ¿Puedes recordar a voluntad todo lo que hayas aprendido o escuchado, cada número de teléfono, cada nombre? Si no puedes hacerlo, entonces te darás cuenta de que es posible mejorar. Alguien pensará, habiendo echado un rápido vistazo al título de este libro, que *Autoanálisis* sólo mejora la memoria. Es como decir que todo lo que puede hacer un tren es cumplir los horarios. Hace mucho más que eso.

Pero la memoria es el comienzo. Si tu memoria fuera tan exacta como una computadora, y aún más rápida, entonces serías más eficiente y te sentirías mejor, y ciertamente no anotarías lo que tienes que anotar. Sí, probablemente no podrías tener una memoria *demasiado* buena con respecto a lo que has estudiado y para lo que necesitas.

Pero hay muchas cosas tan importantes como la memoria. Existe el tiempo de reacción. La mayoría de las personas reacciona con demasiada lentitud ante las emergencias. Digamos que te lleva medio segundo retirar la mano de una estufa caliente. Esto significa tener tu mano en esa estufa demasiado tiempo.

O digamos que te lleva un tercio de segundo ver que el automóvil que va delante se detiene, y empezar a frenar. Es demasiado tiempo. Ocurren muchos accidentes debido a un tiempo de reacción lento.

En el caso de un atleta, el tiempo de reacción es un índice directo de lo capaz que puede ser en un deporte. Por tanto, la capacidad de reaccionar rápidamente le ayuda a uno en muchas formas.

*Autoanálisis* acelera el tiempo de reacción. He aquí un truco. Toma un billete sin doblar. Haz que alguien lo sostenga verticalmente por encima de tu mano. Abre tus dedos pulgar e índice exactamente debajo del margen inferior del billete. Ahora haz que tu amigo lo suelte. Trata de agarrarlo entre tus dedos pulgar e índice. ¿Se te escapó y juntaste los dedos después de que todo el billete había pasado entre ellos? Esta es una reacción demasiado lenta. ¿Lo agarraste por el margen superior cuando ya casi había pasado? Eso es demasiado lento. ¿Lo agarraste por la mitad? Eso es aceptable. ¿O lo agarraste por el margen inferior, incluso antes de que realmente empezara a caer? Así es como debería ser. Menos accidentes, mayor estado de alerta en general. Bueno, excepto en los casos en que haya una verdadera lesión física en la mano o el brazo, *Autoanálisis* hará que seas más rápido en esto.

¿Tienes dificultad para conciliar el sueño o para levantarte? ¿Te sientes un poco cansado casi todo el tiempo? Eso se puede remediar.

En cuanto a las llamadas enfermedades psicosomáticas, es decir sinusitis, alergias, algunos problemas cardiacos, molestias y dolores "extraños", mala vista, artritis, etc., etc., etc., hasta el 70 por ciento de las enfermedades del Hombre, *Autoanálisis* debería poder ser de gran ayuda.

Luego está el asunto del aspecto juvenil o senil que puedas tener. *Autoanálisis* puede cambiar esto bastante.

Y está el asunto de la capacidad simple y sencilla de ser feliz en la vida y disfrutar de las cosas. Y ahí es donde *Autoanálisis* brilla con esplendor, porque normalmente puede subir tu tono de forma tan rápida que incluso estarás de acuerdo en que las cosas puedan estar bien.

Es como la descripción que mi héroe de la infancia, el pintor Charles Russell, hizo una vez de cierta poción: "Haría que una liebre le escupiera a un lobo en el ojo". Quizá *Autoanálisis* no siempre tiene este efecto, pero sucede con suficiente frecuencia como para que sea normal. Lo cierto es que quien lo usa pasa con frecuencia por un periodo así, causando sobresalto en sus amigos. *Autoanálisis* sí tiene un efecto como el que dice la canción:

*"Puedo vencer a ese tipo, puedo besar a esa chica,  
puedo montar ese potro salvaje y hacerlo girar..."*

La moraleja y precaución es: "No elijas un lobo demasiado grande". Al menos no lo hagas hasta que hayas utilizado esto durante un tiempo, y en cierta medida hayas logrado que las cosas vuelvan a tener su proporción.

En pocas palabras, esto es una aventura. ¿Qué tan bueno puedes llegar a ser?

Mucho de ello depende de lo bueno que seas potencialmente, pero puedes estar seguro de que eso es muchísimo más de lo que jamás hayas supuesto. Y con toda seguridad es mucho mejor de lo que tus amigos jamás te dirían.

Por favor, no te desanimes si te encuentras bastante abajo en la tabla de auto-evaluación que hay más adelante. No está todo perdido. La Sección de Procesamiento puede hacerte subir a buena velocidad si sigues adelante.

Y no te sorprendas si de repente empiezas a sentirte incómodo mientras estás trabajando en la Sección de Procesamiento. Puedes esperar que suceda de vez en cuando. Sólo continúa. Y si te pones demasiado mal, simplemente ve a la última sección, responde esas preguntas unas cuantas veces y muy pronto deberías comenzar a sentirte mejor.

Lo único que estoy tratando de decir es esto: las aventuras son aburridas si no surge inesperadamente un poco de emoción. Y puedes esperar emociones, demasiadas en algunas partes.

Cuando finalmente termines, vas a saber mucho sobre ti.

Todo esto es responsabilidad tuya. Cualquier cosa tan poderosa como estos procesos puede causar estallidos de vez en cuando. Si eres bastante estable mentalmente no hay verdadero peligro. Pero no te engañaré. Alguien podría enloquecer simplemente leyendo este libro. Si ves que alguien que no es tan estable como cree está trabajando con *Autoanálisis*, disuádelo discretamente. Si apenas puede soportar el consomé de pollo mental, no tiene derecho a cenar carne cruda. Mándalo a que vea a un auditor de Dianética. Y aunque deje de progresar, un auditor de Dianética lo puede arreglar. Simplemente llama a un auditor.

Entonces, no te engañes a ti mismo pensando que *Autoanálisis* no pueda desquiciar a los inestables.

Aquí nos estamos ocupando del material básico de por qué el hombre enloquece. Si no se explica en el texto, se encontrará en una obra estándar sobre Dianética. Aun así, es dudoso que *Autoanálisis* pudiera crear tanta locura en un año como un formulario de impuestos sobre la renta de nuestro concienzudo, aunque algo estúpido, gobierno.

Ahora entremos en detalles. Encontrarás los tests en el Capítulo Ocho. Puedes hacer el primero. Te dará una cifra que te situará en la tabla. No me culpes si la calificación es baja. Culpa a tus padres o al prefecto escolar.

Después, probablemente te interesará leer el texto. Es posible que te dé un punto de vista diferente sobre las cosas. Lo siento si es demasiado sencillo para el sabio, demasiado complejo, o lo que sea. Simplemente es un intento por escribir en nuestro idioma unos cuantos conceptos sobre la mente, basados en muchos textos técnicos de Dianética, pero presentados en forma más agradable. Te irá mejor en el procesamiento si lees el texto.

La Sección de Procesamiento, Capítulo Diez, tiene un gran número de partes. Puedes hacerlas todas de una vez o repasar una de ellas una y otra vez hasta que sientas que has explorado suficientemente esa parte de tu vida. De cualquier forma, repasarás cada sección muchas veces.

Para ayudarte hay un disco con dos caras al final del libro.

Así que estás preparado para explorar tu propia vida. Es una aventura interesante para cualquiera. He hecho todo lo que he podido para hacértela más fácil. Sin embargo, no te molestes conmigo si encallas en algún río perdido tiempo atrás y te devoran los caníbales o los engramas. La última sección te ayudará a salir. Lo que quede de ti.

Sin embargo, no te acobardes ni dejes de esforzarte cuando el avance sea difícil. Es fácil desistir. Y entonces nunca sabrás lo que eres en realidad, básicamente.

¿Vas a hacer todo el viaje? Eres una persona valiente. Te felicito.

Que nunca vuelvas a ser el mismo.

L. RONALD HUBBARD

C A P Í T U L O   U N O



# SOBRE LLEGAR A CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS

# SOBRE LLEGAR A CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS

 ¿Eres tu propio amigo?

Probablemente, el amigo más olvidado que tienes seas tú mismo. Y sin embargo, para que cada hombre pueda ser un verdadero amigo del mundo, debe ser primero amigo de sí mismo.

En esta sociedad, en la que florece la aberración en ciudades abarrotadas de gente y en centros de negocios, pocos son los hombres que no han sido sometidos, por todos lados, a alguna campaña para convencerlos de que son mucho menos de lo que piensan que son.

Lucharías contra cualquiera que dijera acerca de tus amigos lo que se insinúa acerca de ti. Es hora de que pelees por el mejor amigo que jamás llegarás a tener: tú mismo.

El primer paso para establecer esta amistad es adquirir un conocimiento de lo que eres y lo que podrías llegar a ser. "¡Conócete a ti mismo!", decían los antiguos griegos. Hasta hace poco no era posible conocerse ampliamente. Poco se sabía del comportamiento humano como ciencia. Pero la física atómica, al revelar al Hombre nuevos conocimientos, también ha revelado las características generales de la energía de la vida, y gracias a eso se pueden saber una gran cantidad de cosas que antes ni siquiera se sospechaban.

No necesitas saber física atómica para conocerte a ti mismo, pero sí necesitas saber algo de la evidente meta de la vida en general y de tus propias metas en particular.

En un capítulo posterior, hay algunas preguntas a las que puedes responder, las cuales te darán una mejor visión de tus capacidades, tal como están, y de lo que pueden llegar a ser; y no te dejes engañar, porque pueden llegar a ser mucho mayores de lo que jamás hayas sospechado.

Por el momento, hablemos sobre la meta general de toda vida. ¿De dónde vinimos y a dónde vamos? Conociendo eso, podemos saber algo sobre las leyes básicas que motivan tus propios impulsos y comportamiento.

Todos los problemas son básicamente simples, una vez que se conoce la respuesta fundamental. Y esta no es ninguna excepción en la vida. Durante miles de años, los hombres lucharon por descubrir los impulsos fundamentales de la existencia. Y en una época culta, en que la exploración de los universos había ya descubierto suficientes secretos para darnos bombas atómicas, fue posible explorar y encontrar la ley fundamental de la vida. ¿Qué harías si tuvieras esta ley fundamental? ¿Qué tan fácil te sería entonces, comprender todos los rompecabezas, enigmas y complejidades de la personalidad y del comportamiento? Podrías comprender a los hechiceros y a los presidentes bancarios, a los coroneles y a los culis, a los reyes, los gatos y los carboneros. Y, más importante todavía, podrías predecir fácilmente lo que ellos harían en cualquier circunstancia, y sabrías qué esperar de cualquier persona, sin conjeturas; de hecho, con una seguridad diabólicamente exacta.

“En el principio era la Palabra”, pero ¿cuál era la Palabra? ¿Qué principio fundamental esbozaba esa Palabra? ¿Qué comprensión tendría uno si la conociera?

Un antiguo rey persa hizo una vez un gran esfuerzo por conocer esa Palabra. Trató de descubrirla haciendo que sus sabios resumieran todo el conocimiento del mundo.

Ordenó que todo libro escrito que se pudiera conseguir se reuniera en una enorme biblioteca. Se llevaron libros a esa antigua ciudad a caravanas llenas. Y los sabios de aquel tiempo trabajaron durante años condensando cada parte del conocimiento disponible para formar un solo tomo.

Pero el rey quería tener una mejor expresión de la Palabra fundamental. Hizo que sus sabios redujeran ese tomo a una sola página. Y les hizo reducir esto de nuevo a una oración. Y luego, tras muchos más años de estudio, sus filósofos finalmente obtuvieron esa única Palabra; la fórmula que resolvería todos los enigmas.

Y la ciudad se extinguió en la guerra y la Palabra se perdió.

Pero, ¿cuál era? Ciertamente, su valor excedía las riquezas de Persia, ya que haría posible la comprensión del Hombre. Dos mil años más tarde, a partir de los estudios de los fenómenos atómicos y moleculares, podemos suponer de nuevo cuál era esa Palabra. Y usarla. Usarla para conocernos a nosotros mismos. Y para predecir las acciones de otros hombres.



C A P Í T U L O   D O S



# SOBRE LAS LEYES DE LA SUPERVIVENCIA Y LA ABUNDANCIA

# SOBRE LAS LEYES DE LA SUPERVIVENCIA Y LA ABUNDANCIA

 El Principio Dinámico de la Existencia es: ¡SUPERVIVENCIA!

A primera vista, eso puede parecer demasiado básico. Puede parecer demasiado simple. Pero cuando examinamos esta palabra, encontramos algunas cosas sobre ella que nos permiten hacer trucos con ella. Y nos permiten saber cosas que nunca antes fueron conocidas.

El conocimiento podría representarse mediante una pirámide. En el vértice, tendríamos un hecho simple, pero un hecho que abarcara al universo tan ampliamente que, a partir de él, podrían saberse muchos hechos. Partiendo de este punto, podríamos concebir el descender hacia cantidades cada vez mayores de hechos, representados por el ensanchamiento de la pirámide.

En cualquier punto en que examináramos esta pirámide, veríamos que, al ir descendiendo, encontraríamos hechos con significados más amplios y menos relacionados. Según fuéramos ascendiendo, iríamos encontrando simplicidades cada vez mayores. La ciencia es el proceso de partir desde abajo de la pirámide, como lo hizo el rey persa, e ir ascendiendo en un esfuerzo por descubrir hechos más básicos que expliquen hechos posteriores. Podría decirse que la filosofía es la operación de tomar hechos muy básicos y luego llevarlos a explicar un número creciente de hechos.

En el vértice de nuestra pirámide, tenemos ¡SUPERVIVENCIA!

Es como si hace muchísimo tiempo, el Ser Supremo hubiera dado una orden a toda la vida: "¡Sobrevive!". No se dijo cómo sobrevivir, ni tampoco durante cuánto tiempo. Todo lo que se dijo fue: "¡Sobrevive!". Lo contrario de "¡Sobrevive!" es "Sucumbe". Y ese es el castigo por no ocuparse de actividades de supervivencia.

Pero, ¿qué sucede con cosas como los principios morales, los ideales, el amor? ¿No están por encima de la "mera supervivencia"? Desafortunada o afortunadamente, no lo están.

Cuando uno piensa en la supervivencia, tiende a cometer el error de pensar en cuanto a "la necesidad más elemental". Eso no es supervivencia. Porque no deja margen para la pérdida.

Cuando el ingeniero construye un puente, utiliza algo que se llama "factor o margen de seguridad". Si un puente ha de sostener diez toneladas, el ingeniero lo construye para sostener cincuenta toneladas. Hace que el puente sea cinco veces más fuerte. De esa forma, tiene un margen para el deterioro del material, para la sobrecarga, para las tensiones repentinas e imprevistas de los elementos y para cualquier accidente que pueda ocurrir.

En la vida, la única garantía real de supervivencia es la *abundancia*.

Un granjero que calcula que necesita doce fanegas de grano para alimentarse un año, y siembra para tener doce fanegas, ha restringido muy marcadamente su oportunidad de sobrevivir. El hecho es que no sobrevivirá, a menos que algún vecino suyo haya sido más prudente. Porque la langosta se llevará parte del trigo. Y la sequía se llevará algo. Y el granizo se llevará algo. Y el recaudador de impuestos se llevará algo. ¿Y de dónde sacará para semilla, si tiene la intención de comerse todo lo que siembra?

No, el granjero que sabe que se tiene que comer doce fanegas de trigo el año siguiente, lo mejor que puede hacer es sembrar para cien. Entonces la langosta y la gente del fisco pueden engullirse

todo lo que quieran. El granjero, de todas maneras, podrá cosechar lo suficiente para alimentarse, excepto, claro está, en un socialismo; donde nadie sobrevive, ¡al menos no durante mucho tiempo!

Un individuo sobrevive o sucumbe en proporción a su capacidad de adquirir y conservar lo que necesita para sobrevivir. La seguridad de un buen empleo, por ejemplo, significa cierta garantía de supervivencia, siempre y cuando otras amenazas contra la existencia no lleguen a ser demasiado grandes. El hombre que se gana bien la vida puede permitirse mejor ropa contra las inclemencias del tiempo, un hogar mejor y más estable, cuidado médico para él y su familia, buenos medios de transporte y, algo importante, el respeto de sus congéneres. Todas estas cosas son supervivencia.

Claro que el hombre que se gana bien la vida puede tener un trabajo tan agobiante, puede suscitar tanta envidia en sus congéneres y puede verse tan acosado, que pierda algo de su potencial de supervivencia. Pero hasta un individuo subversivo cambiará de chaqueta si le ofrecen suficiente dinero.

Tomemos al hombre que apenas gana para vivir. Usa ropa que lo protege muy poco. Por lo tanto, puede enfermarse fácilmente. Vive en un lugar que malamente lo defiende del clima. Está demacrado por la preocupación. Porque su nivel de supervivencia es tan bajo que no tiene margen ni abundancia. No puede ahorrar nada para el día que enferme. No puede pagar un médico. Y no puede tomar vacaciones. Esa sería su suerte incluso en un estado colectivista, pues estaría sujeto a un control tan estricto, que poco podría hacer para proteger su supervivencia.

La juventud tiene una abundancia de supervivencia mayor que la vejez. Porque la juventud todavía tiene resistencia. Y los sueños de la juventud (buen material de supervivencia, los sueños) todavía no están frustrados por los fracasos. Además, la juventud espera vivir mucho; y eso es importante, porque la supervivencia incluye extensión de tiempo para vivir.

En cuanto a los ideales, en cuanto a la honestidad, en cuanto al amor que uno tiene por su prójimo, no se puede encontrar buena supervivencia para uno o para muchos si estas cosas están ausentes. El criminal no sobrevive bien. El criminal común se pasa la mayor parte de su madurez enjaulado como una bestia salvaje y custodiado por los rifles de buenos tiradores para que no huya. Un hombre que se sabe que es honesto recibe el premio de la supervivencia: buenos trabajos, buenos amigos. Y el hombre que tiene ideales, no importa cuán concienzudamente los esbirros del Diablo puedan engatusarle para que los abandone, sobrevive bien únicamente mientras sea fiel a esos ideales. ¿Has oído hablar alguna vez de un médico que, por las ganancias que esto representa, empieza secretamente a atender a criminales o empieza a traficar con drogas? Ese médico no sobrevive mucho después de haber dejado a un lado sus ideales.

En pocas palabras, en esta comprensión de ¡la SUPERVIVENCIA! entran los conceptos más esotéricos. Uno sobrevive mientras sea fiel a sí mismo, a su familia, a sus amigos, a las leyes del universo. Cuando falla en cualquier forma, su supervivencia se reduce.

Sin embargo, el fin de la supervivencia no es algo estrictamente delimitado. La supervivencia no es asunto de estar vivo en este momento y muerto al siguiente. La supervivencia es, en realidad, una escala graduada.

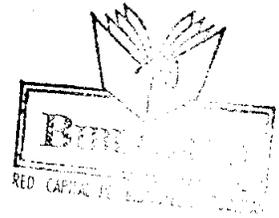


C A P Í T U L O   T R E S



# SOBRE LA MUERTE DE LA CONSCIENCIA

# SOBRE LA MUERTE DE LA CONSCIENCIA



**¿E**n qué punto deja uno de Sobrevivir y comienza a Sucumbir? El punto de delimitación no es la muerte como la conocemos. El punto está marcado por lo que podría llamarse la muerte de la consciencia del individuo.

El arma más potente del Hombre es su razón. Al no tener los dientes, la coraza, las garras de tantos otros seres vivos, el Hombre se ha servido de su capacidad de razonar para fomentar su supervivencia.

La selección de la capacidad de pensar como arma principal es afortunada. Ha premiado al Hombre con el reino de la Tierra. La razón es un arma excelente. El animal con sus dientes, con su coraza, con sus largas garras, está dotado de armas que no puede alterar. No puede ajustarse a un entorno cambiante. Y, para sobrevivir, es terriblemente importante cambiar cuando cambia el entorno. Cada una de las especies extintas se extinguió debido a que no pudo cambiar para controlar un nuevo entorno. La razón remedia esta deficiencia en forma notable, pues el Hombre puede inventar nuevas herramientas, nuevas armas y todo un entorno nuevo. La razón le permite cambiar para ajustarse a nuevas situaciones. La razón lo mantiene en control de nuevos entornos.

Cualquier animal que simplemente se ajuste para ponerse al nivel de su entorno está condenado. Los entornos cambian rápidamente. Los animales que controlan y cambian el entorno tienen la mejor oportunidad de sobrevivir.

La única forma en que se puede organizar un estado colectivista es convenciendo a los hombres de que deben ajustarse y adaptarse, como los animales, a un entorno constante. Se tiene que privar al pueblo del derecho a controlar, como individuos, su entorno. Entonces se les puede regir y conducir como a un rebaño. Acaban poseídos, no poseedores. Se les debe quitar la razón y el derecho de razonar, porque el propio centro de la razón es el derecho de formarse su propia opinión sobre su entorno.

Los elementos luchan contra el Hombre y el hombre lucha contra el hombre. El blanco principal de los enemigos del Hombre o de un hombre es su derecho y su capacidad para razonar. Las fuerzas toscas y torpes de los elementos, las tormentas, el frío y la noche, se lanzan contra la razón y contra el cuerpo, los amenazan y después quizás los aplasten.

Pero así como la inconsciencia siempre precede a la muerte, aun por instantes, así precede la muerte de la razón a la muerte del organismo. Y esta acción puede llevarse a cabo en un lapso largo, incluso la mitad de una vida, o aun más.

¿Has observado el elevado nivel de vivacidad de un hombre joven que se enfrenta a las fuerzas que se oponen a la vida? ¿Y has observado a otro que ya sea anciano? Verás que la capacidad de razonar es lo que ha sufrido. Le ha sido costoso adquirir su experiencia; y a partir de la mediana edad trata de abrirse camino con esta. Es evidente que la juventud piensa rápido basándose en poca experiencia. Y que el hombre maduro piensa lentamente, basándose en mucha experiencia. La razón de la juventud está muy lejos de estar siempre en lo cierto, porque la juventud está tratando de razonar sin datos adecuados.

Supongamos que tuviéramos a un hombre que hubiera conservado toda su capacidad de razonar y que sin embargo tuviera

muchísima experiencia. Supongamos que nuestros ancianos pudieran pensar con todo el entusiasmo y vitalidad de la juventud y a la vez tuvieran toda su experiencia. La vejez le dice a la juventud: "¡Tú no tienes experiencia!". La juventud le dice a la vejez: "¡Tú no tienes visión; no quieres aceptar, ni siquiera examinar ideas nuevas!". Obviamente, un arreglo ideal sería que uno tuviera la experiencia de la edad y la vitalidad y la visión de la juventud.

Tal vez te has dicho: "Con toda la experiencia que tengo ahora, qué no daría yo por algo del entusiasmo que una vez tuve". O quizás has justificado todo diciendo que has "perdido tus ilusiones". Pero no estás seguro de que fueran ilusiones. ¿Es que acaso son ilusiones el esplendor de la vida, el dinámico entusiasmo, el deseo y las ganas de vivir, la fe en el destino...? ¿Son todos estos aspectos ilusiones? ¿O son síntomas del propio material del que está hecha la vigorosa vida? Y su declive, ¿no es un síntoma de muerte?

El conocimiento no destruye las ganas de vivir. El dolor y la pérdida de auto-determinismo sí las destruyen. La vida puede ser dolorosa. Adquirir experiencia es a menudo doloroso. Retener esa experiencia es esencial. ¿Pero no seguiría siendo experiencia aunque no tuviera ya dolor?

Supón que pudieras borrar de tu vida todo el dolor, físico o de otro tipo, que has acumulado. ¿Sería tan terrible tener que despedirse de un corazón destrozado o de una enfermedad psicósomática, de los miedos, las ansiedades y los temores?

Supongamos que un hombre tuviera de nuevo la oportunidad, con todo lo que sabe, de mirar nuevamente cara a cara a la vida y al universo, y decir que podría vencerlo todo.

¿Recuerdas un día, en que eras más joven, y despertaste para encontrar el rocío brillando sobre la hierba y las hojas, y el dorado Sol brillando sobre un mundo feliz? ¿Recuerdas lo bello y lo estupendo que fue el mundo alguna vez? ¿El primer beso de amor? ¿El calor de una amistad leal? ¿La intimidad de un paseo bajo la luna?

¿Qué hizo que dejara de ser un mundo prometedor?

La consciencia del mundo que nos rodea no es algo absoluto. Uno puede estar más consciente del color, la brillantez y la alegría en una época de la vida que en otra. Uno puede sentir más fácilmente la prometedora realidad de las cosas en la juventud que en la vejez. ¿Y no es esto algo como un declive de la consciencia, del estar alerta?

¿Qué es lo que hace que uno esté menos consciente del esplendor del mundo que le rodea? ¿Ha cambiado el mundo? No, porque cada nueva generación ve el encanto y la gloria, la vitalidad de la vida; la misma vida que a la vejez, le puede parecer opaca cuando mucho. El individuo cambia. ¿Y qué lo hace cambiar? ¿Es una decadencia de sus glándulas y tendones? Es improbable, porque todo el trabajo que se ha hecho sobre glándulas y tendones (la estructura del cuerpo), ha restaurado poco del esplendor de la vida, si es que ha restaurado algo.

“Oh, juventud”, suspira el adulto. “¿Si yo pudiera tener tu vitalidad de nuevo!”. ¿Qué fue lo que redujo esa vitalidad?

En la medida en que disminuye la consciencia que tiene uno del esplendor de la vida, así ha disminuido su propia consciencia. La capacidad de darse cuenta disminuye exactamente en la medida en que disminuye la consciencia. La capacidad de percibir el mundo que nos rodea y la capacidad de llegar a conclusiones exactas respecto a ese mundo son, a todos los efectos, lo mismo.

Las gafas son un síntoma del declive de la consciencia. Uno necesita que le refuercen la vista para hacer que el mundo parezca más vivo. La pérdida de la capacidad de moverse rápidamente, como uno corría cuando era niño, es un declive de la consciencia y la capacidad.

La inconsciencia total es la muerte. Media inconsciencia es media muerte. Un cuarto de inconsciencia es un cuarto de muerte. Y conforme uno va acumulando el dolor que acompaña a la vida y deja de acumular los placeres, va perdiendo gradualmente la carrera con la dama de la guadaña. Y se inicia, finalmente, la incapacidad física de ver, pensar y ser, conocida como muerte.

CAPÍTULO TRES  
SOBRE LA MUERTE DE LA CONSCIENCIA

---

¿Cómo acumula uno este dolor?

¿Y volvería la plena consciencia y un concepto pleno y prometedor de la vida si se librara de él?

¿Y hay alguna forma de librarse de ese dolor?

L

C A P Í T U L O   C U A T R O



SOBRE NUESTROS  
ESFUERZOS PARA LOGRAR  
LA INMORTALIDAD

# SOBRE NUESTROS ESFUERZOS PARA LOGRAR LA INMORTALIDAD



**E**l universo físico consta de cuatro elementos: *materia, energía, espacio y tiempo.*

Según la física nuclear, la materia está compuesta de energía como son los electrones y protones. Y la energía y la materia existen en espacio y tiempo. Todo esto en realidad es muy sencillo. Así que no necesitamos ahondar mucho en ello para comprender que el universo en el que vivimos está compuesto de cosas simples colocadas y vueltas a colocar para crear muchas formas y manifestaciones.

La acera de concreto, el aire, los helados, los refrescos, los sueldos, los gatos, los reyes y los carboneros, básicamente están todos compuestos de materia, energía, espacio y tiempo. Y cuando están vivos contienen otro ingrediente: *vida.*

La vida es una energía de un tipo muy especial, que obedece a ciertas leyes diferentes de lo que normalmente consideramos energía, como lo es la electricidad. Pero la vida es una energía y tiene algunas propiedades peculiares.

La vida puede reunir y organizar la materia y la energía en el espacio y en el tiempo, y animarla. La vida toma algo de materia y energía y hace un organismo, como un organismo unicelular, un árbol, un oso polar o un hombre.

Luego, este organismo, todavía animado por la energía llamada vida, actúa más aún sobre la materia y la energía en el espacio y en el tiempo, y continúa organizando y animando materia y energía para formar nuevos objetos y formas.

Podría decirse que la vida se dedica a la conquista del universo físico. Se ha dicho que ¡la SUPERVIVENCIA! es el impulso primario de la vida. Con el fin de lograr la supervivencia, la vida tiene que continuar y triunfar en su conquista del universo físico.

Cuando la vida o un ser vivo no continúa esa conquista, deja de sobrevivir y sucumbe.

Tenemos aquí una acción gigantesca. La energía de la vida frente a la materia, la energía, el espacio y el tiempo. La vida frente al universo físico.

He aquí una enorme lucha: el universo físico caótico y desorganizado, capaz únicamente de ejercer fuerza, resistiendo la conquista de la vida, organizadora y persistente, capaz de razón.

La vida aprende las leyes del universo físico (materia, energía, espacio y tiempo), y luego vuelve esas leyes contra el universo físico para favorecer su conquista.

El Hombre ha invertido mucho tiempo en aprender lo que ha podido acerca del universo físico, como en las ciencias de la física y la química, pero, lo que es más importante, acerca de la lucha diaria de la vida contra el universo. No creas que un organismo unicelular no manifiesta un conocimiento de las reglas funcionales de la vida, porque sí lo hace. ¡Cuánto ingenio requiere organizar algunas sustancias químicas y luz solar para formar una unidad viva! El biólogo se queda boquiabierto ante el comportamiento experto de las células vivas más pequeñas. Observa estas entidades complicadas y cuidadosas, estas unidades microscópicas de formas de vida, y ni él mismo puede creer que todo esto sea accidental.

Por lo tanto, hay vida, una energía vital que no es exactamente como la energía del universo físico. Y luego hay seres vivos.

El ser vivo o el organismo, como lo es un cuerpo humano *vivo*, consiste en vida *más* materia, energía, espacio y tiempo del universo físico. Un cuerpo *muerto* consiste en materia, energía, espacio y tiempo del universo físico, *menos* energía vital. La vida estuvo ahí, organizó y luego se retiró del organismo, operación que conocemos como el ciclo de concepción, nacimiento, crecimiento, deterioro y muerte.

Aunque existen respuestas en cuanto a dónde va la vida cuando se retira y qué hace entonces, no necesitamos examinar eso ahora. Lo importante para un organismo vivo es el hecho de que está tratando de sobrevivir, obedeciendo al esfuerzo total de toda vida, y que para hacerlo debe tener éxito en su conquista del universo físico.

Dicho con sencillez, la vida debe acumular primero suficiente materia y energía para hacer un organismo (como lo es el cuerpo humano) y luego debe relacionar al organismo con organismos amistosos y cooperativos (como otras personas) y debe continuar procurándose materia y energía adicional para alimento, ropa y cobijo, con el fin de mantenerse. Además, para sobrevivir, debe hacer dos cosas específicas que, además de la necesidad de aliados, alimento, ropa y cobijo, son básicamente importantes.

La vida debe obtener placer.

La vida debe evitar el dolor.

La vida tiene un impulso activo que la separa del dolor; el dolor es contrario a la supervivencia, es destructivo y es la muerte en sí. El dolor es una advertencia de no supervivencia o muerte potencial.

La vida tiene un impulso activo hacia el placer. El placer puede definirse como la acción para la obtención o el logro de la supervivencia. El placer óptimo es una infinitud de supervivencia o inmortalidad, una meta inalcanzable para el organismo físico en sí (no para su vida), pero hacia la que tiende el organismo.

Por lo tanto, la felicidad podría definirse como superar obstáculos hacia una meta deseable. Se encontrará, si se inspecciona cuidadosamente, que cualquier meta deseable es una meta de supervivencia.

El exceso de dolor obstaculiza al organismo en pos de la supervivencia.

Demasiados obstáculos entre el organismo y la supervivencia equivalen a no supervivencia.

Por lo tanto, encontramos que la mente se ocupa de calcular o imaginar formas y maneras para evitar el dolor y alcanzar el placer y llevar a cabo soluciones. Y esto es todo lo que la mente hace:

*Percibe, plantea y resuelve problemas relacionados con la supervivencia del organismo, de las generaciones futuras, del grupo, la vida y el universo físico, y lleva a cabo las soluciones.*

Si resuelve la mayoría de los problemas que se le presentan, el organismo alcanza con ello un alto nivel de supervivencia. Si la mente del organismo fracasa en la solución de la mayoría de los problemas, entonces el organismo falla.

Por lo tanto, la mente tiene una clara relación con la supervivencia. Y con esto quiero decir toda la mente, no sólo el cerebro. El cerebro es una estructura. Puede considerarse que la mente es todo el ser, mortal e inmortal, la personalidad específica del organismo y todos sus atributos.

De modo que si la mente está funcionando bien, si está resolviendo los problemas que debe resolver, y si está llevando a cabo esas soluciones adecuadamente, la supervivencia del organismo está asegurada. Si la mente no está funcionando bien, la supervivencia del organismo resulta cuestionable y dudosa.

Por lo tanto, si uno quiere dar la mayor garantía a su propia supervivencia, a la de su familia, las generaciones futuras, su grupo y la vida, su mente debe estar en excelente condición.

La mente trata de garantizar y dirigir acciones de supervivencia. Busca la supervivencia, no sólo para el organismo (uno mismo), sino que también la busca para la familia, los hijos, las generaciones futuras y la totalidad de la vida. Así pues, se le puede embotar selectivamente. Es posible embotar a una mente con respecto a la supervivencia de sí misma, y aún así estar viva en lo que se refiere a la supervivencia de generaciones futuras. Se le puede embotar con respecto a grupos, y sin embargo estar muy viva en cuanto a su responsabilidad hacia el organismo (uno mismo). Con el fin de funcionar bien, la mente no debe estar embotada en ninguna dirección.

Para funcionar bien, la mente debe concebirse capaz de manejar el universo físico de materia, energía, espacio y tiempo dentro de las necesidades del organismo, la familia, las generaciones futuras y los grupos, al igual que la vida.

La mente debe ser capaz de evitar el dolor y descubrir el placer para sí misma, las generaciones futuras, la familia y el grupo, al igual que para la vida en sí.

Cuando la mente fracasa en cuanto a evitar el dolor y descubrir el placer, también fracasan el organismo, la familia, las generaciones futuras, el grupo y la vida.

El que un organismo de un grupo no logre resolver problemas de la supervivencia adecuadamente es, en parte, un fracaso para todo el grupo. Por lo tanto: "¡No mandes a buscar por quién doblan las campanas; doblan por ti!".

La vida es un esfuerzo interdependiente, cooperativo. Todos y cada uno de los organismos vivos tienen un papel que desempeñar en la supervivencia de otros organismos.

Cuando se trata de una mente racional, como lo es la del Hombre, el organismo debe ser capaz de actuar independientemente para su propia supervivencia y la supervivencia de otros. Sin embargo, para poder lograr esas supervivencias, una mente debe ser capaz de concebir soluciones que sean óptimas, no sólo para sí misma, sino para todas las otras cosas relacionadas con su supervivencia.

Por tanto, la mente de un organismo debe llegar a acuerdos con las mentes de otros organismos, con el fin de que todos puedan sobrevivir al nivel más elevado posible.

Cuando una mente llega a estar entorpecida y embotada, comienza a calcular soluciones deficientemente. Empieza a estar confusa sobre sus metas. No está segura sobre lo que realmente intenta hacer. Involucrará e inhibirá la supervivencia de otros organismos. Por ejemplo, puede empezar a calcular que ella debe sobrevivir y que únicamente ella es importante, y así descuidar la supervivencia de otros. Esta es una actividad contraria a la supervivencia. Es altamente aberrada.

Una mente que empieza a "sobrevivir" únicamente para sí misma, y que empieza a reducir y controlar con fuerza a otros organismos a su alrededor, lleva ya más de la mitad del camino hacia su propia muerte. Es una mente que está menos que medio viva. Tiene menos de la mitad de su verdadero potencial. Su percepción del universo físico es deficiente. No se da cuenta de que, para poder sobrevivir, depende de la cooperación de otros. Ha perdido su misión de supervivencia. Esta mente ya se está dirigiendo hacia la muerte, ha rebasado su punto más alto y de hecho llevará a cabo acciones personales que la llevarán a su propia muerte.

La vida, en toda su amplitud, se sirve de la muerte del organismo. Cuando un organismo ya no puede continuar bien, el plan de la vida es matarlo e invertir una vez más en un nuevo organismo.

La muerte es la acción de la vida para deshacerse de un organismo inútil e indeseado, para que puedan nacer y florecer nuevos organismos.

La vida en sí no muere. Únicamente muere el organismo físico. Al parecer, ni siquiera muere una personalidad. La muerte, por lo tanto, es ciertamente un concepto que se limita a la muerte de la parte física del organismo. La vida y la personalidad, aparentemente, continúan. La parte física del organismo cesa de funcionar. Y eso es la muerte.

Cuando un organismo alcanza un punto en que sólo está consciente a medias, en que percibe la mitad de bien de lo que debería, en que está funcionando sólo la mitad de bien de lo que debería funcionar, comienza la muerte. Después de esto, el organismo actuará para apresurar la muerte. Esto lo hace "inconscientemente". Sin embargo, en su estado aberrado, una mente así también llevará la muerte a otros organismos. Por lo tanto, un organismo medio consciente es una amenaza para otros. Aquí se encuentra el propenso a accidentes, el fascista, la persona que trata de dominar, la persona egoísta y la persona que ve sólo por ella misma. Aquí tenemos un organismo camino a la extinción.

Cuando un organismo llega a un punto en el que solamente está vivo en una tercera parte, consciente en una tercera parte, está percibiendo únicamente una tercera parte de lo que podría percibir. La vida apresura aún más la muerte de este organismo y de los que lo rodean. Aquí está el suicida; aquí está la persona que continuamente está enferma, la que se niega a comer.

Los organismos destinados a morir a veces necesitan años y años para morir. Porque el organismo experimenta resurgimientos y todavía tiene un ligero deseo de continuar viviendo. Y otros organismos le ayudan a vivir. Es arrastrado por la marea de la vida aun cuando su dirección individual es hacia la muerte; la muerte para otros, la muerte para el propio organismo y la muerte para el universo físico que lo rodea.

La sociedad, cuya mayoría está empeñada en la supervivencia, deja de reconocer o se niega a reconocer a la muerte o al impulso que lleva a los organismos hacia ella. La sociedad promulga leyes contra el asesinato y el suicidio. La sociedad proporciona hospitales. La sociedad lleva a esa gente sobre sus espaldas. Y no quiere saber nada sobre la eutanasia o "matar por misericordia".

Los organismos que han rebasado el punto medio adoptarán medidas y medios extraordinarios para producir la muerte de otros, de las cosas y de sí mismos. Aquí tenemos a los Hitlers, a los criminales y al destructivamente neurótico.

Dale a una persona que haya rebasado este punto un auto para que lo conduzca, y el auto puede verse involucrado en un accidente. Dale dinero, y el dinero irá destinado a comprar cosas que no ayuden a la supervivencia.

Pero no debemos poner énfasis en lo dramático y olvidar lo importante, como lo hacen los periódicos. La acción y el impulso hacia la muerte se vuelven notorios, únicamente cuando son muy dramáticos, pero son más peligrosos en sus formas no dramáticas.

Una persona que ha rebasado el punto medio, siempre acarrea la muerte a pequeña escala a cosas y personas. Una casa que se deja sucia, citas que no se cumplen, ropa que no se cuida, chismes malignos, críticas maliciosas hacia otros "por su propio bien"; todas estas cosas son enturbulaciones que acarrearán el fracaso; y demasiados fracasos acarrearán la muerte.

Y no se debe suponer que con "el punto medio" se quiere decir la mitad del camino de la vida. Significa estar medio consciente, medio vivo, medio, (o menos que medio) perceptivo y racional. Un niño puede ser suprimido hacia este nivel por sus padres y por la escuela. Y en verdad, los niños caen muy comúnmente por debajo del punto medio, tal es la derrota a la que llegan ante su entorno en su competencia con la vida. La edad no es un punto de referencia, pero sí lo es la salud física.

La manifestación más segura de que alguien ha rebasado el punto medio es su estado físico. Los que están crónicamente enfermos ya lo han rebasado.

Por lo tanto, si se pretende tener una sociedad segura, si se quiere liberar a la sociedad de sus factores de muerte, se debe tener algún medio ya sea para destruir a los que le acarrearán la muerte (los Hitlers, los dementes, los criminales), o bien se debe tener algún medio de salvar a esas personas y hacerlas regresar a un estado de plena consciencia.

La plena consciencia significaría pleno reconocimiento de las responsabilidades propias, de su relación con otros, del cuidado de sí mismos y de la sociedad.

CAPÍTULO CUATRO  
ESFUERZOS PARA LOGRAR LA INMORTALIDAD

---

¿Cómo puede lograrse algo así? Si se pudiera lograr, se podría elevar un orden social a alturas hasta ahora inalcanzables. Se podrían vaciar las prisiones y los manicomios. Se podría hacer un mundo demasiado cuerdo para la guerra, y se podría sanar a la gente que nunca antes había tenido medios para lograr la salud. Y podría hacerse feliz a la gente que nunca antes había sabido en realidad lo que es la felicidad. Si se pudiera restaurar la vitalidad de esa gente, podría elevarse la buena voluntad y la eficiencia de todos los hombres y de todos los órdenes sociales.

Para saber cómo se puede restaurar, hay que saber cómo se reduce la consciencia, la vitalidad, el deseo de vivir.



C A P Í T U L O C I N C O



# SOBRE ELEVAR NUESTRO NIVEL DE CONSCIENCIA

# SOBRE ELEVAR NUESTRO NIVEL DE CONSCIENCIA

 El dolor acumulado suprime a un organismo y lo conduce hacia la muerte.

En un gran impacto arrollador, el dolor produce la muerte inmediata.

En pequeñas dosis a lo largo de una vida, el dolor suprime gradualmente al organismo conduciéndolo hacia la muerte.

¿Qué es el dolor?

El dolor es una advertencia de pérdida. Es un sistema automático de alarma, instalado en los organismos vivos, que informa al organismo que alguna parte de él o su totalidad está bajo tensión y más vale que el organismo actúe, o morirá.

La señal del dolor significa que el organismo está cerca de una fuerza o un objeto destructivo. No hacer caso del dolor es morir. El dolor es el látigo que retira al organismo de estufas calientes y temperaturas bajo cero; el dolor es la amenaza de no supervivencia, el castigo por errores cometidos al tratar de sobrevivir.

Y el dolor siempre es pérdida. Un dedo quemado significa que el cuerpo ha perdido las células en la superficie de ese dedo. Están muertas. Un golpe en la cabeza significa la muerte de las células del cuero cabelludo y otras de la zona. Así, se le advierte al organismo en general de la proximidad de una fuente de muerte, y por lo tanto trata de retirarse de ahí.

La pérdida de un ser amado es también una pérdida de supervivencia. La pérdida de una posesión es también pérdida de potencial de supervivencia. Entonces, uno confunde el dolor físico y la pérdida de organismos u objetos de supervivencia. Y por tanto, existe lo que se llama "dolor mental".

Pero la vida, en su competencia total con el universo físico, no soporta el fracaso. Un organismo que es tan imprudente como para permitir que lo golpeen demasiado fuerte y así lo lleven a la inconsciencia, permanece cercano al objeto que produce dolor. Si ese organismo fracasa tan notablemente al sobrevivir, se considera que va contra la supervivencia.

La inconsciencia que se experimenta como resultado de un golpe o una enfermedad es una breve imagen de lo que sucede a lo largo de una vida.

¿Hay alguna diferencia, exceptuando el tiempo, entre estas dos cosas?

Un golpe produce inconsciencia, de la cual resulta la muerte.

Los golpes acumulados a lo largo de una vida producen una disminución gradual de la consciencia, la cual resulta finalmente en la muerte.

Una es más lenta que la otra.

Uno de los descubrimientos básicos de Dianética fue que la inconsciencia, y todo el dolor que va con ella, se almacenan en una parte de la mente; y que este dolor e inconsciencia se acumulan hasta causar que el organismo comience a morir.

Otro descubrimiento de Dianética fue que este dolor se puede anular o borrar y con ello devolver una consciencia plena y una rehabilitación que conduce hacia la supervivencia.

En otras palabras, con Dianética, se hace posible cancelar la inconsciencia y dolor acumulados a lo largo de años, y restaurar la salud y la vitalidad de un organismo.

El dolor físico y la pérdida acumulados reducen la consciencia, reducen la salud física y reducen las ganas de vivir hasta tal punto que el organismo busca la muerte en forma activa, aunque a menudo solapadamente.

Borra o anula el dolor físico, las pérdidas de una vida, y la vitalidad retorna.

La vitalidad del vivir, de buscar niveles más altos de supervivencia, es la vida en sí.

Se descubrió que el cuerpo humano era extremadamente capaz de repararse cuando se cancelaban los recuerdos de dolor almacenados. Se descubrió además que, mientras el dolor almacenado permanecía ahí, la atención médica proporcionada a las llamadas afecciones psicosomáticas, como son la artritis, el reumatismo, la dermatitis y miles más, no lograba resultados permanentes. La psicoterapia, al no tener conocimientos sobre el almacenamiento del dolor y sus efectos, descubrió hace mucho tiempo que se podía eliminar una enfermedad de un paciente sólo para que surgiera otra. Y la psicoterapia se volvió una escuela derrotista porque no podía hacer nada permanente a favor de los aberrados o los enfermos, aun cuando podía hacer un poco para aliviarlos. Por lo tanto, *todos* los esfuerzos por dar a los hombres vitalidad y salud se volvieron inciertos, porque no se había descubierto ni comprobado el motivo por el que estos eran ineficaces y se enfermaban.

Con Dianética fue posible erradicar la aberración y la enfermedad, porque se hizo posible erradicar o anular el dolor acumulado en los bancos de almacenaje de dolor del cuerpo sin aplicar más dolor, como en la cirugía.

Por lo tanto, la consciencia depende de la ausencia, anulación o erradicación de recuerdos de dolor físico, porque la inconsciencia es parte de ese dolor; es uno de sus síntomas.

Por ejemplo, la artritis de la rodilla es la acumulación de todas las lesiones en la rodilla que hubo en el pasado. El cuerpo confunde el tiempo y el entorno con el tiempo y el entorno en que la rodilla realmente se lastimó, así que mantiene ahí el dolor. Los fluidos del cuerpo evitan la zona del dolor. Por lo tanto se produce una acumulación llamada artritis. La prueba de esto es que cuando se localizan y descargan las lesiones de la rodilla que hubo en el pasado, la artritis cesa, no toma su lugar ninguna otra lesión y la persona termina con la artritis de la rodilla. Y esto sucede en diez casos de diez, exceptuando los casos en que la edad y el deterioro físico están tan avanzados hacia la muerte que ya se ha rebasado el punto crítico.

Por ejemplo, un corazón que está mal. La persona siente dolor en el corazón. Puede tomar medicina u otra dieta o hacer vudú y seguir teniendo un corazón enfermo. Si se encuentra y se erradica una verdadera lesión física del corazón, este dejará de doler y se pondrá bien.

Nada es más fácil que probar estos principios. Un buen auditor de Dianética puede hacerse cargo de una mujer de treinta y ocho años de edad, destrozada y llena de pesar, echar fuera todos sus periodos pasados de dolor físico y mental, y presentar a alguien que aparenta tener veinticinco años...; y unos veinticinco años prometedores y alegres.

Claro que es increíble. También lo es una bomba atómica, un poco de plutonio, que puede borrar del mapa a toda una ciudad.

Una vez que se conocen los principios básicos de la vida, y el hecho de que actúa como energía, se puede devolver la vida a los enfermos, los debilitados y los suicidas en potencia.

Y lo que es aún más importante que tratar a quienes están muy enfermos, mental o físicamente, se puede interrumpir la espiral

CAPÍTULO CINCO  
SOBRE ELEVAR NUESTRO NIVEL DE CONSCIENCIA

---

descendente de un hombre que todavía está alerta y bien, para que después no se enferme tanto. Y uno puede tomar a la persona que se considera normal y enviar su estado de ser hasta niveles de esplendor y éxito que hasta ahora no habían sido posibles.

Al restaurarse la plena consciencia en un individuo, se estará restaurando el total de su potencial de vida.

Y esto se puede hacer ahora.



C A P Í T U L O   S E I S



# SOBRE MEJORAR NUESTRO NIVEL DE VIDA Y COMPORTAMIENTO

# SOBRE MEJORAR NUESTRO NIVEL DE VIDA Y COMPORTAMIENTO

 La *Escala Tonal*, de la que aparece una versión reducida en el Capítulo Siete, marca la espiral descendente de la vida, partiendo de la vitalidad y consciencia plenas, pasando por la vitalidad y consciencia medias, hasta llegar a la muerte.

Mediante diversos cálculos sobre la energía de la vida, mediante observación y pruebas experimentales, esta Escala Tonal nos muestra niveles de comportamiento según declina la vida.

Estos diversos niveles son comunes a todos los hombres.

Cuando una persona está casi muerta, puede decirse que está en una *apatía* crónica, y se comporta de cierta manera respecto a otras cosas. Esto corresponde a 0.1 en la tabla de la Escala Tonal.

Cuando una persona está crónicamente en pesar con respecto a sus pérdidas, está en *pesar*. Y se comporta de cierta manera respecto a muchas cosas. Esto corresponde a 0.5 en la tabla.

Cuando una persona todavía no está tan abajo como pesar, pero se da cuenta de que hay pérdidas inminentes, o cuando está crónicamente fija en este nivel por pérdidas pasadas, puede decirse que está en *miedo*. Esto está alrededor de 1.1 en la tabla.

Un individuo que está luchando contra amenazas de pérdidas, está en *enojo*. Y manifiesta otros aspectos de comportamiento. Esto es 1.5.

La persona que solamente sospecha que puede ocurrir la pérdida o que está fija en este nivel está resentida. Puede decirse que está en *antagonismo*. Esto es 2.0 en la tabla.

Por encima del antagonismo, la situación de una persona no es tan buena como para que esté entusiasta, ni es tan mala como para que esté resentida. Ha perdido algunas metas y no puede localizar otras de inmediato. Se dice que está en *aburrimiento*, o en 2.5 en la tabla de la Escala Tonal.

En 3.0, la persona tiene una orientación *conservadora*, precavida hacia la vida, pero está alcanzando sus metas.

En 4.0, el individuo está *entusiasta*, feliz y con vitalidad.

Muy pocas personas están en 4.0 por naturaleza. Una media bastante benévola es probablemente alrededor de 2.8.

Al examinar la tabla, se encontrarán, al recorrer las casillas horizontalmente, las diversas características de las personas que se encuentran en esos niveles. Por horrible que parezca, se ha encontrado que estas características son constantes. Si una persona se encuentra en 3.0, seguirá horizontalmente toda la tabla en ese nivel.

Ya has visto funcionar antes esta tabla. ¿Has visto a un niño tratando de conseguir, digamos, una moneda? Al principio está feliz. Simplemente quiere una moneda. Si se le niega, entonces explica para qué la quiere. Si fracasa en conseguirla y no la deseaba mucho, se aburre y se va. Pero si de veras quiere la moneda, se volverá antagonista al respecto. Después se enojará. Y si eso falla, quizá mienta acerca de por qué quiere la moneda. Si fracasa, cae en pesar. Y si aun así se le niega, caerá finalmente en apatía y dirá que no la quiere. Esto es negación.

Y has visto funcionar la escala en el otro sentido. Un niño amenazado por el peligro también desciende por la escala. Al principio no se da cuenta de que lo amenaza el peligro y está bastante alegre. Entonces, el peligro, digamos que es un perro, empieza

a acercársele. El niño ve el peligro, pero todavía no cree que se dirige a él y sigue con lo suyo. Pero sus juguetes lo "aburren" por el momento. Está un poco inquieto y no está seguro. Entonces, el perro se acerca más. El niño "se molesta" con él, o muestra cierto antagonismo. El perro se acerca aún más. El niño se enoja y hace algún esfuerzo por lastimar al perro. El perro se acerca aún más y está más amenazante. El niño se asusta. Como el miedo es infructuoso, el niño llora. Si el perro sigue amenazándolo, el niño puede caer en apatía y simplemente esperar a ser mordido.

Los objetos, animales o personas que ayudan a la supervivencia, hacen descender al individuo por la Escala Tonal conforme se vuelven inaccesibles para él.

Los objetos, animales o personas que amenazan la supervivencia, hacen descender al individuo por la Escala Tonal conforme se acercan a él.

Esta escala tiene un aspecto crónico o un aspecto ocasional. Una persona puede caer a un nivel bajo de la Escala Tonal durante diez minutos y luego subir, o puede caer durante diez años y no volver a subir.

Un individuo que ha sufrido demasiadas pérdidas, demasiado dolor, tiende a fijarse en algún nivel bajo de la escala y permanecer ahí con sólo ligeras fluctuaciones. Su comportamiento general y común estará entonces en ese nivel de la Escala Tonal.

Al igual que un momento de pesar en 0.5 puede provocar que un niño actúe a lo largo de la zona de pesar durante poco tiempo, una fijación en 0.5 puede provocar que un individuo actúe en el nivel de 0.5 hacia la mayoría de las cosas de su vida.

Existen la conducta momentánea y la conducta fija.

¿Cómo se puede encontrar a un individuo en esta Escala Tonal?

¿Cómo puede uno encontrarse a sí mismo?

Si puedes encontrar dos o tres características en un nivel determinado de la escala, puedes mirar la columna de números opuesta a esas características y encontrar el nivel. Puede ser 2.5 ó puede ser 1.5. Dondequiera que se encuentre, simplemente mira *todas* las columnas que corresponden al número que se encontró, y verás todas las características restantes.

El único error que puedes cometer al evaluar a otra persona en esta Escala Tonal es creer que se aparta de la escala en alguna parte y que está más elevada en un aspecto que en otro. La característica sobre la que tienes objeciones puede estar oculta; pero está ahí.

Mira la parte superior de la primera columna y obtendrás un cuadro general del comportamiento y la fisiología de la persona. Mira la segunda columna para obtener el estado físico. Mira la tercera columna para la emoción que la persona expresa en forma más general. Continúa a través de las diversas columnas. En alguna parte se encontrarán datos sobre alguien o sobre uno mismo de los que puedes estar seguro. Luego, simplemente examina todas las características restantes que corresponden al nivel de los datos de los cuales estabas seguro. Esa zona, ya sea 1.5 ó 3.0, indicará la historia de un ser humano.

Por supuesto, como una persona recibe buenas y malas noticias, tiene días felices y tristes, hay ascensos y descensos momentáneos en esta Escala Tonal. Pero hay un nivel crónico, un comportamiento medio para cada individuo.

A medida que un individuo desciende más y más por esta tabla, más y más bajos están su estado de alerta y su consciencia.

La actitud o el estado de ánimo crónico del individuo hacia la existencia declina en proporción directa a la forma en que considera al universo físico y a los organismos que lo rodean.

Hay otros muchos aspectos mecánicos de esta tabla que tienen que ver con manifestaciones de energía y observación de la conducta, pero no necesitamos incluirlos aquí.

No basta con decir simplemente que uno se queda fijo en su forma de considerar el universo físico y los organismos que le rodean, ya que hay maneras exactas, más allá de la consciencia, que permiten que esto suceda. La manifestación, sin embargo, es una reducción de la consciencia respecto al entorno físico de un individuo. Esa reducción de la consciencia es una causa parcial de un descenso gradual en esta tabla, pero es algo suficientemente ilustrativo para nuestros propósitos en este libro.

En la parte superior de esta tabla, uno está totalmente consciente de sí mismo, de su entorno, de otras personas y del universo en general. Acepta sus responsabilidades en él. Hace frente a las realidades de ello. Resuelve los problemas dentro de los límites de su educación y experiencia.

Entonces, ocurre algo: su percepción del universo material se reduce. ¿Cómo sucede esto?

La forma primera y principal en que se inicia un descenso en la tabla es un dolor físico causado por el universo físico. Una cosa es adquirir experiencia y otra muy diferente es sufrir dolor físico, ya que cualquier experiencia acompañada de dolor físico real queda *oculta* por ese dolor. Se supone que el organismo evita el dolor para sobrevivir. Igualmente, evita los recuerdos de dolor si el organismo se encuentra por encima de 2.0 en la tabla. Debajo de 2.0 "saborea" los recuerdos de dolor, ya que estos conducen a la muerte. Tan pronto como puede empezar a evitar el dolor al por mayor, a pesar de que ese dolor esté registrado, la consciencia empieza a descender marcadamente. La percepción del universo físico empieza a disminuir y empieza a descender el nivel de las actividades de la persona.

Podría decirse que hay un mundo interior y un mundo exterior. El mundo interior es el del ayer. La información que contiene se usa para juzgar al mundo del exterior, del hoy y del mañana.

Mientras uno tenga todos los datos disponibles, puede hacer cálculos excelentes. Cuando los hechos que ha aprendido empiezan a quedar enterrados, las conclusiones a las que uno llega tienden a volverse erróneas exactamente en esa medida.

Según disminuye la confianza que uno tiene en el universo físico, así disminuye la capacidad que tiene para manejarlo. Los sueños y las esperanzas empiezan a parecer inalcanzables; uno deja de esforzarse. Pero en realidad, la capacidad pocas veces disminuye; sólo *parece* disminuir.

Cuando el mundo interior expresa demasiado dolor físico, el organismo se confunde. Como el niño que finalmente dice que no quiere la moneda, el organismo dice que no quiere nada del universo físico, y entonces perece, o vive por un tiempo en un crepúsculo y luego perece de todos modos.

La meta es ganar. Cuando uno ha perdido demasiado y demasiadas veces, la posibilidad de ganar *parece* demasiado remota para intentarlo. Y pierde. Se acostumbra tanto a la pérdida, que empieza a concentrarse en la pérdida en lugar de favorecer el avance. Y lo hace de manera bastante irracional. Que uno haya perdido dos autos no quiere decir que pueda perder tres; y sin embargo, el que ha perdido dos, realmente estará tan preparado para perder tres que tomará medidas, aunque inconscientemente, para perder el tercero. Esto les ocurre a las personas con cualquier objeto.

Conforme un individuo desciende en la Escala Tonal, lo primero que empieza a perder es la confianza al tratar de alcanzar los límites más lejanos de su entorno, las fronteras más lejanas de sus sueños; y se vuelve conservador. No está mal ser precavido, pero algo está mal en el conservadurismo crónico, ya que a veces hay que lanzarse fuertemente al ataque para ganar una vida.

A medida que comienza a acumularse el dolor físico en los bancos de registro de la mente, el individuo confunde aún más el ayer con el hoy y retira aún más su confianza. Se asusta un poco

y adopta la pose del aburrimiento y dice que, de todos modos, no quería llegar tan lejos. No vale la pena. Se burla de las cosas que realmente quiere, se burla de los sueños de otros y de sus actos, en general, como un reportero del *New Yorker*. Tiene miedo de encarar un hecho esperanzador; mucho menos hacer frente a un objeto verdaderamente deseable.

Al aumentar más el dolor, continúa bajando por la escala hasta que verdaderamente está abandonando la vida.

El hecho es que, cuanta más edad tuviera una persona y cuanta más experiencia tuviera, tanto mejor debería poder manejar su entorno. Así sería si pudiera permanecer plenamente consciente y racional al respecto. Pero la mecánica del almacenamiento de dolor es tal que en realidad, conforme recibe más dolor, se vuelve menos y menos consciente; y así, en realidad no puede utilizar su experiencia para nada. Si pudiera adquirir experiencia sin dolor físico, su entusiasmo, su capacidad y su brío permanecerían muy altos. Pero evidentemente, el Hombre era un organismo inferior antes de ser hombre. Y un organismo inferior solamente puede reaccionar, no puede pensar. El pensamiento es algo nuevo.

Hasta antes de Dianética, esto parecía un ciclo cerrado, sin esperanza. Uno tenía entusiasmo, pero no tenía experiencia. Así, con avances entusiastas, atacaba al entorno con toda la locura de la juventud y era rechazado de forma ignominiosa. Recibía dolor con cada rechazo. Adquiría experiencia, pero no podía pensar en la experiencia sin enfrentarse al dolor, así que esta no le servía para nada. Cuando ya tenía suficiente experiencia, ya no tenía los sueños, la energía y el entusiasmo para culminar el ataque contra su entorno.

El procesamiento, como las preguntas en el Capítulo Diez de este libro o como la co-auditación de Dianética, rompió el ciclo. La juventud pudo atacar al entorno y experimentar el dolor del rechazo, pero el dolor físico se pudo eliminar de la mente por medio de Dianética, dejando la experiencia ahí, *con* el entusiasmo.

Al momento de escribir esto, debe haber decenas de miles de individuos que ya han experimentado Dianética. Algunos, aquí y allá, no pudieron alcanzar un beneficio total porque antes se necesitaba considerable conocimiento técnico para procesar a alguien. Este libro y el Autoanálisis se desarrollaron para que un individuo pudiera obtener al menos los beneficios primarios del procesamiento, sin ningún conocimiento técnico y sin ocupar el tiempo de otra persona.

Una persona, cualquiera que sea el nivel de la Escala Tonal en el que se encuentre (a menos que esté muy abajo y en la banda de la demencia, ya que esta es también una escala de cordura), puede ascender de nuevo por esa escala, rehabilitando su capacidad para pensar en su entorno y conocerlo. Ahora que se conocen las reglas, esto se logra fácilmente y es de asombrarse que no se haya logrado antes.

¿Te has buscado en la tabla? Bueno, no vayas por ahí buscando un acantilado o un hacha si estabas por debajo de 2.0. Autoanálisis te puede subir por esa tabla, de manera que tú mismo podrás ver que has subido.

Después de la tabla hay algunos tests y gráficas. Deberías contestarlos. Te ayudarán a localizarte. Entonces sabrás mucho mejor por qué eres o no un buen amigo de ti mismo. Puedes encontrar que no te interesa tener un amigo así. Bueno, si está tan mal, realmente necesita tu ayuda. Así que échale una mano. Toda la parte final del libro está llena de ejercicios que harán que tengas en ti mismo un mejor amigo, si sólo haces estos ejercicios media hora diaria.

No sé lo alto que puedes lograr subir en esta tabla. Puedes elevarte bastante, y la co-auditación de Dianética puede hacer el resto, si así lo deseas. O bien puedes recorrer todo el camino y estabilizarte ahí.

En este momento, si no eres tu propio amigo, yo soy tu amigo. Y sé por experiencia que puedes subir por la tabla.

El Hombre es básicamente bueno. El dolor y las aberraciones sociales lo alejan de la ética elevada, la eficiencia y la felicidad. Libérate del dolor y estarás en el nivel superior de la tabla.

CAPÍTULO SEIS  
SOBRE MEJORAR NUESTRO NIVEL DE VIDA

---

Ahora pasa a las preguntas que te ayudarán a localizarte.

PERO NO USES ESTA TABLA PARA TRATAR DE SOMETER A OTRA PERSONA. NO LES DIGAS A OTROS DÓNDE ESTÁN EN ELLA. ESO PUEDE ARRUINARLOS. DEJA QUE ELLOS SE HAGAN SUS PROPIOS EXÁMENES.



C A P Í T U L O   S I E T E



# LA TABLA HUBBARD DE EVALUACIÓN HUMANA

# LA TABLA HUBBARD DE EVALUACIÓN HUMANA

 Esta tabla es una forma especializada de la Tabla Hubbard de Evaluación Humana y del Procesamiento de Dianética.

En el libro *La Ciencia de la Supervivencia*, se encuentra una descripción completa de cada columna de esta tabla (excepto las últimas seis, que sólo se encuentran en *Autoanálisis*).

El nombre técnico del proceso de preguntas que se usa en este libro es *Línea Directa de Dianética* con énfasis en el *Procesamiento de Validación de MEST*. En realidad, esto no es "auto-auditación". Es auditación que el autor hace al lector. En realidad, L. Ronald Hubbard está auditando al lector. El Procesamiento de Línea Directa es relativamente seguro en cualquier caso y es el proceso más elemental de Dianética.

La posición de un individuo en esta Escala Tonal varía a través del día y a través de los años, pero es bastante estable en algunos periodos. La posición de alguien en la tabla se eleva al recibir buenas noticias, baja cuando las noticias son malas. Esto es el tira y afloja usual de la vida. Sin embargo, toda persona tiene una posición *crónica* en la tabla que es inalterable, a menos que la persona se procese.

El nivel de necesidad (sacar fuerzas de flaqueza como en las emergencias) puede elevar a un individuo bastante en esta tabla durante periodos breves.

La educación, como la que se da bajo coacción, tiene en sí una posición en la Escala Tonal. En realidad, una persona puede no estar aberrada relativamente, pero debido a la educación, puede encontrarse en una posición más baja en la tabla de lo que debería estar. También sucede el caso contrario. Por lo tanto, uno puede ser educado hacia un nivel en la tabla más alto o más bajo del que le imponen sus propias aberraciones.

El entorno en el que uno está influye fuertemente en la posición que ocupa en la tabla. Todo entorno tiene su propio nivel de tono. Un hombre que realmente está en 3.0 puede empezar a actuar como un 1.1 en un entorno 1.1. Sin embargo, un 1.1 generalmente no actúa alrededor de 1.5 en un entorno de tono más elevado. Si uno vive en un entorno de tono bajo puede esperar que finalmente su tono sea bajo. Ocurre lo mismo en el matrimonio; uno tiende a ponerse a la altura del nivel de tono de su cónyuge.

Esta Escala Tonal también es válida para grupos. Se puede examinar una empresa o una nación en cuanto a sus diversas reacciones normales, y estas se pueden localizar en la escala. Esto dará el potencial de supervivencia de una empresa o de una nación.

También se puede usar esta tabla para emplear personas o para elegir socios. Es un indicador exacto de lo que se puede esperar y da la oportunidad de predecir qué hará la gente antes de que se tenga gran experiencia con ella. También te proporciona la clave de lo que te puede suceder en ciertos entornos o al estar en contacto con ciertas personas, ya que ellas te arrastrarán hacia abajo, o te harán subir.

# LA TABLA HUBBARD DE EVALUACIÓN HUMANA\*

*Se incluye una versión desplegable  
de esta tabla al final de este libro.*

\* Una versión más extensa de esta tabla y una descripción completa de las columnas, se encuentra en el libro *La Ciencia de la Supervivencia*.

ESCALA TONAL	4.0	Excelente en proyectos y realización. Tiempo de reacción rápido (con relación a la edad).	Casi a prueba de accidentes. Ninguna enfermedad psicósomática. Casi inmune a las bacterias.	Vehemencia. _____ Exaltación.
	3.5	Bueno en proyectos, realización, deportes.	Muy resistente a las infecciones comunes; sin resfriados.	Interés intenso. _____ Interés moderado.
	3.0	Capaz de una buena cantidad de acción, deportes.	Resistente a la infección y a la enfermedad. Pocas enfermedades psicósomáticas.	_____ Conforme.
	2.5	Relativamente inactivo, pero capaz de acción.	Ocasionalmente enfermo. Susceptible a las enfermedades comunes.	Indiferencia. _____ Aburrimiento.
	2.0	Capaz de acción destructiva y de acción constructiva menor.	Enfermedades graves esporádicas.	Resentimiento expresado.
	1.5	Capaz de acción destructiva.	Enfermedades de depósito (artritis). (Ámbito de 1.0 a 2.0 indistintamente).	Enojo.
	1.1	Capaz de ejecución menor.	Enfermedades endocrinas y neurológicas.	Resentimiento no expresado. _____ Miedo.
	0.5	Capaz de una acción relativamente incontrolada.	Mal funcionamiento crónico de los órganos. (Propenso a los accidentes).	Pesar. _____ Apatía.
	0.1	Vivo como organismo.	Crónicamente enfermo. (Rechaza el alimento).	La apatía más profunda. _____ Ninguna.

**4** COMPORTAMIENTO SEXUAL

**5** DOMINIO DEL ENTORNO

**6** VALOR REAL PARA LA SOCIEDAD COMPARADO CON EL VALOR APARENTE

ACTITUD HACIA LOS NIÑOS

Interés sexual elevado pero sublimado a menudo hacia pensamiento creativo. Interés intenso en los niños.	Dominio elevado de sí mismo. Emprendedor hacia el entorno. No le gusta controlar a la gente. Juicio elevado, emociones variables.	Valía elevada. El valor aparente se hará realidad. Creativo y constructivo.	<b>4.0</b> ESCALA TONAL
Interés elevado en el sexo opuesto. Fidelidad. Amor por los niños.	Razona bien. Buen control. Acepta la posesión. Emoción libre. Tolerante.	Buen valor para la sociedad. Ajusta el entorno para beneficio propio y de los demás.	<b>3.5</b>
Interés en la procreación. Interés en los niños.	Controla las funciones físicas. Razona bien. La emoción libre aún está inhibida. Permite derechos a los demás. Democrático.	Cualquier valía aparente es la real. Valor adecuado.	<b>3.0</b>
Desinterés en la procreación. Vaga tolerancia de los niños.	En control de la propia actividad y de algunas facultades mentales. No desea muchas posesiones.	Capaz de acción constructiva, rara vez en gran cantidad. Valor pequeño. "Bien adaptado".	<b>2.5</b>
Repugnancia por el sexo, asco. Queja y nerviosismo acerca de los niños.	Antagonista y destructivo hacia sí mismo, hacia los demás y el entorno. Desea dominar para dañar.	Peligroso. Cualquier valía aparente está anulada por el potencial de daño a los demás.	<b>2.0</b>
Violación, sexo como castigo. Tratamiento brutal a los niños.	Aplasta o destruye a los demás o al entorno. Si no lo consigue, puede autodestruirse. Fascista.	Hipócrita. Riesgo elevado. Posible homicida. Aun cuando se declaren buenas intenciones, producirá destrucción.	<b>1.5</b>
Promiscuidad, perversión, sadismo, prácticas irregulares. Uso de los niños con propósitos sádicos.	Emoción y juicio sin control, pero hay un control orgánico aparente. Usa métodos taimados de control de los demás, especialmente el hipnotismo. Comunista.	Riesgo real. Enturbula a los demás. Valía aparente descompensada por intenciones perversas escondidas.	<b>1.1</b>
Impotencia, ansiedad, posibles esfuerzos para reproducirse. Ansiedad acerca de los niños.	Únicamente el control funcional más básico de uno mismo. Ningún control de la razón ni de las emociones.	Riesgo para la sociedad. Suicidio posible. Negligencia total hacia los demás.	<b>0.5</b>
Ningún esfuerzo por procrear.	Ningún dominio de sí mismo, de los demás, del entorno. Suicidio.	Riesgo elevado, necesita cuidado y esfuerzos de los demás, sin poner nada de su parte.	<b>0.1</b>

ESCALA TONAL	4.0	Basa la ética en la razón. Nivel ético muy elevado.	Concepto elevado de la verdad.	Nivel elevado de valentía.
	3.5	Atiende a la ética del grupo pero la refina y mejora según lo exija la razón.	Sincero.	Muestra valentía cuando los riesgos son razonables.
	3.0	Sigue la ética en que ha sido educado tan honestamente como le es posible. Moral.	Cauteloso al decir la verdad. Mentiras sociales.	Exhibición conservadora de valentía cuando el riesgo es pequeño.
	2.5	Trata la ética con hipocresía. No es particularmente honesto ni deshonesto.	Hipócrita. Descuida los hechos.	Ni valiente ni cobarde. Descuida el peligro.
	2.0	Crónica y agudamente deshonesto cuando se presenta la ocasión. En este punto y por debajo: autoritarismo, criminales.	Verdad deformada para conveniencia del antagonismo.	Reactivo, arremetidas insensatas contra el peligro.
	1.5	Inmoral. Activamente deshonesto. Destructivo para toda ética.	Mentir descarado y destructivo.	Bravura irracional, normalmente dañino para sí mismo.
	1.1	Criminal sexual. Ética negativa. Deshonesto de forma solapada sin razón. Tergiversa la honestidad sin razón.	Tergiversaciones ingeniosas y depravadas de la verdad. Encubre la mentira de forma artera.	Muestras solapadas y ocasionales de acción; por lo demás, cobarde.
	0.5	No existe. No piensa. Obedece a cualquiera.	Cuenta hechos sin tener en cuenta si son reales.	Cobardía total.
	0.1	Ninguno.	Ninguna reacción.	Ninguna reacción.

10 CONVERSACIÓN:  
AL HABLAR

CONVERSACIÓN: AL  
ESCUCHAR

11 CÓMO MANEJA  
LA PERSONA LA

COMUNICACIÓN  
ESCRITA O HABLADA  
CUANDO ACTÚA  
COMO PUNTO DE  
RETRANSMISIÓN

12 REALIDAD  
(ACUERDO)

Intercambio fuerte, capaz, rápido y completo de creencias e ideas.	Pasa la comunicación theta, contribuye a la misma. Corta las líneas entheta.	Búsqueda de diferentes puntos de vista para ampliar la propia realidad. Cambia la realidad.	4.0 ESCALA TONAL
Hablará de creencias y de ideas firmemente arraigadas. Aceptaré creencias e ideas firmemente arraigadas y las tendrá en cuenta.	Pasa la comunicación theta. Se siente ofendido y contraataca a las líneas entheta.	Capacidad para comprender y evaluar la realidad de los demás y para cambiar el punto de vista. Complaciente.	3.5
Expresión tentativa de un número limitado de ideas personales. Recibe ideas y creencias si se exponen con prudencia.	Pasa comunicación. Conservador. Se inclina hacia una construcción y creación moderadas.	Consciencia de la posible validez de una realidad diferente. Acuerdo conservador.	3.0
Conversación casual sin propósito. Sólo escucha sobre asuntos corrientes.	Cancela cualquier comunicación de tono más alto o más bajo. Devalúa las emergencias.	Se niega a hacer coincidir dos realidades. Indiferencia al conflicto en la realidad. Demasiado descuidado para estar o no de acuerdo.	2.5
Habla amenazando. Invalida a los demás. Escucha amenazas. Se burla abiertamente de la conversación theta.	Trata con comunicación hostil o amenazante. Sólo deja pasar una pequeña cantidad de theta.	Duda verbal. Defensa de la propia realidad. Intentos de socavar a los demás. No está de acuerdo.	2.0
Sólo habla de muerte, destrucción, odio. Sólo escucha sobre muerte y destrucción. Destruye las líneas theta.	Tergiversa la comunicación haciéndola entheta sin importar el contenido original. Detiene la comunicación theta. Pasa entheta y la tergiversa.	Destrucción de la realidad opuesta. "No tienes razón". No está de acuerdo con la realidad de los demás.	1.5
Conversación theta aparente, con intención perversa. Miente. Escucha poco, principalmente intrigas, chismorreo. Miente.	Transmite solamente comunicación maligna. Corta líneas de comunicación. Se niega a retransmitir comunicación.	Duda de la realidad propia. Inseguridad. Duda de la realidad opuesta.	1.1
Habla muy poco y sólo en tonos apáticos. Escucha poco, principalmente lo apático o lastimoso.	Presta poca atención a la comunicación. No retransmite.	Vergüenza, ansiedad; fuertes dudas sobre la realidad propia. La realidad de los demás se le impone fácilmente.	0.5
No habla. No escucha.	No retransmite. Ignorante de comunicación alguna.	Evita completamente la realidad conflictiva; no hay realidad.	0.1

**13** CAPACIDAD PARA  
MANEJAR LA  
RESPONSABILIDAD

**14** PERSISTENCIA  
EN UN CURSO  
DADO

**15** LITERALIDAD  
CON QUE  
SE RECIBEN  
AFIRMACIONES

ESCALA TONAL	<b>4.0</b>	Sentido inherente de la responsabilidad en todas las dinámicas.	Persistencia creativa elevada.	Diferenciación elevada. Buena comprensión de toda la comunicación en función de la educación del Clear.
	<b>3.5</b>	Capaz de asumir y llevar a cabo responsabilidades.	Buena persistencia y dirección hacia metas constructivas.	Buena comprensión de las afirmaciones. Buen sentido del humor.
	<b>3.0</b>	Maneja la responsabilidad con negligencia.	Persistencia adecuada si los obstáculos no son demasiado grandes.	Buena diferenciación del significado de las afirmaciones.
	<b>2.5</b>	Demasiado descuidado. No es de confianza.	Ocioso, mala concentración.	Acepta muy poco, de manera literal o no. Propenso a ser literal en el humor.
	<b>2.0</b>	Usa la responsabilidad para llevar adelante sus propios fines.	Persistencia hacia la destrucción de enemigos. No hay persistencia constructiva por debajo de este punto.	Acepta observaciones de Tono 2.0 literalmente.
	<b>1.5</b>	Asume responsabilidad para destruir.	La persistencia destructiva comienza con fuerza y se debilita rápidamente.	Acepta observaciones alarmantes de forma literal. Sentido del humor brutal.
	<b>1.1</b>	Incapaz, caprichoso, irresponsable.	Titubeos en cualquier dirección. Muy mala concentración. Frívolo.	Aceptación nula de cualquier observación. Evita, con un humor forzado, su tendencia a aceptar todo literalmente.
	<b>0.5</b>	Ninguna.	Persistencia esporádica hacia la autodestrucción.	Aceptación literal de cualquier observación que iguale el tono.
	<b>0.1</b>	Ninguna.	Ninguna.	Aceptación literal completa.

**16** MÉTODO  
QUE USA LA  
PERSONA PARA  
MANEJAR A LOS  
DEMÁS

**17** NIVEL  
HIPNÓTICO

**18** CAPACIDAD  
PARA  
EXPERIMENTAR EL  
PLACER DE TIEMPO  
PRESENTE

Consigue apoyo con entusiasmo creativo y vitalidad respaldados por la razón.	Imposible de hipnotizar sin drogas y consentimiento.	Encuentra la existencia totalmente llena de placer.	4.0 ESCALA TONAL
Consigue apoyo con juicio creativo y vitalidad.	Difícil de poner en trance a menos que siga bajo los efectos de un engrama de trance.	Encuentra la vida placentera la mayor parte de las veces.	3.5
Pide apoyo mediante razonamiento práctico y dotes sociales.	Podría ser hipnotizado, pero está alerta cuando está despierto.	Experimenta placer en ocasiones.	3.0
Indiferente al apoyo de los demás.	Puede ser un sujeto hipnotizable, pero en general está alerta.	Experimenta momentos de placer. Baja intensidad.	2.5
Se queja y critica abiertamente para pedir que se cumplan sus deseos.	Se resiste un poco, pero se le puede hipnotizar.	Experimenta a veces algún placer en momentos excepcionales.	2.0
Usa amenazas, castigo y mentiras alarmantes para dominar a los demás.	Se resiste fuertemente a las observaciones, pero las absorbe.	Rara vez experimenta placer alguno.	1.5
Anula a los demás para llegar a utilizarlos. Medios solapados y perversos. Hipnotismo, chismorreos. Busca controlar de forma encubierta.	En un ligero trance permanente, pero se resiste.	La mayor parte de la alegría es forzada. El placer real es inalcanzable.	1.1
Enturbula a los demás para controlarlos. Lloro implorando piedad. Mentiras insensatas para conseguir compasión.	Muy hipnótico. Cualquier observación hecha puede ser una "sugestión positiva".	Ninguna.	0.5
Aparenta estar muerto para que los demás no piensen que es peligroso, y se vayan.	Cuando está "despierto", equivale a un sujeto hipnotizado.	Ninguna.	0.1

**19** TU VALOR  
COMO AMIGO

**20** EN QUÉ  
MEDIDA LES  
CAES BIEN A LOS  
DEMÁS

**21** ESTADO DE TUS  
POSESIONES

ESCALA TONAL	<b>4.0</b> Excelente.	Te quieren muchos.	En excelente condición.
	<b>3.5</b> Muy bueno.	Muy querido.	En buena condición.
	<b>3.0</b> Bueno.	Respetado por la mayoría.	Moderadamente bueno.
	<b>2.5</b> Pasable.	Le caes bien a algunos.	Muestran algún descuido.
	<b>2.0</b> Deficiente.	Raras veces caes bien.	Muy descuidadas.
	<b>1.5</b> Riesgo seguro.	Le caes mal a la mayoría.	Frecuentemente rotas. Mal mantenimiento.
	<b>1.1</b> Riesgo peligroso.	Generalmente despreciado.	Deficiente. En malas condiciones.
	<b>0.5</b> Gran riesgo.	No les caes bien. Sólo te compadecen algunos.	Generalmente en muy malas condiciones.
	<b>0.1</b> Riesgo total.	No se te toma en cuenta.	No se da cuenta de las posesiones.

**22** QUÉ TAN BIEN SE TE COMPRENDE

**23** ÉXITO POTENCIAL

**24** SUPERVIVENCIA POTENCIAL

Muy bien.	Excelente.	Excelente. Longevidad considerable.	<b>4.0</b> ESCALA TONAL
Bien.	Muy bueno.	Muy buena.	<b>3.5</b>
Generalmente.	Bueno.	Buena.	<b>3.0</b>
A veces malentendido.	Pasable.	Pasable.	<b>2.5</b>
Frecuentemente malentendido.	Deficiente.	Deficiente.	<b>2.0</b>
Continuamente malentendido.	Generalmente un fracaso.	Fallecimiento prematuro.	<b>1.5</b>
Sin comprensión real.	Casi siempre fracasa.	Breve.	<b>1.1</b>
No se le comprende en absoluto.	Fracaso total.	Fallece pronto.	<b>0.5</b>
Ignorado.	Ningún esfuerzo. Fracaso completo.	Casi muerto.	<b>0.1</b>

C A P Í T U L O   O C H O



TESTS DE LA  
ESCALA TONAL

# TESTS DE LA ESCALA TONAL

## TEST NÚMERO UNO

Haz este test antes de comenzar con la Sección de Procesamiento de *Autoanálisis*.

Sé justo, y tan honesto como sea posible en tus hallazgos.

Usa, como base, la forma en que has sido en el último año. Los estados anteriores de tu vida no cuentan.

Abre la tabla\* en la columna 1, Comportamiento y Fisiología. Pregúntate lo activo que eres físicamente. Encuentra el lugar en la columna que parezca ajustarse más a ti.

Busca en la Escala Tonal el número que le corresponde a la casilla que encontraste. ¿Es 3.0? ¿Es 2.5?

Toma ese número y pasa a la gráfica en la siguiente página.

En la columna 1, marcada en la parte superior de la gráfica, localiza el número (3.0, 2.5 ó el que sea) y pon una X en esa casilla. Este es el mismo lugar de la gráfica que el que encontraste en la tabla.

Pasa a la columna 2 de la tabla, Nivel Médico.

Encuentra la casilla cuyo texto describa mejor tu salud. Anota el número indicado en la columna de la Escala Tonal correspondiente a la casilla que elegiste. (3.5, 2.0 ó el que sea).

Regresa a la gráfica del Test Uno. En la columna 2 de la gráfica, marca una X en la columna 2 en el número de la Escala Tonal que corresponde al que encontraste en la tabla.

---

\* Se incluye una versión desplegable de esta tabla al final de este libro.

Sigue este proceso con todas las columnas hasta tener una X en cada columna de la gráfica. Omite las seis últimas.

Toma una regla. Muévela en la gráfica, manteniéndola horizontal hasta que tengas el nivel de la gráfica que contenga la mayor cantidad de X. Traza una línea a través de esas X, de un extremo a otro de la tabla, llegando al borde. Esta línea te dará tu posición en las últimas seis columnas.

La línea horizontal que acabas de dibujar te da tu posición en la Escala Tonal. Este nivel de la tabla es tu nivel.

Deja la gráfica así. Podrás compararla dentro de unas semanas, cuando hagas el Test Dos.

Observa que en las columnas 4 y 10 las casillas están divididas en la misma forma que las casillas en la tabla. Para estas columnas haces dos evaluaciones poniendo una X en media casilla, usando dos medias casillas para cada columna, aun cuando una X quedara en 3.0 y la otra X en 1.1.

CAPÍTULO OCHO  
TESTS DE LA ESCALA TONAL

---

ESCALA TONAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	ESCALA TONAL	
4.0																									4.0	
3.5																										3.5
3.0																										3.0
2.5																										2.5
2.0																										2.0
1.5																										1.5
1.1																										1.1
0.5																										0.5
0.1																										0.1

## TEST NÚMERO DOS

Haz este test después de que te hayas procesado unas dos semanas, o unas quince horas.

Usa para tu información cómo te has sentido acerca de las cosas desde que hiciste el Test Uno.

CAPÍTULO OCHO  
TESTS DE LA ESCALA TONAL

---

ESCALA TONAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	ESCALA TONAL	
4.0																									4.0	
3.5																										3.5
3.0																										3.0
2.5																										2.5
2.0																										2.0
1.5																										1.5
1.1																										1.1
0.5																										0.5
0.1																										0.1

## TEST NÚMERO TRES

Usa este test después de que te hayas procesado dos meses.

Usa como información cómo te has sentido acerca de las cosas desde que hiciste el segundo test.

Usa las mismas instrucciones que se dan en el Test Uno.

CAPÍTULO OCHO  
TESTS DE LA ESCALA TONAL

---

ESCALA TONAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	ESCALA TONAL	
4.0																									4.0	
3.5																										3.5
3.0																										3.0
2.5																										2.5
2.0																										2.0
1.5																										1.5
1.1																										1.1
0.5																										0.5
0.1																										0.1

C A P Í T U L O   N U E V E



# CÓMO USAR EL DISCO

# CÓMO USAR EL DISCO

## I M P O R T A N T E

 Un disco perforado acompaña a este libro para uso del lector. El disco tiene que usarse. Sin el uso del disco, los beneficios del procesamiento se reducen en más de un 80 por ciento.

Se coloca el disco sobre la pregunta 1 de manera que esta se pueda leer. Se recuerda el incidente deseado.

Después se lee la palabra que hay en la parte superior del disco en sí. Esta indica, por ejemplo: "Vista".

Uno trata de "ver", como recuerdo, el incidente deseado.

Luego intenta recordar otro incidente sin mover el disco. Entonces intenta "ver" este incidente al recordarlo.

Después, trata de localizar el incidente más antiguo que se pueda de esta clase y trata de "ver" este.

Luego, se baja el disco a la siguiente pregunta, girando el disco para que aparezca otro "sentido" en la parte superior. Al recordar ese incidente emplea este "sentido" en particular.

Al final de cada página se voltea la cara del disco para que aparezca otro conjunto de percepciones.

No importa con qué "sentido" empieces a recordar. No importa qué cara del disco uses primero.

Finalmente serás capaz de obtener más y más percepciones de cada incidente, hasta que por fin puedas recuperarlas todas sin esfuerzo.

Si pierdes el disco, hay una lista completa de las percepciones al margen de cada página. Márcalas con un lápiz, una por una, como si aparecieran en el disco.

El libro tiene un disco verde y uno blanco. Usa el que más te guste.

SI SÓLO OBTIENES UN CONCEPTO VAGO DE CUÁL FUE EL SENTIDO, O SI AL PRINCIPIO NO LOGRAS OBTENER RECUERDOS VERDADEROS MEDIANTE EL SENTIDO EN SÍ, ASEGÚRATE AL MENOS DE OBTENER UN CONCEPTO DE ÉL.

## PROCESAMIENTO DE DIANÉTICA

El Procesamiento de Dianética se puede dividir en dos clases.

El primero es el *Procesamiento Ligero*. Este incluye recuerdo analítico de momentos conscientes. Su propósito es elevar el tono y aumentar la percepción y la memoria. Frecuentemente resuelve somáticos crónicos (enfermedades psicósomáticas).

El segundo es el *Procesamiento Profundo*. Este va dirigido a la causa básica y encuentra y reduce momentos de dolor físico y de aflicción. Se lleva a cabo sin drogas ni hipnosis y lo hace un *auditor* (alguien que escucha y computa). Los auditores han aprendido Dianética, ya sea después de un estudio a fondo del texto básico, *La Ciencia de la Supervivencia*, o han sido entrenados profesionalmente en la Fundación de Dianética Hubbard\*.

Este libro contiene Procesamiento Ligero. Este libro no es "auto-auditación". La "auto-auditación" es prácticamente imposible. En este libro, el autor, L. Ronald Hubbard, está en realidad dando al lector Procesamiento Ligero.

L

---

\* Véanse las *Direcciones* al final de este libro.

C A P Í T U L O   D I E Z



# SECCIÓN DE PROCESAMIENTO

# SECCIÓN DE PROCESAMIENTO

 Aquí comienzan las listas de preguntas con las que el individuo puede explorar su pasado y mejorar sus reacciones hacia la vida. Hablando desde el punto de vista de Dianética, esta sección de auto-procesamiento se podría llamar *Línea Directa*. No es de hecho "auto-procesamiento". En realidad, es el autor quien está procesando al lector.

En uso pleno de Dianética, estas preguntas podrían considerarse como preparatorias para la co-auditación. Estas listas ayudan al auditor, pues abren un caso para el recorrido de engramas y secundarias y elevan al preclear en la Escala Tonal. Estas secciones de preguntas, por lo que hasta el momento sabemos, no borrarán secundarias y engramas como tales, pero sí los desintensifican en grado notable, con la consiguiente mejoría del ser mental y físico del individuo.

Un auditor (como se llama al profesional de Dianética, ya que escucha y computa) puede usar estas preguntas durante una sesión con un preclear. Además, dos personas pueden trabajar con estas secciones; una de ellas haciendo las preguntas y la otra respondiendo, o ambas pueden leer las preguntas y tratar de obtener un recuerdo de un incidente como el que se pide.

*Estas listas se usan repetitivamente. Eso significa que el individuo las recorre una y otra vez, una y otra vez.* No hay un periodo limitado para el trabajo. La razón de que sea importante el recuerdo de estas preguntas es que revelan y descargan *candados* que se han formado sobre los *engramas* básicos (momentos de dolor físico e inconsciencia) y las *secundarias* (momentos de pérdida grave, como la muerte de un ser querido). El hecho de descargar estos candados vuelve relativamente ineficaces a los engramas y a las secundarias. Un clearing total de Dianética de los engramas y secundarias del individuo proporciona los más elevados resultados que se pueden obtener, pero estas preguntas proporcionan un auto-procesamiento que prepara el caso para tal acción; y por sí mismas, dichas preguntas son altamente benéficas.

En el proceso de emplear estas preguntas, el preclear puede descubrir en sí mismo muchas manifestaciones. Puede experimentar una considerable liberación emocional. Puede enojarse al recordar algunas de las cosas que le han sucedido e incluso puede sentir deseos de llorar por algunas de las pérdidas que ha sufrido y, en realidad, bien puede ser que llore. Sin embargo, la intención de estas preguntas no es enfocar la atención de la persona que se está auto-procesando a las cosas malas que le han sucedido, sino a las cosas buenas que le han ocurrido en su vida. Una concentración en estas circunstancias más felices tiende a descargar las circunstancias dolorosas y a restarles fuerza.

Estas preguntas se basan en los descubrimientos de Dianética, los axiomas y postulados que tanto han contribuido a ampliar la comprensión de la gente con respecto a la naturaleza de la existencia y el papel que las personas tienen en ella.

Puede considerarse que la vida tiene como propósito fundamental la supervivencia en el universo material. Cuando uno examina cuidadosamente la supervivencia, descubre que ese concepto abarca todas las actividades de un individuo, un grupo, un estado, la vida misma o el universo material.

El universo material está compuesto de materia, energía, espacio y tiempo.

Se puede considerar entonces que la vida se ocupa en la conquista de materia, energía, espacio y tiempo, incluyendo otros seres vivos, organismos y personas. Si un organismo o un grupo ha tenido éxito al manejar a otros organismos, grupos y al universo material, su supervivencia potencial es muy grande. Si no lo ha tenido, su supervivencia potencial es inferior. Sus momentos de éxito, como sus momentos de dolor, están altamente cargados.

Es posible, mediante ciertos procesos, eliminar la carga de los incidentes dolorosos. Una de las maneras de hacer esto es poner el énfasis y la concentración del organismo en ocasiones en que ha tenido éxito al sobrevivir.

Con la invención del lenguaje, el Hombre se echó encima una inesperada fuente de aberración. Aunque el lenguaje en sí no es, ni mucho menos, toda la razón de que un organismo sea menos exitoso de lo que podría ser, nuestro actual orden social da una importancia indebida al lenguaje. Las palabras sólo son símbolos que representan acciones. Un niño aprende estas acciones a muy temprana edad y aprende los símbolos que representan las acciones. Más tarde empieza a confundir la acción con el símbolo y empieza a creer que las palabras en sí tienen fuerza y poder, cuando no es así. Si crees que las palabras tienen fuerza y poder, pon tu mano frente a tu boca y di algunas palabras. Verás lo insignificante que es la fuerza del lenguaje, no importa cuáles sean las palabras que uses.

Debajo de esta importancia equivocada que se da a la fuerza de las palabras, yacen las verdaderas acciones físicas de las que las palabras son símbolos. Por lo tanto, la cuestión principal es que las palabras no son poderosas, pero las acciones sí lo son. Por ejemplo, cuando un individuo ha recibido la orden de estarse quieto, obedece simplemente porque antes en su vida ha experimentado la acción de que lo hayan obligado a estarse quieto empleando la fuerza física.

Por muchas razones, es importante que el organismo aumente su movilidad. El descubrir todas las ocasiones en que se le ha dicho al organismo que se esté quieto y ha obedecido tiene cierto valor terapéutico; pero el descubrir incidentes reales, en los que el organismo ha sido físicamente forzado a permanecer inmóvil, es mucho más importante en la restauración de la movilidad del organismo.

Estas listas, por tanto, tienden a devaluar la importancia del lenguaje. Esta es sólo una de sus muchas funciones, pero es importante. Por lo tanto, la lectura de estas listas debe dirigir al individuo a momentos en que hubo acción, y no a momentos en que alguien dijo que había habido acción. Al igual que el testimonio de oídas no es admisible en un tribunal de justicia, así las palabras y frases que otras personas le dan al individuo no son admisibles a efectos de este auto-procesamiento.

Por ejemplo, cuando se le pide a uno una ocasión en que alguien se fue, uno no debería recordar el momento cuando alguien dijo que alguien se había ido, o la declaración de que alguien se iba, sino la verdadera partida física, sin importar lo que se haya dicho.

Se verá que las palabras se comunican a través del universo físico a otros organismos. Los sonidos, por ejemplo, se originan en el interior del organismo, son traducidos en ondas sonoras y llegan a la otra persona como ondas sonoras. La palabra escrita se transforma en símbolos de tinta, que entonces son vistos (el otro hecho físico de la luz) por algún otro organismo. Aunque bien puede haber cosas como la percepción extrasensorial, esta no produce aberración.

Existen muchas percepciones, es decir, muchos conductos, a través de los cuales se puede establecer contacto con el universo físico. Tienes consciencia del universo físico debido a la vista, el sonido, la boca y otros sistemas de mensajes. Por lo tanto, cada vez que se te pida recordar un incidente de cierto tipo, se te pedirá que, después de haberlo recordado, prestes atención a cierto conducto sensorial que estaba en funcionamiento en el momento en que experimentaste el incidente.

Para este propósito se proporciona un disco. Notarás que el disco tiene dos caras. Las percepciones o mensajes sensoriales indicados en una cara son diferentes a los de la otra cara. Conforme leas las preguntas, una tras otra, debes leerlas por la abertura de este disco. Al pasar a la siguiente pregunta debes girar el disco en sentido contrario a las manecillas del reloj hasta que la siguiente abertura quede en posición horizontal. Esto te dará una nueva percepción.

Por ejemplo, la pregunta puede referirse a una ocasión en la que alguien se alejó de ti. Recordarás una ocasión en que esto sucedió, seleccionando el momento de la partida física real. Sin duda, obtendrás una percepción de la escena y puedes incluso llegar a tener una percepción bastante completa de la escena. Mucha gente ve, siente, escucha y percibe recuerdos de diversas maneras. Algunas personas están demasiado ocluidas. Estas listas acaban con la oclusión. Entonces, conforme recuerdas a la persona alejándose de ti, no se espera que sólo recuerdes el concepto de que alguien se alejó, sino el momento en que el hecho sucedió y que obtengas tantas percepciones como puedas del hecho. Al poner el disco sobre esta pregunta, tendrá en la parte superior, al azar, una percepción en particular. Esta percepción puede ser "Sonido". Entonces, debes tratar de recuperar cualesquiera sonidos que estaban presentes cuando ese individuo se alejaba, poniendo especial énfasis en esa percepción. *Si no puedes recuperar los sonidos como tales, oyéndolos otra vez, recupera por lo menos el concepto de lo que pudieron haber sido.*

Si examinas este disco, te darás cuenta de que indica seis percepciones con las que te has puesto en contacto con el universo físico. De hecho hay muchas más que estas seis.

Si la palabra que aparece en la parte superior de la pregunta es "Emoción", después de haber recordado el incidente que te indica la pregunta, trata entonces de recordar, en particular, la emoción que sentiste en ese momento, y si es posible, sentirla de nuevo.

Cuando se aborda la siguiente pregunta, se gira el disco en el sentido contrario a las manecillas del reloj. Encontrarás que ahora "Volumen" está en la parte superior. Debes recordar el incidente que te indica la pregunta y, habiéndolo percibido, debes poner tu atención en particular en el volumen de los diversos sonidos que hay en el incidente.

Cuando continúes con la siguiente pregunta, deberás girar el disco una vez más en sentido contrario a las manecillas del reloj. Encontrarás que en la parte superior aparece ahora "Posición del Cuerpo". Debes leer la pregunta y recordar algún incidente que te sugiera, percibirlo tan bien como puedas, y entonces prestarle atención particular a la posición que tu propio cuerpo tenía en el momento en que ocurrió el incidente.

Al pasar a la siguiente pregunta y girar una vez más el disco, encontrarás que "Sonido" está ahora en la parte superior. Deberás recordar el incidente que pide la pregunta y después debes prestar especial atención a los sonidos de ese incidente.

Continuando con la siguiente pregunta, y girando el disco una vez más, encontrarás que "Peso" está en la parte superior. En el incidente que recuerdes, deberás entonces prestarle especial atención al peso de las cosas, incluyendo la influencia de la gravedad en ti y el peso de cualquier cosa que estés sosteniendo en el incidente, tal como ropa, una pelota o cualquier otra cosa que estés sosteniendo en el momento en que ocurrió el incidente.

Al girar el disco una vez más a la siguiente pregunta de la lista, verás que "Movimiento Personal" pasa a la parte superior. Cuando hayas respondido a la pregunta, entonces debes poner atención en el movimiento que estabas llevando a cabo en el momento en que ocurrió el incidente.

Cada vez que pases a una nueva página deberás voltear la cara del disco. Encontrarás ahí un nuevo grupo de percépticos.

Por supuesto, estos se aplican de tal manera que cuando repases la lista por segunda vez, probablemente no tendrás la misma percepción, ya que estas cosas caen al azar. Así que, aunque podrías haber contestado la primera vez una pregunta sobre alguien que se acercaba y hubieras puesto atención en el "Sonido" pedido por el disco, la siguiente ocasión que llegues a esta pregunta (al repasar la lista) puedes encontrar "Emoción" en la parte superior. La segunda vez debes contactar todas y cada una de las emociones, mientras que la primera vez habías contactado el sonido.

En el reverso del disco encontrarás las percepciones de "Vista", "Olfato", "Tacto", "Color", "Tono" y "Movimiento Externo".

"Vista" es lo que de hecho viste en ese momento. Una persona con su percepción en buen estado, verá de nuevo lo que vio antes, cuando el incidente ocurrió realmente. Así, en "Vista", se pide lo que se vio mientras ocurría el incidente indicado.

"Olfato" requiere que el individuo recuerde todos y cada uno de los olores presentes en la escena que está recordando.

"Tacto" requiere el recuerdo de cualquier cosa que el individuo haya estado tocando en esa ocasión, así como la sensación de tacto incluyendo la presión. En lo que se refiere al tacto, siempre se está en contacto con el universo material, aunque sea sólo el tacto de los pies con el suelo o la sensación de la ropa sobre el cuerpo.

Cuando aparece la percepción de "Color" en la parte superior, la persona debería tratar de percibir de nuevo el color que contenía la escena que se pide.

Cuando se pide "Timbre", la persona tratará de localizar la calidad del sonido que había cuando ocurrió la escena.

Cuando aparece "Movimiento Externo" en la parte superior, al recordar el incidente que pide la pregunta, la persona deberá tratar de percibir el movimiento que contiene el incidente, el movimiento de otras personas, de objetos o de energía.

Conforme uno repasa estas preguntas en el disco, entonces, está explorando su propia vida; y al hacerlo, intenta traer a la luz, con el nivel más alto posible de realidad, las cosas que ha percibido. El resultado inmediato es que se eleva su percepción del mundo de tiempo presente. Otro resultado es el fortalecimiento de su memoria. Otro resultado más es la reestructuración y reevaluación de las cosas que han sucedido. Otro resultado más automático y fundamental es el de quitar intensidad a las experiencias desagradables; al traerlas a la luz. Por un momento, uno puede llegar a pensar que sería mejor olvidar las cosas desagradables. Si se olvidan, tienen más fuerza y calidad destructora que cuando se las examina.

Conforme un individuo usa una lista repetidamente, se encontrará consiguiendo incidentes cada vez más antiguos; no es imposible que recuerde el principio mismo de su vida; mucho menos su infancia.

Una vez más, y no puede enfatizarse demasiado, estas preguntas piden acciones físicas reales, no comentarios sobre acciones físicas. Es perfectamente legítimo recordar escenas que se han visto en el cine o sobre las que se ha leído en libros; pero cuando uno recuerde escenas así, debe estar completamente consciente, en el caso de las películas, de la pantalla y del asiento, y de dónde y cuándo está ocurriendo el incidente. En el caso de los libros, no se debería tener la escena que al autor le gustaría que tuviera el lector, sino la escena real de estar leyendo, y el recuerdo debe volver a captarse en cuanto a la palabra impresa y estar sentado en una silla, no en cuanto a imaginar.

Estas preguntas están respaldadas por una buena cantidad de tecnología que no se ve a primera vista. Lo importante es que con esta actividad, continuada con constancia, repasando una lista y luego otra y recordando las cosas que se piden, se mejora considerablemente la capacidad de pensar y actuar del individuo, así como su bienestar físico, y se mejora considerablemente su relación con su entorno actual.

Encontrarás que la última lista se llama "Lista de Fin de Sesión". Esto significa que cuando has completado una lista, o después de que has trabajado en ella el tiempo deseado, durante cualquier periodo de auto-procesamiento, debes remitirte a la "Lista de Fin de Sesión" y contestar las preguntas como una acción de rutina.

Encontrarás también una lista que se llama "Si Recordar Algo en Particular te Hizo Sentir Incómodo", es la penúltima del libro. Si durante una sesión de auto-procesamiento encuentras que te estás poniendo considerablemente incómodo o triste, debes remitirte a esta lista. Su uso te devolverá rápidamente tu buen humor.

Si te resulta en extremo difícil recordar alguna pregunta de estas listas, simplemente déjala y pasa a la siguiente. Si encuentras que estás teniendo problemas para contestar cualquiera de estas listas, te irá mejor si consigues que un amigo te las lea.

Si el someterte a auto-procesamiento te hace tremendamente infeliz, es probable que tu caso deba recibir la atención de un auditor de Dianética, hasta que llegues al punto de poder manejar el asunto por ti mismo.

Puedes repasar muchas veces una lista antes de pasar a la siguiente o puedes continuar recorriendo todas las listas en forma consecutiva sin repetir ninguna. Probablemente, encontrarás que repasar una lista muchas veces antes de pasar a la siguiente funcionará mejor que repasar el libro en forma consecutiva.

Notarás que después de haber repasado el mismo recuerdo varias veces, aunque sea uno desagradable, dejará de causar un efecto en ti. Esto significa que su intensidad está disminuyendo y que se está disipando la energía que contenía y que estaba afectando tu vida en tiempo presente. Si puedes recordar varios incidentes del mismo tipo, hazlo; y si te causan problemas, simplemente repasa las cosas que recordaste una vez más, una tras otra, y luego otra vez. En Dianética, esto se llama *Línea Directa Repetitiva*. Le resta intensidad a los recuerdos desagradables. Estas listas, sin embargo, están enfocadas hacia el recuerdo de incidentes agradables.

Los incidentes agradables no pierden intensidad como los recuerdos desagradables, pero, por debajo del nivel de atención, les quita intensidad a los incidentes desagradables conforme se recuerdan los incidentes agradables.

En realidad todo lo que necesitas para usar estas listas es saber qué acciones, y no qué palabras, se requieren; y saber también que debes usar el disco para ver qué tipo particular de recuerdo debes tener en la pregunta que se te hace. Si pierdes el disco, notarás que en el margen de la página hay una lista de percepciones para tu referencia. Cuando uses la lista que está en el margen de la página sólo debes tomar los recuerdos y las percepciones consecutivamente una tras otra, de la misma manera que lo harías con el disco.

*No contestes simplemente "Sí" o "No" a las preguntas. Selecciona un momento real de tu vida como lo requiere la pregunta. Trata de volver a sentir ese momento con el percéptico que se indique en el disco.*

*Si al repasar las preguntas te entristeces, sencillamente continúa con la lista en que estás trabajando, una y otra vez. La tristeza debería "gastarse" después de recordar muchas veces incidentes tristes. Ese sentimiento se convertirá en alivio.*

*Algunas personas se asustan con la idea de perseverar con estas listas. Tú, por supuesto, eres mucho más valiente. Lo peor que pueden hacer es matarte.*

*No te sorprendas si sientes sueño después de usar algunas de estas preguntas. El sueño es sólo un síntoma de relajación. ¡Lo mínimo que este libro puede hacer por ti es reemplazar tus sedantes!*

*Si comienzas a bostezar mientras contestas las preguntas, es bueno. Al bostezar descargas periodos pasados de inconsciencia. Puedes bostezar tanto que te salgan lágrimas de los ojos. Eso es progreso.*

*Si llegaras a sentirte muy grogui mientras contestas estas preguntas, se tratará sólo de un "boil-off" es decir, la manifestación de que se están disipando periodos anteriores de inconsciencia. Sencillamente*

*continúa recorriendo el incidente o bien otros incidentes parecidos y la sensación desaparecerá, dejándote más alerta que antes. Si interrumpes este boil-off y paras la sesión, puedes sentirte molesto o irritable. En ocasiones, este embotamiento casi alcanza la inconsciencia total pero siempre desaparece. Esta inconsciencia era lo que evitaba que estuvieras en lo más alto de la Escala Tonal.*

*Ocasionalmente, pueden aparecer y desaparecer dolores ligeros e incluso agudos mientras contestas las preguntas. No trates de averiguar de dónde vienen. Desaparecerán si continúas con las preguntas. Sencillamente ignóralos; son sólo los fantasmas de lo que solía llamarse dolencias psicósomáticas: lesiones pasadas reestimuladas.*

*Estas acumulaciones de dolor e inconsciencia del pasado suprimen al individuo. Autoanálisis hace que desaparezcan estos momentos y les resta intensidad, al menos parcialmente, sin que tengas que averiguar qué contenían.*

*En La Ciencia de la Supervivencia, el popular texto sobre Dianética, aparece una descripción completa de estas manifestaciones y sus causas.*

*USA ESTAS LISTAS MUCHAS VECES. Trata de encontrar el incidente más antiguo que puedas en cada pregunta.*



# INCIDENTES GENERALES



El propósito de esta lista es darte práctica en recordar cosas. Usa el disco que está al final del libro, y busca al principio de esta sección las instrucciones para usar esta lista.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Fuiste feliz.**

**2. Acababas de construir algo.**

**3. La vida era alegre.**

**4. Alguien te había dado algo.**

**5. Comiste algo sabroso.**

**6. Tenías un amigo.**

**7. Te sentiste vigoroso.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**8. Alguien te estaba esperando.**

**9. Condujiste rápido.**

**10. Viste algo que te gustó.**

**11. Adquiriste algo bueno.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**12. Tiraste algo malo.**

**13. Besaste a alguien que te gustaba.**

**14. Te reíste de un chiste.**

**15. Recibiste dinero.**

**16. Te sentiste joven.**

**17. Te gustó la vida.**

**18. Jugaste un juego.**

**19. Venciste algo peligroso.**

**20. Adquiriste un animal.**

**21. Alguien pensó que eras importante.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**22. Perseguiste algo malo.**

**23. Te sentiste entusiasta.**

**24. Poseíste algo.**

**25. Gozaste la vida.**

**26. Fuiste rápido.**

**27. Disfrutaste de un buen rato de ocio.**

**28. Te sentiste fuerte.**

**29. Alguien que no te gustaba se fue.**

**30. Alguien te ayudó.**

**31. Reuniste algo bueno.**

**32. Mediste algo.**

**33. Tuviste un viaje placentero.**

**34. Encendiste una luz.**

**35. Oíste algo de buena música.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**36. Controlaste algo.**

**37. Destruiste algo.**

**38. Dominaste algo.**

**39. Tuviste suerte.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**40. Te sentiste apacible.**

**41. Viste una escena bonita.**

**42. Serviste alguna bebida buena.**

**43. Adquiriste algo que era escaso.**

**44. Hiciste gritar a un enemigo.**

**45. Tuviste un asiento cómodo.**

**46. Manejaste bien algo (verdadero manejo físico).**

**47. Moviste algo.**

**48. Observaste algo rápido.**

LISTA 1  
INCIDENTES GENERALES

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**49. Estabas con amigos.**

**50. Ocupaste un buen espacio.**

**51. Alguien te amó.**

**52. Disfrutaste de alguien.**

**53. Inventaste algo.**

**54. Controlaste una energía.**

**55. Mataste un insecto.**

**56. Te embolsaste algo.**

**57. Progresaste.**

**58. Caminaste.**

**59. Ahorraste algo.**

**60. Paraste una máquina.**

**61. Pusiste en marcha una máquina.**

**62. Dormiste bien.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**63. Detuviste a un ladrón.**

**64. Estuviste de pie bajo algo.**

**65. Encendiste un fuego.**

**66. Subiste unas escaleras.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**67. Estabas calentito.**

**68. Montaste a caballo.**

**69. Fuiste hábil.**

**70. Nadaste.**

**71. Te mantuviste firme.**

**72. Viviste bien.**

**73. Se te respetó.**

**74. Ganaste una carrera.**

**75. Comiste bien.**

# ORIENTACIÓN EN EL TIEMPO

 El propósito de esta lista es ayudar a tu sentido general del tiempo en relación a periodos de tu vida. Cada persona tiene un registro completo de todo lo que le ha sucedido durante su vida. Es posible que la persona no pueda recordar inmediatamente algunos periodos. Se dice que estos periodos están ocluidos. Trabajando con estas listas en general, al recordar la vida desaparecen gradualmente tales periodos ocluidos, con el consiguiente mejoramiento del bienestar físico y mental de la persona y de su percepción del entorno en tiempo presente.

En Dianética, se considera que cada persona tiene una "línea temporal". Todo lo que el individuo ha percibido a lo largo de su vida se registra en esta línea temporal, desde el principio hasta el fin. Es peligroso tener oclusiones, ya que la información de la zona ocluida se vuelve compulsiva y origina una conducta que no es óptima. El propósito de esta lista es ordenar la línea temporal en general. No te desanimes si no puedes recordar el instante real del recuerdo. Obtén primero el recuerdo. Si puedes contestar las preguntas restantes, tanto mejor.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Hace mucho tiempo. (¿El año?, ¿el mes?, ¿el día?, ¿la hora?).**

**2. Ayer. (¿La hora?, ¿la fecha?).**

**3. El mes pasado. (¿La posición del Sol?).**

**4. Cuando eras muy pequeño. (¿La ropa que usaba la gente?, ¿la posición del Sol?).**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**5. Cuando tenías la mitad de la estatura actual. (¿La estatura de otros en ese tiempo?).**

**6. Cuando tenías un tercio de tu peso actual. (¿Posición del Sol?).**

**7. Cuando tu madre parecía más joven. (¿Su ropa?, ¿la posición del Sol?).**

**8. Cuando te sentías ágil. (¿El año?, ¿la hora?).**

**9. La Navidad pasada. (¿La hora del día?).**

**10. Tu quinta Navidad. (¿La ropa de otros?).**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**11. Tu octavo cumpleaños. (¿El mobiliario?).**

**12. Un cumpleaños. (¿Apariencia de otros?,  
¿año?, ¿posición del Sol?).**

**13. Este día el año pasado. (¿La casa en que  
vivías?, ¿la fecha?, ¿la estación?).**

**14. Hoy al mediodía.**

**15. En un banquete. (¿Ropa de las personas  
presentes?).**

**16. En una boda. (¿El año?, ¿estación?).**

**17. En un nacimiento. (¿Estación?).**

**18. En una cita con alguien. (¿Peinado?).**

**19. Con relación a un reloj. (¿Posición del  
Sol?).**

**20. Con relación a un reloj de pulsera.  
(¿Movimiento del segundero?).**

**21. Con un animal. (¿Cuando era más  
pequeño?).**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar incidentes que comparen:*

- 1. Ropa de hoy y ropa de cuando eras pequeño.**
- 2. Un peinado de ahora y un peinado de cuando eras adolescente.**
- 3. Algo que ahora es viejo cuando era nuevo.**
- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal
- 4. Algo que era pequeño que ahora es grande.**
- 5. Algo que ahora es viejo cuando era joven.**
- 6. La forma en que el Sol brilla por la mañana y por la tarde.**
- 7. El invierno con el verano.**
- 8. La primavera con el invierno.**
- 9. El otoño con la primavera.**
- 10. El amanecer con el ocaso.**
- 11. Una sombra por la mañana y una sombra al anochecer.**

*Puedes recordar incidentes que comparen:*

**12. Ropa que ahora es vieja cuando era nueva.**

**13. Una casa ahora donde no la había.**

**14. Un área que está ahora dividida.**

**15. Un rato largo y un rato corto.**

**16. Un cigarro cuando estaba encendido y cuando se apagó.**

**17. El principio y el final de una carrera.**

**18. La hora de acostarse y la hora de levantarse.**

**19. La escuela por la mañana y la salida por la tarde.**

**20. Tu estatura ahora y cuando eras pequeño.**

**21. Un día nublado y un día soleado.**

**22. Tiempo tempestuoso y tiempo de lluvia.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar incidentes que comparen:*

**23. Algo caliente y cuando se enfrió.**

**24. Algo joven y algo viejo.**

**25. Un latido de corazón rápido y un latido de corazón lento.**

**26. Cuando estabas acalorado y cuando tenías frío.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**27. Cuando tenías mucho espacio y cuando tenías poco espacio.**

**28. Cuando la luz era brillante y cuando era opaca.**

**29. Cuando un fuego ardía con resplandor y cuando se apagó.**

**30. Un objeto construido a medias y cuando se empezó.**

**31. La misma persona cuando era grande y cuando era pequeña.**

**32. Cuando te sentías pequeño y cuando te sentiste mayor.**

*Puedes recordar incidentes que comparen:*

**33. La mañana de ayer con esta mañana.**

**34. Un calendario completo y cuando tenía sus hojas arrancadas.**

**35. Un reloj parado y un reloj funcionando.**

**36. El movimiento del Sol y el movimiento de la Luna.**

**37. Cuando te sentías cansado y cuando te sentías vigoroso.**

**38. Los autos de antaño y los autos de ahora.**

**39. Cuando empezaste esta lista y está pregunta.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

# ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

 **E**sta lista está preparada especialmente para hacerte observar la existencia de muchos de los conductos por los cuales te percibes a ti y al universo físico que te rodea. Aunque cada una de las preguntas enumeradas pertenece a un conducto sensorial específico, tal como la "Vista" o el "Sonido", el disco se puede seguir utilizando, ya que lo que se requiere son momentos específicos en que estabas utilizando varios sentidos, y cualquier momento específico incluye muchos otros mensajes sensoriales diferentes al que se está pidiendo. Por lo tanto, utiliza el disco como en cualquier otra pregunta; y después de que hayas recordado el incidente específico que se pide en la pregunta, trata de recordarlo dando especial atención al sentido del disco que se encuentra en la parte superior en ese momento.

## SENTIDO DEL TIEMPO

Toda persona tiene un sentido del *tiempo*. Este sentido se puede aberrar. La existencia de relojes por todas partes parece decirnos la necesidad que tenemos de asistencia mecánica para saber qué hora es. La primera persona que tuvo el sentido del tiempo aberrado o desarreglado hizo deseable el primer reloj, pero únicamente para ella. Los relojes y los calendarios son símbolos artificiales que representan el tiempo, el cual es algo auténtico que el individuo puede percibir directamente. Esta sección y casi todas las demás secciones de estas listas rehabilitan el sentido del tiempo. En la mente de la mayoría de las personas, el tiempo está confundido con el espacio. Las palabras que describen el tiempo son a la vez palabras que describen el espacio, lo cual manifiesta que el Hombre presta una atención mediocre a su sentido del tiempo. El organismo mide el tiempo de muchas formas, pero principalmente en cuanto a movimiento y crecimiento o decadencia. El cambio es el símbolo más notable del paso del tiempo, pero hay un sentido directo del tiempo que cada quien tiene, aun cuando pueda estar ocluido por una sociedad que, usando relojes y calendarios, parece invalidar el hecho de que existe. No deberías tener ningún tipo de confusión acerca del tiempo.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**1. Era muy tarde.**

**2. Llegaste temprano.**

**3. Tuviste que esperar.**

**4. Tuviste que estar parado un rato sosteniendo un peso.**

**5. Fuiste muy rápido.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**6. Recorriste una gran cantidad de espacio.**

**7. Empleaste mucho tiempo (cuando realmente lo hiciste, no cuando alguien dijo que lo hiciste).**

**8. Un objeto se paró (no un reloj).**

**9. Un espacio de gran longitud.**

**10. Un espacio de poca longitud.**

**11. Un objeto moviéndose.**

**12. Un animal moviéndose.**

**13. La manecilla de un reloj moviéndose.**

**14. Un objeto redondo.**

**15. Un objeto cerca de otro objeto.**

**16. Un relámpago.**

**17. Se descompuso un reloj de pulsera (¿se paró el tiempo?).**

**18. Un rato agradable.**

**19. Llegaste demasiado tarde.**

**20. Alguien vivió demasiado.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

(Hay preguntas adicionales sobre el tiempo en la primera mitad de la Lista 2).

## VISTA

Hay varias partes del conducto sensorial llamado *vista*. Las ondas de luz que vienen del Sol, la Luna, las estrellas o las fuentes artificiales se reflejan en los objetos, y las ondas de luz entran por los ojos y se registran como acción del tiempo presente o como recuerdo para referencia futura. Las fuentes de luz también se registran. Esta es la percepción sensorial llamada vista. Tiene subdivisiones.

Puede considerarse que la primera de ellas es el *movimiento*, en la que la vista depende de un periodo para registrar una imagen que cambia continuamente. Aunque uno puede ver movimiento en tiempo presente, diversas aberraciones de la vista pueden ocasionar que recuerde únicamente imágenes fijas. No obstante, todos los movimientos se registran y pueden recordarse como imágenes en movimiento. De esta forma, todos los demás sentidos dependen del tiempo para captar el mensaje de movimiento, ya que también otras percepciones registran el movimiento.

Más concretamente, parte de la vista es la *percepción del color*. Hay gente que es daltónica en tiempo presente; es decir, puede ver el color, pero es incapaz de percibir matices diferentes. Hay gente que puede ver color en tiempo presente, pero al tratar de recordar lo que han visto, recuerdan únicamente en blanco y negro. Esto sería recuerdo daltónico. El color se omite por completo. Es una aberración fácilmente remediable: que uno recuerde en blanco y negro o como imágenes fijas, cosas que ha visto en color.

Otra parte de la vista es la *percepción de profundidad*. La percepción de profundidad se observa de dos formas. Una, viendo la diferencia del tamaño de los objetos y teniendo así una idea de que uno está más atrás que otro o que el objeto mismo está a una distancia; y la otra es un efecto "estereoscópico" resultante del hecho de que tenemos dos ojos. Cada ojo ve un poco alrededor del objeto y así es posible una verdadera percepción de profundidad. Aun teniendo dos ojos, uno puede no tener percepción de profundidad en la observación de tiempo presente. Además, uno podría ver perfectamente bien con percepción de profundidad en tiempo

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

presente y no obstante ver imágenes planas y sin percepción de profundidad al recordar. Esta falta de percepción de profundidad también es remediable.

Un individuo que no pudiera percibir el movimiento en tiempo presente y que además no pudiera percibir el color ni la profundidad, sería un peligro al volante, casi tanto como el individuo que no pudiera recordar lo que ha visto, o si pudiera recordarlo, no pudiera hacerlo con percepción de profundidad, a todo color y con movimiento. Esta parte de la lista tiene por objeto darte una mayor comprensión de la vista. Todos estos percépticos se ejercitan una y otra vez con estas listas en general. Si no puedes ver inmediatamente en recuerdos lo que has visto en otro tiempo, simplemente trata de obtener el concepto de qué aspecto tenían las cosas en momentos determinados.

*Puedes recordar haber visto algo:*

**1. Muy brillante.**

**2. Oscuro.**

**3. Verde.**

**4. Enorme.**

**5. En movimiento.**

**6. Plano.**

**7. Profundo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal



*Puedes recordar haber visto algo:*

**8. Lleno de color.**

**9. Veloz.**

**10. Lento.**

**11. Placentero.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**12. Deseable.**

**13. Bonito.**

**14. Raro.**

**15. Notable.**

**16. Confuso.**

**17. Misterioso.**

**18. Lento.**

**19. Cálido.**

**20. Alegre.**

**21. Casi invisible.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar haber visto algo:*

**22. Borroso.**

**23. Perfectamente definido.**

**24. Adorable.**

**25. Apasionado.**

**26. Dichoso.**

**27. Muy real. (Algo que realmente puedas recordar bien con la vista).**

- Vista*
- Olfato*
- Tacto*
- Color*
- Tono*
- Movimiento Externo*
- Emoción*
- Volumen*
- Posición del Cuerpo*
- Sonido*
- Peso*
- Movimiento Personal*

## TAMAÑOS RELATIVOS

Reconocer el tamaño propio en relación al escenario en el que uno se encuentra y los objetos y organismos de ese escenario es, en sí, un mensaje sensorial. Es angustiioso, particularmente en los niños, y sin duda lo fue para ti cuando eras niño, verse rodeado de objetos que eran tan grandes. Cuando en verdad se está obteniendo un buen recuerdo de un incidente de la infancia, es bastante sorprendente ver lo grandes que nos parecen las cosas y lo enormes que eran aquellos gigantes, los adultos, que nos rodeaban. La sensación de ser pequeños en la proximidad de objetos grandes a veces produce la sensación de insuficiencia. Se dice incluso que las personas que están por debajo de la estatura media se sienten menos seguras en su entorno. Esto proviene evidentemente de que su estatura ya adulta no ha alcanzado la estatura promedio y entonces la sensación de insuficiencia y pequeñez que tuvieron en su infancia está en constante reestimulación. No es porque la persona, aunque de menor estatura, sea realmente insuficiente. De la misma manera, los que son más altos que la media son conscientes de este hecho, sobre todo porque la gente más pequeña que ellos encuentra medios y maneras de anularlos a causa de su tamaño. Por lo tanto, es importante rehabilitar la percepción de los *tamaños relativos*, y la persona que es más alta que la media haría bien en cambiar el disco con el que está trabajando en estas preguntas de manera que el término "Volumen" se sustituya por "Tamaño Relativo".

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 1. Eras más grande que un animal.**
- 2. Eras más pequeño que un objeto.**
- 3. Eras más grande que una persona.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**4. Eras más pequeño que una persona.**

**5. Las cosas te parecían pequeñas.**

**6. Las cosas te parecían grandes.**

**7. Estabas en un espacio enorme.**

**8. Miraste las estrellas.**

**9. Un objeto te hizo parecer pequeño.**

**10. Viste un gigante.**

**11. Alguien te sirvió algo.**

**12. Asustaste a alguien.**

**13. Perseguiste a alguien.**

**14. Venciste a un niño más grande.**

**15. Los muebles eran demasiado pequeños para ti.**

**16. Una cama era demasiado pequeña para ti.**

**17. Una cama era demasiado grande para ti.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**18. Un sombrero no era de tu medida.**

**19. Tuviste que ser educado.**

**20. Intimidaste a alguien.**

**21. Tu ropa era demasiado grande.**

**22. Tu ropa era demasiado pequeña.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**23. El auto era demasiado grande.**

**24. El auto era demasiado pequeño.**

**25. Un espacio era demasiado grande.**

**26. Una mesa era demasiado grande.**

**27. Tu brazo era demasiado grande.**

**28. Un cocinero era pequeño.**

**29. Pudiste alcanzar algo que estaba alto.**

**30. Una pelota era demasiado pequeña.**

**31. Una hija era más pequeña.**

**32. Un escritorio era demasiado pequeño.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar:*

- 33. Un tenedor grande.**
- 34. Una cafetera pequeña.**
- 35. Una colina pequeña.**
- 36. Un pescado pequeño.**
- 37. Una flor pequeña.**
- 38. Un doctor pequeño.**
- 39. Un perrito.**
- 40. Un hombre pequeño.**
- 41. Un niño pequeño.**
- 42. Un gato pequeño.**
- 43. Una casa pequeña.**
- 44. Una máquina pequeña.**
- 45. Piernas cortas.**
- 46. Una cara pequeña.**
- 47. Un lugar pequeño.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

## SONIDO

El *sonido* consiste en la percepción de las ondas que emanan de objetos en movimiento. Un objeto se mueve rápida o lentamente y pone en vibración el aire próximo, el cual pulsa. Cuando estas pulsaciones golpean el tímpano, ponen en movimiento el mecanismo para registrar sonido que tiene el individuo, y el sonido se registra. En el vacío no hay sonido; y de hecho es simplemente una onda de fuerza. Con un volumen demasiado alto o cuando es demasiado discordante, el sonido puede ser físicamente doloroso, de la misma manera que demasiada luz puede dañar a los ojos; sin embargo, la cantidad de nerviosismo ocasionado por el sonido, o por la luz, es en la mayoría de los casos una aberración y no está justificada, ya que el sonido en sí por lo general no es nocivo, y en la vida de una persona hay pocos incidentes en que un sonido haya tenido suficiente fuerza física para dañarla físicamente. La aprensión y la angustia sobre el universo físico y otras personas pueden, sin embargo, causar que el individuo esté nervioso ante el sonido, ya que es uno de los mecanismos de advertencia más fiables. Pero sobresaltarse con cada sonido en un entorno civilizado, estar temeroso de las voces de otros o incluso de los ruidos del tráfico es una tontería, ya que el hombre rara vez vive en una existencia de lucha a brazo partido que justifique tal atención. Como el sonido se entremezcla con dolor del pasado, el individuo confunde el momento y el tiempo en el que está oyendo el sonido, y así puede asociarlo, al igual que otros percépticos, con el dolor del pasado. Estas listas le permiten al individuo rehabilitar su capacidad de distinguir la diferencia entre un tiempo y otro y una situación y otra.

El sonido tiene varias partes. La primera es el *tono*. Este es el número de vibraciones por unidad de tiempo de cualquier objeto del que proviene el sonido. La segunda es la *calidad* o *timbre*, que es simplemente la diferencia entre una onda de sonido irregular o áspero y una onda de sonido fluido como, el caso de una nota musical. La tercera es el *volumen*, que simplemente significa la fuerza de la onda de sonido, su intensidad o lo silenciosa que es.

El *ritmo* es, de hecho, parte del sentido del tiempo, pero es también la capacidad de distinguir la distancia que hay entre ondas de sonido que están vibrando regularmente, como el redoble de un tambor.

Mucha gente tiene lo que se llama *audición amplificada*; es decir, tiene demasiada sensibilidad ante los sonidos. Con bastante frecuencia, esto va acompañado de un miedo general al entorno y a la gente que hay en él. Hay también *sordera*, en la cual, el individuo simplemente excluye sonidos. Algunos tipos de sordera son ocasionados, por supuesto, por una dificultad enteramente mecánica del mecanismo de registro. Pero la mayoría de los tipos de sordera, en particular cuando es parcial, es "psicosomática"; es decir, causada por aberración mental. Al principio, el individuo puede ser o no capaz de recordar lo que ha oído (y lo que se ha grabado en el pasado), cuando se acuerda de ello. En otras palabras, no obtiene sonido cuando recuerda que oyó un sonido. Esto es una oclusión de las grabaciones de sonido. El recordar un sonido escuchándolo de nuevo se llama "sónico" en Dianética y es una circunstancia deseable que se le puede devolver al individuo.

Es interesante observar que hay también una *percepción de profundidad* en el sonido. Una persona al tener dos oídos obtiene un efecto "estereofónico" en cuanto a las fuentes del sonido, de forma que puede decir lo lejos que están de ella y dónde están colocadas en relación a ella.

***Puedes recordar una ocasión en la que oíste:***

- 1. Un viento suave.**
- 2. Una voz tranquila.**
- 3. Un sonido agradable.**
- 4. Una voz agradable.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en la que oíste:*

**5. Una brisa.**

**6. Un perro aullando lastimeramente.**

**7. Una campana.**

**8. Una voz alegre.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**9. Un instrumento musical.**

**10. Una puerta al cerrarse.**

**11. Agua corriendo.**

**12. Líquido saliendo de una botella.**

**13. Comida sabrosa friéndose.**

**14. Una pelota rodando.**

**15. Una rueda zumbando.**

**16. Un auto arrancando.**

**17. Un niño riendo.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en la que oíste:*

**18. Una pelota botando.**

**19. Una máquina de coser funcionando.**

**20. Un gato maullando.**

**21. Una pluma escribiendo.**

**22. Un niño corriendo.**

**23. Una página de un libro al pasarse.**

**24. Un periódico siendo abierto.**

**25. Un beso.**

**26. Un sonido estimulante.**

**27. Un sonido suave.**

**28. Un sonido rítmico.**

**29. Un sonido alegre.**

**30. Un sonido de fricción.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en la que oíste:*

**31. Un sonido entusiasta.**

**32. Un suspiro.**

**33. Una voz ansiosa**

**34. Una parranda.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**35. Una banda.**

**36. Un sonido sedoso.**

**37. Agua tranquila.**

**38. Un sonido en un lugar espacioso.**

**39. Un sonido deseado.**

**40. Un sonido entrañable.**

**41. Un sonido doméstico.**

**42. Un sonido de actividad intensa.**

**43. Un ruido placentero.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en la que oíste:*

**44. Un sonido lejano.**

**45. Un sonido cercano.**

**46. Una serie de sonidos mezclados.**

**47. Un sonido seguro.**

**48. Un sonido que es muy real para ti.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

## OLFATO

Evidentemente, el sentido del *olfato* se activa mediante pequeñas partículas que escapan de las cosas, y que de este modo se perciben al viajar por el espacio y llegar a los nervios. Pensándolo bien, esto a veces parece bastante desagradable, pero también hay muchos olores muy agradables.

El sentido del olfato tiene cuatro subdivisiones que son principalmente clasificaciones del tipo de olor.

El *gusto* se considera generalmente parte del sentido del olfato.

*Puedes recordar una ocasión en la que oliste lo siguiente:*

**1. Algo dulce.**

**2. Algo fuerte.**

**3. Algo aceitoso.**

**4. Algo penetrante.**

**5. Algo apetecible.**

**6. Algo quemado.**

**7. Algo estimulante.**

**8. Algo alegre.**

**9. Una buena persona.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en la que oliste lo siguiente:*

**10. Una persona feliz.**

**11. Una persona afectuosa.**

**12. Un animal amistoso.**

**13. Una hoja agradable.**

**14. Césped cortado.**

**15. Algo apasionado.**

**16. Algo que querías.**

**17. Algo que tiraste.**

**18. Un pájaro.**

**19. Algo emocionante.**

**20. Algo apetecible.**

**21. Un niño.**

**22. Polvos cosméticos.**

**23. Un perfume.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en la que oliste lo siguiente:*

**24. Un lápiz de labios.**

**25. Cuero.**

**26. Humo de pipa.**

**27. Sudor.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**28. Lana.**

**29. Sábanas limpias.**

**30. Aire fresco.**

**31. Un ramo de flores.**

**32. Dinero.**

**33. Papel.**

**34. Muebles.**

**35. Una mañana preciosa.**

**36. Una fiesta.**

**37. Un olor agradable que es muy real para ti.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en la que saboreaste lo siguiente:*

**1. Sopa.**

**2. Huevos.**

**3. Pan.**

**4. Galletas.**

**5. Café.**

**6. Té.**

**7. Leche.**

**8. Cereal.**

**9. Empanadas.**

**10. Pescado.**

**11. Carne de res.**

**12. Pollo.**

**13. Bistec.**

**14. Pato.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en la que saboreaste lo siguiente:*

**15. Relleno.**

**16. Queso.**

**17. Un filete.**

**18. Papas.**

*Vista*

*Olfato*

*Tacto*

*Color*

*Tono*

*Movimiento  
Externo*

*Emoción*

*Volumen*

*Posición  
del Cuerpo*

*Sonido*

*Peso*

*Movimiento  
Personal*

**19. Sandía.**

**20. Un cóctel.**

**21. Licor.**

**22. Un sándwich caliente.**

**23. Mermelada.**

**24. Helado.**

**25. Pudín.**

**26. Caramelos.**

**27. Pepinillos.**

**28. Ponche.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en la que saboreaste lo siguiente:*

**29. Una verdura.**

**30. Una manzana.**

**31. Una naranja.**

**32. Una fruta.**

**33. Pastel.**

**34. Algo que realmente pensaste que estaba bien cocinado.**

**35. Algo que te gusta comer crudo.**

**36. Una galleta.**

**37. Una galleta salada.**

**38. Carne.**

**39. Algo frío.**

**40. Algo caliente.**

**41. Tu plato favorito.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en la que saboreaste lo siguiente:*

**42. Algo en un lugar chic.**

**43. Algo en una fiesta.**

**44. Algo al aire libre.**

**45. Algo en un día festivo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**46. Algo cuando tenías mucha hambre.**

**47. Algo que era poco común.**

**48. Algo que te hizo sentir bien.**

**49. Algo que agradeciste mucho.**

**50. Algo que habías esperado mucho tiempo.**

**51. Algo que no habías podido conseguir.**

**52. Algo que robaste.**

## TACTO

El sentido del *tacto* es el conducto de comunicación que informa al sistema de control central del cuerpo cuando alguna porción de este se encuentra en contacto con el universo material, otros organismos o el organismo en sí. Probablemente el sentido del tacto es el sentido más antiguo en lo que se refiere al sistema nervioso central. Tiene cuatro subdivisiones. La primera de estas es la *presión*; la segunda es la *fricción*; la tercera es el *calor* o el *frío*; y la última es la *oleosidad*.

Así como un individuo puede tener dificultad para oír, o tener mala vista, su sentido del tacto puede estar disminuido o aun casi ausente. Esta condición se conoce como *anestesia*. Al igual que en cualquier otro percéptico, el sentido del tacto puede ser placentero, desagradable o doloroso. Cuando un individuo se ha lastimado considerablemente, como en accidentes, enfermedades o lesiones, tiende a cortar la comunicación con el universo físico y otros organismos, de la misma manera en que corta la comunicación teniendo mala vista, volviéndose duro de oído, etc. El sentido del tacto no sólo puede encontrarse embotado en algunas personas, sino que también puede ser demasiado sensible en otras que tienen este conducto sensorial aberrado, hasta el punto en que buscan estar en contacto con el peligro con más avidez que la cantidad de peligro existente. Una de las manifestaciones del sentido aberrado del tacto es demasiada sensibilidad al contacto sexual, volviéndolo doloroso o lleno de ansiedad; o la disminución de este contacto hasta el punto de que la sensación esté casi ausente. El sentido del tacto es muy importante. Es parcialmente responsable del placer, como en el sexo; y es, en gran medida, responsable de la sensación que conocemos como dolor físico. El sentido del tacto se extiende desde el sistema nervioso central a la superficie de la piel, y por tanto está conectado íntimamente y de la forma más básica con el universo físico. Los sistemas de la vista, el sonido y el olfato por lo general se ponen en contacto con cosas a distancia, mientras que el tacto sólo está alerta a la proximidad del contacto real.

El tacto es parcialmente responsable del placer al comer y se cruza en este punto con el sentido del gusto. Como una demostración de lo deficiente que es el sentido del tacto para muchas personas, trata de poner tu mano de forma amistosa en el hombro de alguien. Mucha gente se escabulle o se encoge ante el contacto. Un sentido aberrado del tacto es en parte responsable del desagrado por la comida, así como por la impotencia y antipatía por el acto sexual. La rehabilitación del sentido del tacto ayuda mucho a la rehabilitación de la seguridad de una persona en su entorno y mejora considerablemente la supervivencia, haciendo posible que el individuo obtenga placer donde antes, quizá, sólo había aversión.

*Puedes recordar un incidente en el que sentiste (tocaste):*

**1. La presión en tus pies mientras estabas de pie.**

**2. Un tenedor.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**3. Una superficie grasienta.**

**4. La presión de un asiento en el cine.**

**5. Un volante.**

**6. Un gato.**

**7. Otra persona.**

**8. Ropa fresca.**

**9. Tu pelo.**

**10. Un niño.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en el que sentiste (tocaste):*

**11. Algo que admirabas.**

**12. Algo nuevo.**

**13. Un brazo.**

**14. Una pelota.**

**15. Una silla cómoda.**

**16. Un cuello de camisa.**

**17. Un atizador.**

**18. Un instrumento musical.**

**19. Algo cómodo.**

**20. Algo que te dio confianza.**

**21. Algo brillante.**

**22. Un escritorio.**

**23. Una chica.**

**24. Un chico.**

**25. Un pescado.**

**26. Una muñeca.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en el que sentiste (tocaste):*

**27. Seda.**

**28. Terciopelo.**

**29. Tu oreja.**

**30. Tu cuerpo.**

**31. Algo que te hizo sentir entusiasta.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**32. Algo que te fascinó.**

**33. Algo que deseabas vehementemente.**

**34. Alguien que era fiel.**

**35. Un niño feliz.**

**36. Una mano generosa.**

**37. Una máquina útil.**

**38. Una carta agradable.**

**39. Un periódico con buenas noticias.**

**40. Un teléfono cuando recibiste buenas noticias.**

**41. Un sombrero.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en el que sentiste (tocaste):*

**42. Una cara querida.**

**43. Un pasamanos.**

**44. Un objeto agradable.**

**45. Un objeto en movimiento.**

**46. Un objeto que te encantaba.**

**47. Un enemigo siendo lastimado.**

**48. Una persona amable.**

**49. Algo bonito.**

**50. Algo que te hizo regocijarte.**

**51. Una comida que te gustaba.**

**52. Algo en lo que creías.**

**53. Algo que te gustó acariciar.**

**54. Una persona fuerte.**

**55. Una persona pequeña.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en el que sentiste (tocaste):*

**56. Agua que disfrutaste.**

**57. Una ducha.**

**58. Un anciano.**

- Vista*
- Olfato*
- Tacto*
- Color*
- Tono*
- Movimiento Externo*
- Emoción*
- Volumen*
- Posición del Cuerpo*
- Sonido*
- Peso*
- Movimiento Personal*

**59. Algo caliente.**

**60. Algo frío.**

**61. Un viento.**

**62. Una persona soñolienta.**

**63. Una cama fresca en una noche cálida.**

**64. Algo que te entusiasmó.**

**65. Algo que tocaste esta mañana.**

**66. Algo que estás tocando ahora.**

## EMOCIÓN PERSONAL

Hay muchas *emociones*. Las principales son: *felicidad, aburrimiento, antagonismo, enojo, hostilidad encubierta, miedo, pesar* y *apatía*. Otras emociones son simplemente grados mayores o menores de las emociones mencionadas. El terror, por ejemplo, es un grado elevado de miedo. La tristeza es un grado menor de pesar. El abatimiento es un grado menor de apatía. El amor es un alto grado de felicidad enfocada en cierta dirección. Estas emociones forman una escala gradual que constituye en Dianética la sección de emoción de la Escala Tonal. La felicidad es la emoción más alta y la apatía la más baja. Una persona puede ser crónicamente emocional en cualquier nivel de esta Escala Tonal. Un individuo tiende a moverse hacia arriba y hacia abajo en esta escala a través de las emociones antes mencionadas, en el orden de la segunda oración.

La emoción controla o regula al sistema endocrino. Las percepciones y el sistema nervioso central requieren ciertas secreciones emocionales para catalizar transformaciones en el cuerpo con el fin de hacer frente a diversas situaciones del entorno. La emoción es una de las cosas más fáciles de aberrar. Hay individuos que creen que deben estar permanentemente tristes, aun cuando las circunstancias los deberían hacer felices. Hay individuos que creen que deben estar felices independientemente de su entorno y que, sin embargo, se sienten muy mal. La mayoría de las personas no tiene emociones, sino *emociones equivocadas*, ya que no reacciona a las situaciones en su entorno con la emoción que sería más racional manifestar. El orden social ha confundido la racionalidad con la emotividad. En realidad, una persona totalmente racional está más capacitada para responder mejor a los estímulos de su entorno. Ser racional no significa ser frío y calculador. Un individuo que es razonablemente feliz, podrá hacer los mejores cálculos. Sin emoción libre, un individuo no podría apreciar como debiera las cosas agradables de su entorno. La falta de apreciación por el arte o la música se presentan cuando un individuo no puede ser emocionalmente libre.

La persona que siente que debe tener sangre fría para poder ser racional es lo que en Dianética se llama un "caso de control", y examinándola se encontraría que está muy lejos de ser lo racional que podría ser. La gente que no puede experimentar emoción debido a sus aberraciones, es generalmente gente enferma. Las personas sanas pueden experimentar emoción.

Los desequilibrios del sistema endocrino, como la glándula tiroides, el páncreas y otras glándulas, aparecen debido a aberraciones relacionadas con la emoción. Ha sido probado y comprobado concluyentemente en Dianética, que la función controla la estructura. En un hombre o una mujer aberrados sexualmente, las inyecciones de hormonas son de poca o ninguna eficacia en la eliminación de las aberraciones mentales que hacen que las inyecciones sean ineficaces. Eliminar la aberración emocional rehabilita el sistema endocrino de manera que las inyecciones no son ni siquiera necesarias. Cuando se paraliza la respuesta emocional de una persona, esta puede esperar varias dificultades físicas como úlceras, hipotiroidismo, diabetes y otras enfermedades que son más o menos atribuibles directamente al sistema endocrino.

La emoción equivocada, inhibida o excesiva, es una de las cosas más destructivas que pueden ocurrir en el organismo humano. Una persona que está aberrada en esta forma es incapaz de experimentar felicidad y así gozar de la vida. Su cuerpo físico no se desarrollará.

*Puedes recordar un incidente en que:*

**1. Alguien estaba enojado.**

**2. Alguien quería algo.**

**3. Deseaste algo.**

**4. Eras feliz.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**5. Estabas complacido.**

**6. Ganaste siendo antagonista.**

**7. Te sentiste cariñoso.**

**8. Admiraste algo.**

**9. Algo fue afable.**

**10. Te divertiste.**

**11. Te pareció bien un objeto.**

**12. Te sorprendió algo agradable.**

**13. Atacaste algo con éxito.**

**14. Atacaste a alguien.**

**15. Estabas "encariñado" con algo.**

**16. Tuviste que ruborizarte.**

**17. Te sentiste atrevido.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**18. No se te podía molestar.**

**19. Fuiste enérgico.**

**20. Viste que no eras torpe.**

**21. Estabas satisfecho.**

Vista

**22. Cuidaste a alguien.**

Olfato

Tacto

Color

**23. Estuviste seguro.**

Tono

Movimiento  
Externo

**24. Influiste en alguien.**

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

**25. Te gustó estar ocioso.**

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**26. Alguien fue paciente.**

**27. Disfrutaste de la vida.**

**28. Estabas dichoso.**

**29. Te reíste.**

**30. Estabas enamorado.**

**31. Recibiste buenas noticias.**

*Puedes recordar un incidente en que:*

- 32. Disfrutaste de la música.**
- 33. Pensaste que algo era bonito.**
- 34. Te saciaste.**
- 35. Fuiste apasionado.**
- 36. Evitaste algo.**
- 37. Produjiste algo.**
- 38. Te alegró evitar una pelea.**
- 39. Te alegró lastimar a alguien.**
- 40. Te regocijaste.**
- 41. Te sentiste muy seguro.**
- 42. Te reíste a carcajadas.**
- 43. Disfrutaste del silencio.**
- 44. Tuviste que irte a la cama.**
- 45. Viste que era un día hermoso.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**46. Ganaste la pelea.**

**47. Dominaste a una persona.**

**48. Conquistaste algo.**

**49. Obtuviste lo que querías.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**50. Sorprendiste a alguien.**

**51. Contribuiste.**

**52. Se te permitió manejar algo.**

**53. Te alegró no tener que arrepentirte.**

**54. Viste que la ansiedad no tenía porqué.**

**55. Viste que tus sospechas eran infundadas.**

**56. Finalmente te deshiciste de algo.**

**57. Hiciste que alguien dejara de estar aterrado.**

**58. Eras feliz.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**59. Alguien te comprendió.**

**60. Alguien te escuchó con respeto.**

**61. Te sentiste con energía.**

**62. Eras vigoroso.**

**63. Sabías que algo estaba bien hecho.**

**64. Ya no tuviste que esperar más.**

**65. Te gustó mirar.**

**66. Hiciste que alguien dejara de llorar.**

**67. Vagaste a voluntad.**

**68. Te sentiste libre.**

**69. Ayudaste a alguien.**

**70. Te sentiste joven.**

**71. Ganaste.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**72. Te alegraste de estar junto a alguien.**

**73. Te alegró irte.**

**74. Te gustó la emoción.**

**75. Gozaste moviéndote.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**76. El movimiento te dio alegría.**

**77. Lograste ver algo que habías estado esperando.**

**78. Recibiste un regalo que te gustó.**

**79. Te enteraste de algo.**

**80. Apartaste algo.**

**81. Atrajiste algo hacia ti.**

**82. Produjiste algo.**

**83. Estabas orgulloso de algo.**

**84. Levantaste algo a gran altura.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**85. Te impusiste.**

**86. Controlaste alguna energía.**

**87. Hiciste que la ocasión fuera agradable.**

**88. Te alegró estar con un amigo.**

**89. Hiciste que algo te obedeciera.**

**90. Estabas contento de ofender.**

**91. Te diste cuenta de que tenías buena suerte.**

**92. Te sobrepusiste al antagonismo.**

**93. Te diste cuenta de que saltar era divertido.**

**94. Saliste de trabajar.**

**95. Ya no tenías que seguir ahí sentado.**

**96. Te diste cuenta de que era el último día de escuela.**

**97. Estabas contento de que fuera real.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**98. Te sentiste virtuoso.**

**99. Supiste que habías mostrado valentía.**

**100. Se cumplió tu deseo.**

**101. Tuviste éxito con tu engaño.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**102. Te sobrepusiste a la melancolía.**

**103. Te alegraste de que hubiera acabado.**

**104. Esperaste ansiosamente.**

**105. Los dispersaste.**

**106. Pudiste notar la diferencia.**

**107. Tu padre estaba orgulloso de ti.**

**108. Alguien te fue leal.**

**109. Escapaste.**

**110. Te enteraste de que te habías escondido sin motivo.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**111. Asustaste a alguien.**

**112. Te sobrepusiste al conservadurismo.**

**113. Descubriste un amigo.**

**114. Fuiste cordial.**

**115. Hiciste algo que estaba prohibido y saliste bien librado.**

**116. Despediste a alguien.**

**117. Curaste algo.**

**118. Adquiriste una mascota.**

**119. Fue un alivio.**

**120. Te diste cuenta de que no estabas lastimado.**

**121. Recibiste una llamada agradable.**

**122. Tus ingresos aumentaron.**

**123. Viste que tenías influencia.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**124. Fuiste ambicioso.**

**125. Tuviste éxito.**

**126. Te diste cuenta de que después de todo no lo querías.**

**127. Acabaste con ser pobre.**

*Vista*

*Olfato*

*Tacto*

*Color*

*Tono*

*Movimiento Externo*

*Emoción*

*Volumen*

*Posición del Cuerpo*

*Sonido*

*Peso*

*Movimiento Personal*

**128. Muchos estaban orgullosos de ti.**

**129. Te querían.**

**130. Se alegraron por ti.**

**131. Se te consideró excepcional.**

**132. Guardaste un secreto.**

**133. Alguien creyó en ti.**

**134. Comprendiste.**

**135. Mostraste tu destreza.**

**136. Les gustaste.**

**137. Alguien estaba contento.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**138. Alguien te apreció.**

**139. Sentiste que habías hecho un buen trabajo.**

**140. Un niño te quería.**

**141. Un amigo te necesitaba.**

**142. Se rieron de tu chiste.**

**143. Todos estaban sorprendidos.**

**144. Estabas solicitado.**

**145. Te invitaron.**

**146. Alguien hizo que te dieras cuenta de que eras fuerte.**

**147. Eras importante.**

**148. Viste que eras necesario.**

**149. Valió la pena.**

**150. Supiste que habías dado placer.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**151. Estabas bien.**

**152. Alguien estaba fascinado contigo.**

**153. Ganaste la pelea.**

**154. Se creyó en ti.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**155. Rescataste a alguien.**

**156. Descubriste que no eras débil.**

**157. Dejaron de pelear contigo.**

**158. Alguien te tuvo miedo.**

**159. Hiciste que alguien tuviera éxito.**

**160. Disipaste la angustia.**

**161. Se te respetaba.**

**162. Alguien se alegró de que estuvieras ahí.**

**163. Te sobrepusiste a la tristeza.**

**164. Te alegró que estuvieran observando.**

*Puedes recordar un incidente en que:*

**165. Podías ir y venir a tu gusto.**

**166. Te dieron una silla.**

**167. Se te premió.**

**168. Decidiste por ti mismo.**

**169. Te diste cuenta de que tenías razón.**

**170. Disfrutaste la juventud.**

**171. Gritaste de felicidad.**

**172. Recibiste lo que querías.**

**173. Descubrieron que eras valioso.**

**174. Diste mucha felicidad.**

**175. Te alegró haberlo hecho.**

**176. Descubriste que después de todo no eras vanidoso.**

**177. Los evadiste satisfactoriamente.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**178. Te volviste importante.**

**179. Ya no eras desdichado.**

**180. Tuviste que irte.**

**181. Dominaste cierta energía.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**182. Lo arreglaste.**

**183. Se dieron cuenta de que habían sospechado de ti equivocadamente.**

**184. Tu comprensión fue rápida.**

**185. Descubriste que no tenías que estar avergonzado.**

**186. Tuviste éxito en tu lucha.**

**187. Te alegró dar un apretón de manos.**

**188. Disfrutaste el beso.**

**189. Te sentó bien correr.**

**190. Pudiste conservarlo.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**191. Lo restauraste.**

**192. No tuviste que irte a la cama.**

**193. Evitaste la ruina.**

**194. Encontraste un refugio.**

**195. Estuvo bien no tener que lamentarlo.**

**196. Fuiste fiel a tu propósito.**

**197. Tenías mucho tiempo.**

**198. Saliste.**

**199. Alguien se alegró de que escribieras.**

**200. Tu gente te apreció.**

**201. Creciste.**

**202. Pudiste hacer todo el ruido que quisiste.**

**203. No fue necesario hacer nada.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**204. Complaciste a alguien.**

**205. Fue una magnífica ocasión.**

**206. Estabas encantado de estar enamorado.**

**207. No podías perder.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**208. Los entusiasgaste.**

**209. Lo vendiste.**

**210. Disfrutaron de tu música.**

**211. Te reíste el último.**

**212. Viste que no eras perezoso.**

**213. Descubrieron que no eras ignorante.**

**214. Querían tu influencia.**

**215. No tuviste que apresurarte.**

**216. Iluminaste algo bello.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**217. Hiciste lo imposible.**

**218. No tuviste que preocuparte por los ingresos.**

**219. Viste entrar a alguien que te gustaba.**

**220. Viste irse a alguien que no te gustaba.**

**221. Te sentiste en forma.**

**222. Tus temores eran infundados.**

**223. Estaba bien estar entusiasmado.**

**224. Te sentiste capaz de cualquier cosa.**

**225. Era una mañana brillante.**

**226. La vida estaba llena de brío.**

**227. Te dejaron tener suficiente.**

**228. Agradeciste la bebida.**

**229. Te alegró comer.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**230. Abrazar a alguien fue magnífico.**

**231. Cumpliste lo prometido.**

**232. Se confió en ti.**

**233. Nadie podía negarte nada.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**234. Descubriste que no te habían engañado.**

**235. Lo merecías.**

**236. Te acurrucaste bajo las mantas.**

**237. Te dejaron continuar.**

**238. Pudiste oponerte cuanto quisiste.**

**239. El doctor estaba equivocado.**

**240. Alguien cocinó para ti.**

**241. Tenías una casa agradable.**

**242. Viste que era un país bonito.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar un incidente en que:*

**243. Descubriste que no tenías que quedarte ahí.**

**244. Obtuviste un título mejor.**

**245. Encontraste algo valioso.**

**246. Podías estar con quien quisieras.**

**247. Descubriste que no era demasiado complicado.**

**248. Tenían confianza en ti.**

**249. Les ayudaste a conquistar algo.**

**250. Pudiste salir de la clase.**

**251. Ya no tuviste que ir más ahí.**

**252. Alguien vino cuando llamaste.**

**253. Disfrutaste de un auto nuevo.**

**254. Te saliste de la jaula.**

**255. Admitieron que eras listo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en que:*

**256. Te diste cuenta de que tus manos eran diestras.**

**257. Descubriste que podías correr más de prisa.**

**258. Descubriste que no tenías que preocuparte.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**259. Te diste cuenta que después de todo no era en vano.**

**260. La esperanza mereció la pena.**

**261. Tenías derecho de pensar por ti mismo.**

**262. Te diste cuenta de que no tenías que estar desilusionado.**

**263. Descubriste la persistencia que tenías.**

**264. Supiste que podías manejar la responsabilidad.**

**265. El mundo era todo tuyo.**

**266. Estabas fascinado.**

**267. Te sentías bien esta mañana.**

## SENSACIÓN ORGÁNICA

La *sensación orgánica* es el sentido que informa al sistema nervioso central del estado de los distintos órganos del cuerpo. No te alarmes si te sientes grogui por un periodo o si bostezas mucho. Estas manifestaciones son buenas y desaparecerán si recuerdas cierta cantidad adicional de incidentes de la misma pregunta que te hizo sentir extraño.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Te sentiste en buen estado físico.**

**2. Gozaste físicamente.**

**3. Acababas de comer algo que te gustaba.**

**4. Sentías que tu cabeza estaba bien.**

**5. Sentías que tu espalda estaba bien.**

**6. Te sentías muy aliviado.**

**7. Estabas emocionado.**

**8. Te sentías muy animado.**

**9. Estabas orgulloso de tu cuerpo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**10. Tu cuerpo era competente.**

**11. Tu corazón latía tranquilamente.**

**12. No tenías ni el más leve dolor ni molestia.**

**13. Te sentías como nuevo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**14. Todo el mundo se estaba divirtiendo.**

**15. Los dos lo disfrutaron.**

**16. Sentiste fuerte tu espalda.**

**17. Permaneciste de pie bien derecho.**

**18. Te gustó tu postura.**

**19. Cambiaste de postura.**

**20. Necesitabas un trago de agua fresca y lo conseguiste.**

**21. Sentías tu cabeza despejada.**

**22. Fue agradable respirar aire fresco.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**23. Lo levantaste.**

**24. Lo sacaste.**

**25. Te sentiste fuerte de nuevo.**

**26. Habías cenado bien.**

**27. Estabas disfrutándolo.**

**28. Lo hiciste fácilmente.**

**29. Te desahogaste.**

**30. Estabas tenso de emoción.**

**31. Estabas relajado.**

**32. Sentías que tu pecho estaba bien.**

**33. Sentías que tu garganta estaba bien.**

**34. Sentías que tus ojos estaban bien.**

**35. No te dabas cuenta de tu respiración.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- Vista*
  - Olfato*
  - Tacto*
  - Color*
  - Tono*
  - Movimiento Externo*
  - Emoción*
  - Volumen*
  - Posición del Cuerpo*
  - Sonido*
  - Peso*
  - Movimiento Personal*
- 36. No te zumbaban los oídos.**
- 37. Tus manos hicieron algo competente.**
- 38. Las piernas te funcionaron bien.**
- 39. Sentías que tus pies estaban bien.**
- 40. Sabías que tenías buen aspecto.**

## MOVIMIENTO PERSONAL

Entre las diversas percepciones está el *movimiento personal*. Esto es la consciencia del cambio de posición en el espacio. Muchas otras percepciones ayudan a esta consciencia de movimiento propio. Esta percepción recibe ayuda de la vista, la sensación del viento, los cambios de peso del cuerpo y la observación del entorno externo. Sin embargo, es un percéptico en sí; y en las siguientes preguntas se enfoca tu atención simplemente a la consciencia interna de ti mismo en movimiento.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Estabas corriendo.**

**2. Estabas caminando.**

**3. Disfrutaste un paseo.**

**4. Superaste algo.**

**5. Tiraste algo que no querías.**

**6. Venciste en el juego de tirar de la cuerda.**

**7. Jugaste a saltar a la cuerda.**

**8. Montaste.**

**9. Tuviste éxito en deportes.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**10. Te acostaste.**

**11. Te pusiste de pie.**

**12. Diste vueltas y vueltas.**

**13. Saltaste.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**14. Mantuviste el equilibrio sobre algo que se movía.**

**15. Diste un brinco.**

**16. Ganaste una carrera.**

**17. Hiciste algo físico por lo cual fuiste admirado.**

**18. Disfrutaste moviéndote.**

**19. Disfrutaste manteniéndote quieto.**

**20. Señalaste algo.**

**21. Te mostraste físicamente superior.**

**22. Tu mano derecha hizo algo con habilidad.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**23. Tu mano izquierda hizo algo con habilidad.**

**24. Domaste un animal.**

**25. Venciste a otra persona.**

**26. Hiciste algo físico que disfrutaste.**

**27. Subiste.**

**28. Mantuviste algo cerca de ti.**

**29. Tiraste algo que no querías.**

**30. Te sentiste perezoso.**

**31. Pasaste la página de un libro que disfrutabas leyendo.**

**32. Te vestiste.**

**33. Te levantaste cuando quisiste.**

**34. Disfrutaste luchando con alguien.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**35. Manejaste con éxito un objeto complicado.**

**36. Condujiste bien.**

**37. Cargaste algún peso.**

**38. Juntaste cosas.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**39. Empacaste.**

**40. No permitiste que algo se te escapara.**

**41. Disfrutaste la mañana.**

**42. Bailaste bien.**

**43. Divertiste a la gente porque querías.**

**44. Te negaste a hacer lo que querían que hicieras e hiciste lo que tú querías.**

**45. Te alegraste de ser tú.**

**46. Elogiaron tu postura.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**47. Le diste un apretón de manos a alguien que te alegró ver.**

**48. Tomaste algo que deseabas.**

**49. Te peinaste.**

**50. Tomaste este libro.**

**51. Te sentaste hace un rato.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

## MOVIMIENTO EXTERNO

La observación del *movimiento externo* se lleva a cabo por medio de muchos conductos sensoriales. La capacidad de percibir el movimiento en tiempo presente y la capacidad de recordar cosas que se han movido y percibir que se están moviendo son dos cosas diferentes. La incapacidad de percibir bien los diversos movimientos que hay en el entorno es peligrosa. Pero su causa es el concepto erróneo de que los movimientos que uno percibe son peligrosos, cuando por lo general no lo son. Por cada movimiento peligroso en el entorno hay infinidad de movimientos seguros y amistosos. Que el movimiento haya sido peligroso en el pasado no significa que todo movimiento sea peligroso. Posiblemente, una de las acciones que causan más aberración por encima del nivel de inconsciencia sea golpear a una persona de repente cuando no se lo espera. Abofetear a los niños, particularmente cuando no están alerta al hecho de que se les va a abofetear, tiende a volver al individuo desconfiado de todo movimiento; y aun cuando haya crecido y una bofetada sea lo último que podría esperar, sigue desconfiando del movimiento. Al recordar movimientos que has visto externamente haz un esfuerzo por ver los movimientos reales que ocurrieron a tu alrededor.

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Algo agradable se movió muy rápido.**

**2. Viste alejarse de ti a alguien que no te gustaba.**

**3. Disfrutaste viendo caer la lluvia.**

**4. Disfrutaste viendo niños jugar.**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**5. Los árboles susurraban con el viento del verano.**

**6. Corría un arroyo tranquilo.**

**7. Jugaste a la pelota.**

**8. Viste volar un papalote.**

**9. Te entusiasmó ir montado cuesta abajo.**

**10. Viste un pájaro volar con elegancia.**

**11. Percibiste que la Luna se había movido.**

**12. Espantaste un animal alejándolo de ti.**

**13. Viste una bailarina grácil.**

**14. Viste un músico consumado.**

**15. Viste un actor excelente.**

**16. Observaste una niña con mucha gracia.**

**17. Observaste un niño feliz.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**18. Pusiste un objeto en movimiento.**

**19. Paraste un objeto.**

**20. Rompiste algo que no te gustaba.**

**21. Observaste a un hombre elegante.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**22. Disfrutaste observando un animal feroz.**

**23. Te gustó ver caer algo.**

**24. Observaste algo dando vueltas y vueltas.**

**25. Disfrutaste haciendo que algo botara.**

**26. Te sentiste contento viendo cómo algo salía disparado en el aire.**

**27. Observaste un caballo veloz.**

**28. Oíste algo veloz.**

**29. Viste una "estrella fugaz".**

LISTA 3  
ORIENTACIÓN DE LOS SENTIDOS

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**30. Viste hierba moviéndose por el viento.**

**31. Observaste el segundero de un reloj.**

**32. Viste alejarse de ti a alguien que no te gustaba.**

**33. Viste caminar hacia ti a alguien que te gustaba.**

**34. Alguien corrió hacia ti a saludarte.**

**35. Viste un animal perseguir a otro animal.**

**36. Moviste un objeto.**

**37. Levantaste un objeto.**

**38. Derribaste un objeto.**

**39. Observaste un fuego agradable.**

**40. Viste encenderse una luz.**

**41. Viste meterse algo dentro de algo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento  
Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición  
del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento  
Personal

**42. Vaciaste algo.**

**43. Sacaste algo.**

**44. Oíste un movimiento amistoso.**

**45. Destruiste algo que no querías.**

**46. Pasaste la hoja de este libro.**

## POSICIÓN DEL CUERPO

Uno está consciente de la posición de su propio cuerpo por medio de percepciones especiales. Estas incluyen la posición de las articulaciones. En las preguntas siguientes, cuando recuerdes el incidente, presta especial atención a la *posición de tu cuerpo* en el momento en que ocurrió el incidente.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Disfrutaste de estar simplemente sentado.**

**2. Te abriste camino saliendo de un lugar en el que no querías estar.**

**3. Te quedaste y disfrutaste del panorama.**

**4. Te metiste en la boca el dedo gordo del pie.**

**5. Trataste de ponerte de cabeza.**

**6. Trataste de ver si servías para contorsionista.**

**7. Bebiste algo agradable.**

**8. Comiste una comida excelente.**

**9. Condujiste un buen auto.**

**10. Estabas haciendo algo que te gustaba.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**11. Disfrutaste manejando algo.**

**12. Fuiste competente en un deporte.**

**13. Se te admiró.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**14. Fuiste feliz.**

**15. Disfrutaste de la oportunidad de sentarte.**

**16. Te levantaste con entusiasmo para ir a alguna parte.**

**17. Te deshiciste de algo.**

**18. Observaste cómo entrenaban a un niño.**

**19. Quisiste quedarte y lo hiciste.**

**20. Quisiste irte y lo hiciste.**

# TÚ Y EL UNIVERSO FÍSICO

uede considerarse que las misiones de la energía de la vida, o por lo menos una de ellas, es la creación, conservación, preservación, adquisición, destrucción, cambio, ocupación, agrupamiento y dispersión de materia, energía, espacio y tiempo, que son los factores componentes del universo material.

Un individuo se mantiene saludable, estable, equilibrado y alegre mientras siga creyendo en su propia capacidad de manejar el universo físico y los organismos que lo rodean, y de controlarlos si es necesario, o trabajar en armonía con ellos, y volverse competente para dominar el universo físico de su entorno y moverse dentro de él. Sólo después de descubrir sus incapacidades para manejar organismos, materia, energía, espacio y tiempo, y cuando estas cosas han sido dolorosas para él de forma muy marcada, comienza a declinar físicamente, a volverse menos competente en el nivel mental y a fracasar en la vida. Estas preguntas están dirigidas hacia la rehabilitación de su capacidad para controlar organismos y el universo físico.

Antes de Dianética se pensaba erróneamente que un individuo estaba sano mientras se adaptara a su entorno. Nada podría ser menos funcional que este postulado de "adaptación"; y si alguien se hubiera preocupado por compararlo con la realidad, habría descubierto que el éxito del Hombre depende de su capacidad para dominar y cambiar su entorno. El Hombre tiene éxito debido a que adapta su entorno a *sí mismo*, no adaptándose él al entorno.

El postulado de "adaptación" es sin duda engañosamente peligroso, ya que intenta inculcar en el individuo la creencia de que debe ser esclavo de su entorno. Esta filosofía es peligrosa porque a la gente que se le enseña esto puede ser esclavizada en el último de todos los cementerios: el estado de beneficencia.

Sin embargo, este postulado es muy útil en caso de que uno desee someter o anular a los seres humanos para sus propios fines. Los esfuerzos que tienden a adaptar a los hombres a su entorno, dándoles "entrenamiento social", castigándolos si son malos e intentando dominarlos y subyugarlos por otros medios, han llenado a reventar las prisiones y los sanatorios mentales de la sociedad. Si alguien se hubiera tomado la molestia de observar el universo real, habría descubierto que lo siguiente es verdad: *No se puede domar a un organismo viviente por la fuerza llevándolo a un estado adaptado y pretender que siga siendo capaz y afable.* Por ejemplo, cualquier entrenador de caballos sabe que no debe domar a un caballo forzándolo ni sometiéndolo si se desea conservar sus habilidades. Pero como decían en el ejército, las mulas son mucho más caras que los hombres, y quizás al pensamiento anterior a Dianética no le interesara conservar al hombre en un estado feliz. Sin embargo, no se debe ser muy severo con estas escuelas anteriores de pensamiento, ya que no tenían conocimiento de las leyes naturales del pensamiento. Y al no tenerlo, los criminales sólo podían ser castigados y no curados, y al demente sólo se le podía llevar hasta los últimos restos de la docilidad. Según estas escuelas de pensamiento, cuanto más cerca de la muerte mejor, como lo atestiguan la "terapia" de electrochoque o la cirugía cerebral; esfuerzos de los médicos mentales por aproximarse a la eutanasia tanto como fuera posible sin cruzar los límites del hecho legal de la muerte. Estas escuelas del pasado han quedado englobadas ahora bajo Dianética, la cual abarca todos los campos del pensamiento, y están siendo reeducadas. Se observa que abandonan rápidamente las "terapias" de castigo, tan pronto como comprenden completamente que no son necesarias,

ahora que se conocen las leyes naturales del pensamiento y la conducta.

Sin embargo, uno no puede refrenar un estremecimiento ante el destino de los cientos de miles de conejillos de indias humanos cuyas vidas y personas fueron arruinadas por los métodos de eutanasia empleados en las épocas oscuras de la sinrazón.

Tu salud depende casi por completo de tu confianza en tu capacidad de manejar el universo físico que te rodea y de cambiar y adaptar el entorno para que puedas sobrevivir en él. De hecho, es ilusorio que no puedas controlar capazmente tu entorno; una ilusión implantada en el pasado por gente aberrada, durante momentos en que estabas inconsciente y no podías defenderte. O cuando eras pequeño y se te dirigió mal y se te infligió dolor, aflicción y malestar, y no tenías modo de ejercer tu derecho a dirigirte a ti mismo en tu entorno.

En el lago Tanganica, los nativos tienen una forma muy interesante de pescar. Allá, en el ecuador, el sol cae directamente atravesando el agua clara. Los nativos toman trozos de madera y los amarran a lo largo de una cuerda. Tienden esta cuerda entre dos canoas, y con estas en posición paralela comienzan a remar hacia aguas poco profundas. En el momento que llegan a los bajíos, los bancos de peces se apilan y se apiñan en las rocas hacia la playa. Los trozos de madera en la cuerda crean sombras que llegan hasta el fondo del lago; y los peces, viendo la aproximación de estas sombras y las barras aparentemente sólidas que forman en el agua, nadan temerosos alejándose de ellas, y así son atrapados.

Un hombre puede ser forzado, acosado y persuadido por gente aberrada a su alrededor, hasta que él también cree que las sombras son realidad. Si tan sólo se acercara a ellas, descubriría cuán finas y penetrables son. Sin embargo, su conducta usual es retirarse de ellas, y al final encontrará que está en las sombras de la mala salud, los sueños frustrados y un completo repudio de sí mismo y del universo físico.

Un fundamento mecánico considerable de la actividad y peculiaridades de la energía del pensamiento permite que estas listas, cuando se usan adecuadamente, logren el mejoramiento que logran del estado del ser; pero por encima de estos aspectos mecánicos, el simple reconocimiento de que ha habido ocasiones en la vida en que uno controló el universo físico cuando fue necesario y estuvo en armonía con los organismos que lo rodeaban, valida la realidad de su capacidad.

Atrapado por la ilusión de las palabras, sometido a la obediencia por medios físicos cuando era un niño, el Hombre está sujeto a su mayor sombra e ilusión: el *lenguaje*. Las palabras "¡Ven aquí!" dichas enérgicamente, no tienen capacidad física real para atraer al individuo hacia el que habla. Sin embargo, puede acercarse, aun cuando tenga miedo de hacerlo. Se ve impulsado a acercarse porque, en los primeros periodos de su vida, se le hizo "venir aquí" mediante fuerza física tantas veces, mientras se decían las palabras "ven aquí", que está entrenado muy a la manera de un perro a obedecer una señal. La fuerza física que le hizo aproximarse está fuera de su vista, y en su lugar se encuentra la sombra "ven aquí". Así, en esa medida, pierde su auto-determinismo en el tema de "ven aquí".

A medida que la vida avanza, él comete el gran error de suponer que todas y cada una de las palabras tienen fuerza e importancia. Con palabras, los que lo rodean ponen sus jaulas de sombras. Le impiden hacer esto, le obligan a hacer aquello. Y, casi hora tras hora y día tras día, es dirigido por torrentes de palabras que (en la sociedad común) no buscan ayudarlo sino reprimirlo con el miedo a los demás. Esta catarata de lenguaje es eficaz sólo porque sustituye periodos en que fue físicamente impulsado a aceptar, contra sus deseos, cosas que no quería, cuidar de cosas que realmente no utilizaba o no le gustaban, ir a donde no quería ir, y hacer lo que no quería hacer.

El lenguaje es bastante aceptable cuando se entiende como el *símbolo* del acto o el objeto, pero la palabra "cenicero" no es un

substituto de un cenicero. Si no lo crees, trata de poner tus cenizas en las ondas del aire que se llevaron la palabra "cenicero". Llámese "plato" o "elefante", el objeto que se usa para tirar las cenizas en él sirve igual.

Entonces, por el truco del lenguaje, un truco mágico y completamente insustancial, los hombres tratan de ordenar la vida de los hombres para su propia ventaja; y los hombres, enjaulados por las sombras, observan y creen en cosas que van en detrimento propio.

Todos los lenguajes se derivan de la observación de materia, energía, espacio y tiempo y otros organismos del entorno. No hay palabra que no se derive del universo físico y otros organismos, y que no tenga su connotación.

*Así, cuando contestes a estas preguntas (recordando los incidentes que estas evocan), asegúrate muy bien de no evocar incidentes de lenguaje sino incidentes de acción.*

No se trata de que obtengas la ocasión en que se te *dijo* que hicieras algo; se trata de la ocasión en que llevaste a cabo la *acción*. No tienes que conectar el lenguaje con la acción de ninguna forma; pero a medida que contestas las preguntas de cualquiera de estas listas, encontrarás que el valor del lenguaje comienza a devaluarse considerablemente y que, por extraño que parezca, ese lenguaje se volverá mucho más útil para ti.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Moviste un objeto.**

**2. Un objeto te movió a ti.**

**3. Lanzaste al aire un ser vivo.**

**4. Bajaste por las escaleras.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**5. Adquiriste algo que querías.**

**6. Creaste algo bueno.**

**7. Te sentiste grande en cierto espacio.**

**8. Te enorgulleció mover algo pesado.**

**9. Manejaste bien la energía.**

**10. Preparaste un fuego.**

**11. Perdiste algo que no querías.**

**12. Le impusiste algo a alguien.**

**13. Favoreciste la supervivencia.**

LISTA 4  
TÚ Y EL UNIVERSO FÍSICO

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**14. Empleaste tiempo plazeramente.**

**15. Cerraste un espacio.**

**16. Fuiste el dueño de tu propio tiempo.**

**17. Abriste un espacio.**

**18. Manejaste bien una máquina.**

**19. Paraste una máquina.**

**20. Levantaste un objeto.**

**21. Te agachaste.**

**22. Destruiste algo que no querías.**

**23. Mejoraste algo.**

**24. Un organismo que no te gustaba se alejó de ti.**

**25. Obtuviste algo que querías.**

**26. Mantuviste a una persona.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**27. Acercaste hacia ti a alguien que te gustaba.**

**28. Abandonaste un espacio que no te gustaba.**

**29. Conquistaste energía.**

**30. Destruiste un organismo malo.**

**31. Manejaste bien un fluido.**

**32. Juntaste una cantidad de objetos agradables.**

**33. Colocaste en un espacio una cantidad de objetos.**

**34. Tiraste objetos indeseados.**

**35. Dispersaste muchos objetos.**

**36. Hiciste pedazos un objeto indeseado.**

**37. Llenaste un espacio.**

**38. Regulaste el tiempo de otro.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**39. Mantuviste cerca un objeto que querías.**

**40. Mejoraste un objeto.**

**41. Vaciaste un espacio que querías.**

**42. Te alejaste a una distancia.**

**43. Dejaste pasar el tiempo.**

**44. Hiciste lo que tú querías hacer.**

**45. Derrotaste a un organismo.**

**46. Te evadiste de la dominación.**

**47. Te diste cuenta de que estabas viviendo  
tu propia vida.**

**48. Sabías que no tenías que hacerlo.**

**49. Te escapaste de un espacio peligroso.**

**50. Iniciaste una época agradable.**

- Vista*
- Olfato*
- Tacto*
- Color*
- Tono*
- Movimiento Externo*
- Emoción*
- Volumen*
- Posición del Cuerpo*
- Sonido*
- Peso*
- Movimiento Personal*

# AYUDAS PARA RECORDAR

 Recordar", por supuesto, proviene directamente de acción en el universo físico. ¿Cómo enseñaría un sordomudo a un niño a recordar? Sería necesario que continuara imponiéndole al niño objetos o acciones cuando el niño los abandonara o hiciera caso omiso de ellos. Aunque los padres no son sordomudos, los niños en edades muy tempranas no entienden el lenguaje, y como consecuencia, aprenden a "recordar" cuando se les enfoca su atención hacia acciones y objetos, espacios y tiempo. Que se le impongan cosas sin su acuerdo viola el auto-determinismo del individuo y, por lo tanto, su capacidad de manejarse a sí mismo. Se puede decir que esto es responsable en parte de la "mala memoria" de la que la gente alardea o se queja.

Debido a que el individuo aprende el lenguaje al nivel del universo físico y la acción en él comprendida, podría decirse que hace con sus pensamientos lo que se le ha obligado a hacer con la materia, energía, espacio y tiempo en su entorno. Por tanto, si estos le fueron impuestos y él no los quería, poco después empezará a rechazar los pensamientos que se refieran a esos objetos.

Pero si estos objetos, espacios, tiempos y acciones le son impuestos con suficiente constancia, a la larga caerá en apatía en relación con ellos. No los querrá realmente, pero piensa que tiene que aceptarlos. Más tarde, en la escuela, todo su sustento parece depender de que pueda o no recordar el "conocimiento" que le ha sido impuesto.

Entonces, el nivel de recordar en el universo físico es retener materia, energía, espacio y tiempo. Para mejorar la memoria, basta con rehabilitar en el individuo su opción de aceptar el universo material.

Al contestar estas preguntas, se debe poner particular atención en los incidentes más felices. Inevitablemente aparecerán brevemente muchos incidentes infelices. Pero cuando sea posible la selección, se debe hacer hincapié en los incidentes felices o analíticos. Esta lista no pretende pedirte que recuerdes ocasiones en que recordaste. Se refiere a la adquisición de cosas que quisiste adquirir.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 1. Adquiriste algo que querías.**
- 2. Tiraste algo que no querías.**
- 3. Abandonaste algo que sabías que debías tener.**
- 4. Hiciste otra cosa con el tiempo que se te había asignado.**
- 5. Te metiste en un espacio en el que no tenías que estar.**
- 6. Dejaste el lugar donde debías estar.**
- 7. Fuiste feliz por haber adquirido algo que no te podías permitir.**
- 8. Desafiaste alegremente las instrucciones que se te habían dado.**
- 9. Se te mandó ir a un lugar y decidiste ir a otro.**
- 10. Escogiste tu propia ropa.**
- 11. Te pusiste algo a pesar de lo que la gente pudiera pensar.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**12. Te deshiciste de algo que te aburría.**

**13. Te alegró poder escoger un objeto entre dos.**

**14. No bebiste más de lo que querías.**

**15. Te negaste a comer, con éxito.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**16. Hiciste lo que quisiste contigo mismo.**

**17. Hiciste lo que quisiste con una persona más pequeña.**

**18. Tuviste razón al no haber aceptado algo.**

**19. Regalaste algo que te habían regalado.**

**20. Destruiste un objeto que alguien te impuso.**

**21. Tuviste algo que querías y lo conservaste bien.**

**22. Maliciosamente, estropeaste tus zapatos.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**23. No leíste el libro que te habían dado.**

**24. Te negaste a que se te poseyera.**

**25. Cambiaste las órdenes de alguien.**

**26. Dormiste donde tú quisiste.**

**27. Te negaste a bañarte.**

**28. Echaste a perder una prenda de vestir y te sentiste feliz con ello.**

**29. Obtuviste lo que querías.**

**30. Recuperaste algo que habías perdido.**

**31. Conseguiste a la persona que querías.**

**32. Rechazaste a un socio.**

**33. Tiraste las mantas de la cama.**

**34. Te saliste con la tuya.**

**35. Te diste cuenta que habías hecho bien en rechazarlo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

# SECCIÓN SOBRE OLVIDO

 Generalmente se admite que lo contrario de *recordar* es *olvidar*. Las personas se pueden confundir fácilmente con estas dos cosas, así que se olvidan de lo que piensan que deberían recordar y recuerdan lo que piensan que deberían olvidar. La confusión básica y fundamental entre *olvidar* y *recordar* tiene que ver, evidentemente, con lo que se le ha hecho al individuo en un nivel físico y con lo que se le ha impuesto o se le ha quitado en cuanto a materia, energía, espacio y tiempo.

La palabra "olvidar" se apoya para su definición en la acción de abandonar algo. ¿Cómo enseñaría un sordomudo a un niño a olvidar algo? Por supuesto tendría que ocultarlo o quitárselo constantemente hasta que cayera en apatía y no quisiera tener nada más que ver con ello. Si hiciera esto suficientemente, de manera que el niño abandonara el objeto, se podría decir que el niño había olvidado el objeto, ya que él o cualquier otra persona hará con sus pensamientos lo que ha hecho con la materia, energía, espacio, tiempo y organismos que le rodean, siendo los pensamientos una aproximación en forma simbólica del universo físico. Si se ha obligado a un niño a dejar o abandonar objetos, energías, espacios y tiempos, más adelante, cuando oiga la palabra "olvidar", esto significará que tiene que abandonar un determinado pensamiento, y si está en apatía con relación a la pérdida de objetos impuesta o al hecho de que se los hayan quitado en su infancia, procederá a olvidarlos por completo.

Podría decirse que un individuo ocluirá tantos pensamientos como objetos haya tenido que abandonar o perder en la vida. El dolor en sí es una pérdida acompañada uniformemente de la pérdida de células del cuerpo. Así, la pérdida de objetos, u organismos, que sufrió el individuo puede interpretarse equivocadamente como dolorosa. Puede decirse entonces que ciertos recuerdos son "dolorosos", cuando en realidad no contienen dolor físico. Pero el individuo debe antes haber tenido dolor físico para entender que la pérdida significa dolor.

En la formación de un niño, a menudo el castigo forma parte de las ocasiones en que debe dejar algo. Así, tener que dejar algo equivale a tener dolor. Así, recordar de algo que se supone que hay que olvidar puede juzgarse erróneamente como algo doloroso y, de hecho, no lo es.

Existe toda una filosofía que dice que lo mejor que se puede hacer con los pensamientos desagradables es olvidarlos. Esto se basa firmemente en una apatía ocasionada por una formación anterior. Cuando un niño pide un objeto, primero generalmente estará feliz. Y cuando no lo consiga, se enfadará. Y si sigue sin conseguirlo, tal vez llore. Y, por último, cae en apatía en relación con él y dice que ya no lo quiere. Este es uno de los fenómenos que se derivan de la Escala Tonal de Dianética y cualquiera puede observarlo.

Estas preguntas son, entonces, un esfuerzo por superar ocasiones en que uno tuvo que dejar cosas, cuando tuvo que perderlas y cuando se le impuso una pérdida. De modo que, cuando contestes a estas preguntas, estaría muy bien tratar de encontrar varios incidentes para cada una, en particular un incidente muy antiguo.

*Puedes recordar un incidente en el que:*

- 1. Apartaste algo porque pensaste que era peligroso pero no lo era.**
- 2. Adquiriste algo que no debías tener y lo conservaste.**
- 3. Te metiste alegremente en todo lo que se suponía deberías dejar en paz.**
- 4. Regresaste a algo de lo cual se te había retirado.**
- 5. Encontraste que la precaución de dejar algo era infundada.**
- 6. Destruiste alegremente un objeto caro.**
- 7. Tiraste algo que querías.**
- 8. Jugaste con alguien con quien no debías juntarte.**
- 9. Tuviste razón en desobedecer.**
- 10. Leíste un libro prohibido.**
- 11. Disfrutaste teniendo cosas.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en el que:*

**12. Adquiriste un objeto peligroso y lo disfrutaste.**

**13. Robaste algo de comida y eso te alegró.**

**14. Comiste exactamente lo que te apeteció.**

**15. Reparaste con éxito una instalación eléctrica.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**16. Jugaste con fuego.**

**17. Condujiste peligrosamente, con éxito.**

**18. Tocaste algo a pesar de todas las advertencias.**

**19. Te saliste con la tuya.**

**20. Ella te dejó plantado(a).**

**21. Tú y algunos amigos reunieron objetos.**

**22. Tocaste alegremente algo prohibido.**

**23. Lo obtuviste de todas formas.**

*Puedes recordar un incidente en el que:*

**24. Fuiste adonde no debías ir y lo disfrutaste.**

**25. Poseíste algo que en una ocasión estuvo prohibido.**

**26. Él te dejó plantado(a).**

**27. Tiraste algo que habías tenido que aceptar.**

**28. Encontraste algo que te habían escondido.**

**29. Adquiriste un hábito que se suponía que no debías tener y lo disfrutaste.**

**30. Tenías razón y ellos estaban equivocados.**

**31. Disfrutaste en un lugar prohibido.**

**32. Se suponía que no debías hacerlo y lo hiciste.**

**33. La gente se alegró de haberse equivocado respecto a ti.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en el que:*

**34. Recuperaste algo que alguien había tirado.**

**35. Intimidaste a alguien para que te diera algo que querías.**

**36. Continuaste con este procesamiento a pesar de lo que se dijo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**37. Continuaste haciendo algo hasta que estuvieron de acuerdo en que tenías derecho a hacerlo.**

**38. De repente te diste cuenta de que podías hacer cualquier cosa que desearas con un objeto.**

**39. Hiciste algo peligroso y saliste airoso.**

**40. Tu grupo finalmente obtuvo algo que se le había negado.**

**41. Te diste cuenta de que ya no tenías que estar ahí sentado.**

**42. Te diste cuenta de que ya no tenías que ir al colegio nunca más.**

**43. Te diste cuenta de que era el descanso.**

*Puedes recordar un incidente en el que:*

- 44. Faltaste a la escuela sin permiso.**
- 45. Hiciste que algo se pareciera a otra cosa.**
- 46. Te diste cuenta de que un adulto había cometido un error.**
- 47. Descubriste que no era lo que ellos habían dicho.**
- 48. Descubriste que eras dueño de todas tus posesiones.**
- 49. Descubriste que no necesariamente tenías que dormir de noche.**
- 50. Aunque sentías que tenías que comértelo, lo dejaste.**
- 51. Comiste algo que no era bueno para ti y lo disfrutaste.**
- 52. Te permitiste enfurecerte y te alegraste de ello.**
- 53. De repente decidiste que no podías ser tan malo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar un incidente en el que:*

**54. Abriste una puerta prohibida.**

**55. Lo hiciste ir muy rápido cuando debería haber ido despacio.**

**56. Desperdiciaste algo de tiempo.**

**57. Encontraste amor donde no sabías que lo había.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**58. Abandonaste a alguien y te alegraste de ello.**

**59. Te rehusaste a dejar ese momento en paz.**

**60. Te escabulliste y preparaste un fuego.**

**61. No te habías dado cuenta de que podía ser tan bueno.**

**62. Descubriste que no era malo jugar.**

**63. No podías ver qué había de malo en el placer.**

**64. Dejaste de hacer algo que tenías que hacer para hacer algo que disfrutaste.**

LISTA 6  
SECCIÓN SOBRE OLVIDO

---

*Puedes recordar un incidente en el que:*

**65. Adquiriste un espacio que en otro tiempo no habrías tenido.**

**66. Diste rienda suelta a tus caprichos.**

**67. No te pudieron alejar de algo.**

**68. Te negaste con éxito a ir a la mesa.**

**69. Te quemaste de todos modos y no te importó.**

**70. Te deshiciste de un objeto y adquiriste libertad.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

# FACTORES DE SUPERVIVENCIA

 **D**ado que el impulso básico de la vida es la ¡SUPERVIVENCIA!, y que la buena supervivencia debe contener abundancia, las características de supervivencia de las personas, los organismos, la materia, la energía, el espacio y el tiempo, desde el punto de vista del individuo, son muy importantes. El incentivo para la supervivencia es la adquisición de placer. La amenaza del dolor es el impulso que aleja de la muerte. Los ideales elevados y la ética acrecientan las potencialidades del individuo y del grupo para sobrevivir. La supervivencia máxima es la inmortalidad.

Los factores que componen la vida pueden volverse contradictorios, ya que un elemento puede, en sí mismo, ayudar a la supervivencia e inhibir la supervivencia. Un cuchillo en la mano, por ejemplo, favorece a la supervivencia, pero es contrario a la supervivencia cuando otro te lo pone en el pecho. A medida que una persona avanza en la vida, llega a confundirse respecto al valor de supervivencia de determinadas personas, de diversos objetos, energía, espacio y tiempo. El individuo desea supervivencia para sí mismo, para su familia, para sus hijos, para su grupo, para la vida en general y para el universo físico. La capacidad del individuo para evaluar su entorno, en cuanto a si favorece u obstaculiza la supervivencia, se deteriora al confundir una cosa con otra y contemplar que algo que en una ocasión favoreció la supervivencia se vuelve contrario a la supervivencia, o al contemplar entidades contrarias a la supervivencia asumir cualidades de supervivencia.

Un individuo, una familia, un grupo, sobrevive mejor, por supuesto, cuando las entidades que favorecen la supervivencia están cerca y a su alcance y cuando no hay entidades contrarias a la supervivencia. Podría decirse que la lucha de la vida es el logro de factores que favorecen la supervivencia y la aniquilación, destrucción o exclusión de factores contrarios a la supervivencia.

Lo que regula directamente la emoción son factores que favorecen la supervivencia y factores que son contrarios a la supervivencia en la vida. Cuando un individuo adquiere y tiene cerca una fuerte entidad de supervivencia, como otra persona, animal u objeto, es *feliz*. A medida que esta entidad que favorece a la supervivencia se aleja de él, su reacción emocional se deteriora en relación directa con la confianza que tiene en su capacidad de recuperarla. Cuando ésta amenaza con alejarse, el individuo se pone *antagonista* y pelea por tenerla cerca de él. Si su partida parece segura, se *enojará* y, temiendo que la entidad se vuelva algo que favorece la supervivencia de otra forma de vida y estando seguro de que la ha perdido, incluso la destruirá. El individuo experimenta *miedo* de que la pérdida sea permanente cuando se da cuenta de cuál podría ser su estado, el de su familia, los hijos o el grupo teniendo lejos a la entidad que favorece a la supervivencia. Cuando reconoce lo que él cree que es la ausencia casi irrecuperable de esta entidad que favorece a la supervivencia, experimenta *pesar*. Cuando considera que esta pérdida es permanente, experimenta *apatía*, y en apatía puede llegar al extremo de decir que no la quería. En realidad, en la Escala Tonal de emoción, desde antagonismo hasta pesar, la persona está todavía peleando por recuperarla. Y sólo en apatía la abandona y reniega de ella.

En el caso de una persona, animal, objeto, energía, espacio o tiempo que amenaza la supervivencia de un individuo, su familia, sus hijos o su grupo, se puede obtener la mejor supervivencia cuando tal entidad ha sido excluida o destruida o está tan lejos como sea posible del individuo, su familia, sus hijos o su grupo. En el caso de un perro rabioso, el mayor peligro existe cuando está cerca, y la mayor seguridad existe cuando está más distante o ausente. Tratándose de objetos contrarios a la supervivencia, tenemos entonces la Escala

Tonal a la inversa. Cuando el objeto contrario a la supervivencia está presente y no puede ser alejado, el individuo experimenta *apatía*. Cuando un individuo cree que está amenazado o cuando siente que su familia, sus hijos, o su grupo están amenazados por un objeto contrario a la supervivencia, hasta el punto en que no puede rechazarlo fácilmente, experimenta *pesar*, ya que el pesar contiene cierta esperanza de victoria si logra despertar la compasión de los aliados. Cuando una entidad contraria a la supervivencia amenaza aproximarse, se experimenta *miedo*, siempre y cuando uno sienta que no es posible el ataque directo. Si el objeto contrario a la supervivencia está cerca, pero el individuo, su familia, sus hijos o su grupo sienten que pueden vencerlo, aun cuando esté demasiado cerca, se produce *enojo*. Si existe la posibilidad de que una entidad contraria a la supervivencia pudiera acercarse, se demuestra *antagonismo*. Por encima de este nivel, los objetos contrarios a la supervivencia pueden estar más y más distantes o pueden manejarse con facilidad, hasta un punto en que el individuo puede incluso estar alegre con respecto a ellos, en cuyo momento, tales objetos están ausentes o se pueden manejar fácilmente.

Los individuos caen en un estado emocional fijo acerca de su entorno cuando los objetos contrarios a la supervivencia se mantienen en su entorno de una forma demasiado estática o cuando los objetos que favorecen a la supervivencia son demasiado difíciles de obtener y no se pueden conseguir, o traer o al parecer tienden a alejarse. Mezclada con estos estados emocionales, está la confusión causada por la capacidad embotada de diferenciar entre lo que favorece la supervivencia y lo que va contra la supervivencia de una entidad.

Un progenitor es contrario a la supervivencia porque castiga, es demasiado grande y no se le puede aportar nada, lo cual disminuye las potencialidades de supervivencia del niño. Por otro lado, el mismo padre proporciona alimento, ropa y cobijo; y también, pero no menos importante, al ser una entidad que ama y puede ser amada, es una entidad que favorece a la supervivencia. Entonces la ausencia total del progenitor no es un estado satisfactorio de supervivencia. La presencia del progenitor no es un estado satisfactorio de supervivencia.

Por lo tanto resulta una indecisión y el individuo demuestra ansiedad hacia el progenitor. Pero esta ansiedad existe debido a muchas situaciones ocultas que se remontan al principio de la vida del individuo.

Las siguientes preguntas están diseñadas para permitirle al individuo evaluar de nuevo la naturaleza que favorece a la supervivencia y la que es contraria a la supervivencia de personas, animales, objetos, energías, espacio y tiempo en general.

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 1. Una persona que no te gustaba estaba cerca.**
- 2. Un individuo que te agradaba estaba por encima de ti.**
- 3. Finalmente aceptaste a una persona que te agradaba.**
- 4. Disfrutaste acompañando a una persona que te caía bien.**
- 5. Estabas en contra de una persona que te agradaba.**
- 6. Conseguiste a un individuo que te agradaba.**
- 7. Tú y una persona que te gustaba se dedicaron a una acción placentera.**
- 8. Lo que hiciste tuvo como resultado que te libraras de alguien que no te gustaba.**
- 9. Gozaste viendo a alguien que admirabas.**
- 10. Avanzaste hacia una persona que te gustaba.**
- 11. Adquiriste un objeto que adorabas.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**12. Sabías que alguien sentía afecto por ti.**

**13. Te alejaste de una persona a la que le tenías miedo.**

**14. Caminaste detrás de una persona que te gustaba.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**15. Una persona que te gustaba te ayudó.**

**16. Tú y gente que te gustaba estaban juntos.**

**17. Casi te topaste con alguien que no te gustaba.**

**18. Te alegraste de estar solo.**

**19. Alguien apoyó tu ambición.**

**20. Estabas entre gente que te gustaba.**

**21. Encontraste alguien afable.**

**22. Una persona te divirtió.**

**23. Finalmente no tuviste que estar ansioso.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**24. De repente apareció una persona que te gustaba.**

**25. Tenías buen apetito.**

**26. Te acercaste a alguien que respetabas.**

**27. Alguien te dio su aprobación.**

**28. Apareció una persona que te gustaba.**

**29. Te atrajo la belleza de alguien.**

**30. Disfrutaste de una llegada.**

**31. Descubriste que no tenías que avergonzarte.**

**32. Alguien que te gustaba estaba dormido.**

**33. Atacaste a un enemigo con éxito.**

**34. Una persona que respetabas te ayudó.**

**35. Disfrutaste de un socio.**

**36. Te sentiste seguro con una persona que te gustaba.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**37. Te asombró descubrir que alguien te respetaba después de todo.**

**38. Atacaste a alguien que no te gustaba.**

**39. Estabas muy apegado a un amigo.**

**40. Alguien que te gustaba te prestó atención.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**41. Eras atractivo para alguien.**

**42. Te despertó alguien a quien tenías afecto.**

**43. Te alegró encontrar que alguien era malo.**

**44. Jugaste a la pelota.**

**45. Jugaste a una batalla con niños.**

**46. Alguien te consideró guapo(a).**

**47. Descubriste que te habías encariñado con alguien.**

**48. Alguien que no te gustaba te suplicó.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**49. Comenzaste una amistad.**

**50. Descubriste que no tenías que portarte bien.**

**51. Alguien que no te gustaba estaba detrás de ti.**

**52. Estabas por debajo de alguien que te gustaba.**

**53. Alguien a quien tenías afecto te venció.**

**54. Estabas al lado de tu amigo favorito.**

**55. Descubriste que eras más querido de lo que pensabas.**

**56. Estabas entre dos amigos.**

**57. Mordiste a alguien que no te gustaba.**

**58. Decidiste ignorar una falta.**

**59. Te gustó alguien que era de otra raza.**

**60. Alguien te pidió que soplaras fuerte.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**61. La pregunta de alguien hizo que te ruborizaras con placer.**

**62. Alguien te hizo sentir valiente.**

**63. Te alegró que alguien hubiera nacido.**

**64. Nadie te pudo molestar.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**65. Habías tocado fondo y empezaste a subir.**

**66. Le hiciste una reverencia a un amigo.**

**67. Estabas en un aprieto con una persona agradable.**

**68. Comiste acompañado por alguien que te agradaba.**

**69. Desayunaste con alguien que te agradaba.**

**70. Alguien te gustaba tanto que difícilmente podías respirar.**

**71. Le trajiste un regalo a alguien.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**72. Te rozaste con alguien que te agradaba.**

**73. Alguien te ayudó a construir algo.**

**74. Alguien besó una quemadura.**

**75. Eras tan feliz que sentías que ibas a estallar.**

**76. Enterraste algo que no querías.**

**77. Estabas demasiado ocupado para ver a un enemigo.**

**78. Fuiste fiel a alguien.**

**79. Viste en una jaula algo que no te gustaba.**

**80. Contestaste una llamada de un amigo.**

**81. Rompiste un bastón.**

**82. Capturaste a un enemigo.**

**83. Ya no tuviste que tener cuidado.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal



*Puedes recordar una ocasión en que:*

**84. Descubriste que le importabas a alguien.**

**85. Gozaste siendo descuidado.**

**86. Un gato que no te gustaba se alejó de ti.**

**87. Descubriste que no fuiste la causa.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**88. Ellos no te podían atrapar y tú te diste cuenta de ello.**

**89. Estabas seguro de un amigo.**

**90. Descubriste que tenías encanto.**

**91. Disfrutaste de un niño.**

**92. Una iglesia te pareció agradable.**

**93. Descubriste que había amigos en la ciudad.**

**94. Tú y otros salieron del salón de clase.**

**95. Alguien te creyó listo.**

**96. Encontraste que un enemigo era torpe.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**97. No tuviste que vestirte como se te dijo.**

**98. Tiraste un collar.**

**99. No tuviste que peinarte.**

**100. Estabas a gusto con una persona.**

**101. Viste venir a un enemigo y no le hiciste frente.**

**102. Pudiste venir como quisiste.**

**103. Un enemigo tuvo que obedecer tu orden.**

**104. Encontraste que estabas al mando.**

**105. Oíste que un enemigo estaba encerrado.**

**106. Estabas en buena compañía.**

**107. Tuviste compasión de un enemigo.**

**108. Se descubrió que eras un buen compañero.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**109. Te sentiste satisfecho.**

**110. Te escondiste de un enemigo.**

**111. Condenaste a un enemigo.**

**112. La gente tuvo confianza en ti.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**113. Desconcertaste a un enemigo.**

**114. Venciste a un enemigo físicamente.**

**115. Alguien accedió.**

**116. No te pudiste contener.**

**117. Viste encogerse a un enemigo.**

**118. Demostraste ser muy adverso.**

**119. Era difícil contar tus amigos.**

**120. La gente se dio cuenta de que tenías valor.**

**121. Tu galanteo tuvo éxito.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**122. Cubriste a un enemigo.**

**123. Hiciste que un enemigo se arrastrara.**

**124. Creaste un grupo.**

**125. Hiciste que alguien dejara de estar enfadado.**

**126. Te alegró estar en una muchedumbre.**

**127. Hiciste llorar a un enemigo.**

**128. Curaste a un amigo.**

**129. Un enemigo se cortó.**

**130. Perdiste a un enemigo en la oscuridad.**

**131. Descubriste que algo que no te gustaba estaba muerto.**

**132. No le hiciste caso a un enemigo.**

**133. Perdonaste a alguien por engañarte.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**134. Hiciste que alguien que no te gustaba se sintiera abatido.**

**135. Retrasaste una catástrofe.**

**136. Alguien estaba encantado contigo.**

**137. No pudiste negar un favor.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**138. No pudiste negar lo que querías.**

**139. Pasaste por alto un defecto en un amigo.**

**140. Se dependía de ti.**

**141. Un enemigo recibió su merecido.**

**142. Tu deseo fue satisfecho.**

**143. Te alejaste de un enemigo.**

**144. Un enemigo se alejó de ti.**

**145. Desesperaste a un enemigo.**

**146. Tú y otro llegaron a su destino con éxito.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**147. Tu grupo destruyó a un enemigo.**

**148. Tu determinación venció.**

**149. Pudiste notar la diferencia.**

**150. Redujiste a un enemigo.**

**151. Dispersaste a un grupo que no te gustaba.**

**152. Descubriste que tenías razón en desconfiar de alguien.**

**153. Te zambulliste.**

**154. Había más que suficiente para repartir.**

**155. No tenías duda de alguien.**

**156. Condujiste a alguien.**

**157. Tú y una persona cordial comían.**

**158. Se recompensó tu esfuerzo.**

**159. Estabas rodeado de amigos.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**160. Animaste con éxito a alguien.**

**161. Le pusiste fin a algo que no te gustaba.**

**162. Disfrutaste observando que alguien se iba.**

**163. Sabías que estabas harto y emprendiste acción.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**164. Alguien estaba extasiado contigo.**

**165. Eras igual que cualquiera.**

**166. Te escapaste de un enemigo.**

**167. Te vengaste de alguien que no te gustaba.**

**168. Aprobaste un examen a pesar de alguien.**

**169. Estabas emocionado por una llegada.**

**170. Alguien que no te gustaba huyó de ti.**

**171. Alguien que no te gustaba se fue muy lejos.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**172. Descubriste que una persona había sido fiel.**

**173. Descubriste que ya no tenías que tener miedo.**

**174. Alimentaste a alguien.**

**175. Descubriste que tus enemigos eran pocos.**

**176. Encontraste a alguien que habías estado buscando.**

**177. Decidiste persistir hasta el final.**

**178. Tu mayor enemigo se alejó de ti.**

**179. Observaste la huida de una persona detestada.**

**180. Le prohibiste a alguien que se acercara a ti y fuiste obedecido.**

**181. Usaste la fuerza en alguien con éxito.**

**182. Te diste cuenta de que eras libre.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**183. Sabías que tenías un amigo.**

**184. Asustaste a alguien que no te gustaba.**

**185. Reuniste amigos.**

**186. Pudiste salir del portal.**

**187. La gente te consideró generoso(a).**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**188. Ya no tuviste que estar en guardia.**

**189. La gente te puso contento(a).**

**190. Le hiciste daño a una persona que no te gustaba.**

**191. Alguien que te gustaba te apremió.**

**192. Sanaste a un amigo.**

**193. Ayudaste a un aliado.**

**194. Tenías un amigo.**

**195. Obstaculizaste a un enemigo.**

**196. Alguien te lanzó a mucha altura.**

**197. Pusiste a un enemigo en un aprieto.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**198. Estuviste de acuerdo en que hacía calor.**

**199. Perseguiste a un enemigo.**

**200. Te acercaste a un grupo apresuradamente.**

**201. Lastimaste a alguien que necesitabas.**

**202. Convenciste a alguien de que estuviera ocioso.**

**203. Ilustraste a un grupo.**

**204. Descubriste que habías imaginado algo malo acerca de alguien.**

**205. Tú y un amigo hicieron lo imposible.**

**206. Alguien a quien habías perseguido se presentó.**

**207. Encontraste que un enemigo era ignorante.**

**208. Hiciste que se impacientara alguien que no te gustaba.**

**209. Descubrieron que eras interesante.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**210. Se apreció tu invento.**

**211. Hiciste un viaje agradable.**

**212. Hiciste que alguien se alegrara.**

**213. Saltaste.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**214. Impediste que alguien hiciera algo mal.**

**215. Viste que echaron a patadas a un enemigo.**

**216. Superaste un deseo de matar.**

**217. Alguien te encontró amable.**

**218. Te besaron por primera vez.**

**219. Las cosas terminaron saliendo bien.**

**220. Llegaste tarde y no importó.**

**221. Hiciste reír a la gente.**

**222. Tú y una persona que te gustaba fueron perezosos.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**223. Dejaste a un enemigo.**

**224. Había uno menos.**

**225. Atrapaste a un enemigo en una mentira.**

**226. Tú y tu grupo gozaron de la vida.**

**227. Te alegró que algo fuera ligero.**

**228. Estabas feliz de escuchar.**

**229. Venciste a alguien más grande que tú.**

**230. Hiciste que alguien se alegrara de estar vivo.**

**231. Descubriste que el amor realmente existía.**

**232. Tu suerte fue excelente.**

**233. Le arreglaste una máquina a alguien.**

**234. Recibiste correspondencia agradable.**

**235. Conociste a un hombre bueno.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**236. Alguien imitó tu manera de ser.**

**237. Tuviste bajo control a un enemigo.**

**238. Decidiste no casarte.**

**239. Descubriste que eras el amo.**

**240. Descubriste que no eras vil.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**241. Tuviste un encuentro feliz.**

**242. Estabas en medio de amigos.**

**243. Una persona que te caía mal se preocupó por ti.**

**244. Un amigo te interesó con música.**

**245. La gente te encontró misterioso.**

**246. Descubriste que no le caías mal a nadie.**

**247. Pudiste hacer todo el ruido que quisiste.**

**248. No tuviste que obedecer.**

**249. Le hiciste un favor a alguien.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**250. Descubriste que, después de todo, no te habían visto.**

**251. Lo convertiste en una ocasión de gala.**

**252. Ofendiste a alguien que te caía mal.**

**253. Pusiste a alguien en su sitio.**

**254. Le diste con la puerta en la nariz a un enemigo.**

**255. Desobedeciste una orden y estuvo bien.**

**256. Organizaste un juego.**

**257. Te alegró participar.**

**258. Estabas contento con un socio.**

**259. Te pusiste del lado de alguien.**

**260. Alguien sintió pasión por ti.**

**261. Tuviste paciencia con una persona tonta.**

**262. Trajiste paz.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**263. Sentiste lástima por un enemigo.**

**264. Fuiste maleducado y te sirvió para lo que tú querías.**

**265. Descubriste que no eras pobre.**

**266. Te colocaste junto a un amigo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**267. Te sentiste poderoso entre tus amigos.**

**268. Encontraste que alguien era de mucho valor para ti.**

**269. Hiciste con una persona lo que preferías hacer.**

**270. Le diste un regalo a alguien que te gustaba.**

**271. Evitaste que alguien hiciera algo tonto.**

**272. Alguien pensó que eras guapo(a).**

**273. Descubriste que no querías que alguien fuera a la cárcel.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**274. Tuviste razón al apegarte a tus principios.**

**275. Formaste parte de un desfile.**

**276. Descubrieron que podías producir.**

**277. Tú y un amigo progresaron.**

**278. Alguien cumplió una promesa.**

**279. No fue necesaria una prueba.**

**280. Alguien estuvo orgulloso de ti.**

**281. Te mantuviste en tu propósito.**

**282. Se descubrió que eras de buena clase.**

**283. Paraste un pleito.**

**284. Descubriste que podías actuar rápidamente.**

**285. No fue necesario estar callado.**

**286. Levantaste a un niño.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**287. Descubriste que la enemistad era poco común.**

**288. Alguien leyó para ti.**

**289. Había peligro y tú estabas preparado.**

**290. Alguien apareció de nuevo inesperadamente.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**291. Recibiste a alguien que te gustaba.**

**292. Reconociste a un amigo.**

**293. Alguien se refugió en ti.**

**294. Descubriste que tus remordimientos eran en vano.**

**295. La gente se alegró contigo.**

**296. Un amigo volvió a reunirse contigo.**

**297. Una persona decidió quedarse.**

**298. Se te consideró excepcional.**

**299. Repetiste algo y no te arrepentiste.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**300. La gente se dio cuenta que se había dado una imagen falsa de ti.**

**301. Alguien dijo que te parecías a alguien.**

**302. Descubriste que no tenías que respetar a alguien.**

**303. Restauraste una amistad.**

**304. Conservaste tu buena disposición.**

**305. Sacaste a la luz un engaño.**

**306. Un amigo te frotó.**

**307. Trataste de salvar de la ruina a alguien que no te gustaba.**

**308. Hiciste que una persona antipática corriera.**

**309. Curaste la tristeza de alguien.**

**310. Descubriste la seguridad.**

**311. Supiste que eras parte de un bello escenario.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**312. Tuviste razón al denunciar que alguien era un sinvergüenza.**

**313. Hiciste que una persona antipática gritara.**

**314. Te alegró descubrir que alguien no era lo que parecía.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**315. Encontraste que después de todo no pensabas en ti todo el tiempo.**

**316. Mandaste lejos a alguien.**

**317. Encontraste que una persona no era tan estricta como habías pensado.**

**318. Hiciste temblar a alguien.**

**319. Gritaste de alegría.**

**320. Disfrutaste cerrando algo.**

**321. Tenías un amigo al lado.**

**322. Disfrutaste al ver a una persona marchándose.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**323. Impusiste silencio.**

**324. Viste que tu tamaño no importaba.**

**325. Alguien descubrió que eras hábil.**

**326. Te alegró haber sido lento.**

**327. Tuviste éxito al armar un rompecabezas.**

**328. Te alegró que algo estuviera resbaladizo.**

**329. Te alegró llegar muy temprano.**

**330. Alguien estaba enojado contigo y no le sirvió de nada.**

**331. Amarraste a alguien a un poste.**

**332. Disfrutaste sorprendiendo a alguien.**

**333. Descubriste que no tenías que morirte de hambre.**

**334. No quisiste quedarte y no lo hiciste.**

**335. Alguien se aferró a ti.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**336. Alguien todavía era tu amigo.**

**337. Alguien te afectó emocionalmente.**

**338. Te detuviste a hablar con alguien.**

**339. Detuviste a una persona desagradable.**

**340. Alguien que te cayó bien en una tienda fue bueno contigo.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**341. Alguien te hizo sentir menos fuerte.**

**342. Le quitaste algo a una persona poco amistosa.**

**343. Alguien te acarició.**

**344. Alguien descubrió lo fuerte que eras.**

**345. Ganaste una lucha.**

**346. Humillaste a una persona desagradable.**

**347. Descubriste que tenías un súbdito.**

**348. Hiciste ceder a una persona desagradable.**

**349. Tuviste éxito a pesar de la gente.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**350. Hiciste sufrir a una persona con la justicia.**

**351. Entablaste un pleito contra otro.**

**352. Te sentiste seguro en presencia de alguien.**

**353. Manejaste bien a alguien.**

**354. Capturaste a una persona hostil.**

**355. Tu búsqueda fue recompensada.**

**356. Alguien trató de mandarte lejos y no te fuiste.**

**357. Descubriste que habías tomado a alguien demasiado en serio.**

**358. Observaste moverse rápido a una persona hostil.**

**359. Descubriste que la vergüenza era innecesaria.**

**360. Alguien descubrió que habían sospechado de ti equivocadamente.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**361. Deberías haberlo dicho y lo dijiste.**

**362. Tu angustia fue infundada.**

**363. Detuviste a una persona hostil.**

**364. Te alegró que alguien fuera alto.**

Vista  
 Olfato

**365. A tus lágrimas les siguió el alivio.**

Tacto

Color

Tono

**366. Aterrorizaste a una persona hostil.**

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

**367. Tuvieron que admitir que no lo habías robado, después de todo.**

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**368. Alguien tuvo que respetar tus derechos de propiedad.**

**369. Sometiste a prueba a una persona hostil.**

**370. Te reuniste con una persona hostil y ganaste.**

**371. Invitaste a mucha gente.**

**372. Te alegraste de que fuera verdad.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**373. Encontraste que estaba bien estar bajo las órdenes de alguien.**

**374. Descubriste que no eras una persona desdichada.**

**375. Descubriste la diferencia entre "tuvo" y "tubo".**

**376. Alzaste a un niño.**

**377. Disfrutaste subiendo las escaleras con alguien.**

**378. Se descubrió que eras útil.**

**379. Algo que tú creías que era raro resultó ser común.**

**380. Descubriste que estaba bien ser vanidoso.**

**381. Descubrieron lo valioso que eras.**

**382. Descubriste que algo no era un vicio.**

**383. Recuperaste tu vigor.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**384. Venciste a una persona violenta.**

**385. Encontraste que no tenías enemigos invisibles.**

**386. Hiciste que un perro moviera la cola.**

**387. Realmente te ganaste el sueldo que te pagaron.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**388. Hiciste esperar a un enemigo.**

**389. Caminaste con alguien que te gustaba.**

**390. Empujaste contra la pared a una persona hostil.**

**391. Vagaste contento.**

**392. Alguien descubrió que eras afectuoso.**

**393. Descubriste que estaba bien observar.**

**394. Descubriste que no eras débil.**

**395. Hiciste llorar a una persona hostil.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**396. No te importaba adónde se fue él.**

**397. Estabas contento de ver que alguien se iba.**

**398. Obligaste físicamente a alguien para que viniera.**

**399. Tuviste una buena opinión de una esposa.**

**400. Tuviste una buena opinión de un marido.**

**401. Descubriste que no era incorrecto.**

**402. Hiciste algo mal, pero resultó bien.**

**403. Se te felicitó por escribir.**

**404. Hiciste gritar a alguien.**

**405. Había objetos agradables junto a ti.**

**406. Te agradó que un objeto estuviera cerca.**

**407. Había objetos a tu alrededor y estabas contento.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**408. Te alegró que un objeto estuviera por encima de ti.**

**409. Alguien aceptó un objeto que querías regalar.**

**410. Un objeto acompañó a otro.**

Vista

Olfato

Tacto

Color

Tono

Movimiento  
Externo

Emoción

Volumen

Posición  
del Cuerpo

Sonido

Peso

Movimiento  
Personal

**411. Adquiriste un objeto que querías.**

**412. Obtuviste acción de los objetos.**

**413. Alguien admiró algo que tenías.**

**414. Un objeto te hizo avanzar.**

**415. Encontraste que un objeto te adornaba.**

**416. Descubriste que le tenías afecto a algo que no sabías que te gustaba.**

**417. Tiraste algo a lo que le tenías miedo.**

**418. Corriste detrás de un objeto y lo atrapaste.**

**419. Algo te ayudó.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**420. Te alegró deshacerte de algo por completo.**

**421. Un objeto casi te lastimó, pero no te pasó nada.**

**422. Lograste tu ambición por algo.**

**423. Estabas entre objetos agradables.**

**424. Descubriste que un animal era amistoso.**

**425. Divertiste a alguien con un objeto.**

**426. Estabas ansioso por algo y te deshiciste de ello.**

**427. Un objeto peligroso se acercó y lo alejaste.**

**428. Alguien dio su aprobación a algo.**

**429. Detuviste un objeto.**

**430. Te alegró ser el rival de un objeto.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**431. Te hizo feliz que llegara un auto.**

**432. Descubriste que no te habías avergonzado sin razón.**

**433. Sacrificaste a un animal.**

**434. Acometiste algo victoriosamente.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**435. Ayudaste a alguien con algo.**

**436. Dejaste de asociarte con algo que no te gustaba.**

**437. Un objeto te dio seguridad.**

**438. Sorprendiste a la gente con algo.**

**439. Acometiste algo con éxito.**

**440. Atrajiste un objeto.**

**441. Lanzaste una pelota al aire.**

**442. Consideraste que algo era bello.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**443. Alguien te suplicó por algo.**

**444. Hiciste que una máquina funcionara bien.**

**445. Te alegró estar detrás de algo.**

**446. Estabas contento de estar debajo de algo.**

**447. No creíste en un objeto.**

**448. Estabas entre dos objetos.**

**449. Apagaste algo.**

**450. Tocaste fondo.**

**451. Adquiriste pan.**

**452. Puliste un objeto.**

**453. Quemaste algo que no querías.**

**454. Enterraste algo que no te gustaba.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**455. Capturaste algo.**

**456. Hiciste algo habilidoso con un auto.**

**457. Descubriste que no tenías que ser cuidadoso con un objeto.**

**458. Fuiste descuidado con éxito.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**459. Cautivaste a alguien con algo.**

**460. Te cercioraste de algo.**

**461. Cuidaste una posesión porque quisiste.**

**462. Viste llegar algo a tiempo.**

**463. Ejerciste tu dominio sobre un objeto.**

**464. Escondiste algo.**

**465. Desaprobaste un objeto.**

**466. Le diste algo a alguien y eso le dio seguridad.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**467. Resolviste un objeto que te había confundido.**

**468. Conquistaste un objeto.**

**469. Se regaló algo con tu aprobación.**

**470. Construiste bien algo.**

**471. Dispusiste algo que fue muy conveniente.**

**472. Mostraste valor acerca de un objeto.**

**473. Cortaste algo que no querías.**

**474. Te deshiciste de un objeto indeseado.**

**475. Retrasaste una acción física.**

**476. Un artículo te causó placer.**

**477. Negaste que algo existiera.**

**478. Dependías de un objeto.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**479. Te pusiste contento por recibir algo que merecías.**

**480. Viste alejarse un objeto indeseado.**

**481. Te deleitaste destruyendo algo.**

**482. Viste la diferencia entre dos objetos.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**483. Observaste cómo un objeto disminuía.**

**484. Hiciste algo que los demás consideraban demasiado difícil.**

**485. Estabas feliz cavando.**

**486. Esparciste muchos objetos.**

**487. Dominaste algo de lo que desconfiabas.**

**488. Hiciste lo que te dio la gana con algo.**

**489. Comprendiste un objeto sobre el cual habías tenido dudas.**

**490. Acercaste algo hacia ti.**

**491. Le diste de beber a un animal.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**492. Observaste un objeto caer.**

**493. Habitaste en un lugar agradable.**

**494. Esperaste con vehemencia.**

**495. Algo tenía demasiado buen aspecto como para comérselo.**

**496. Conseguiste mover un objeto después de mucho esfuerzo.**

**497. Encerraste un objeto.**

**498. Algo te animó.**

**499. Pusiste fin a un objeto.**

**500. Descubriste que un objeto considerado como enemigo era en realidad un amigo.**

**501. Disfrutaste poseyendo algo.**

**502. Sentías que no ibas a poder tener suficiente de algo.**

**503. Hiciste una entrada.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**504. Te escapaste de un objeto.**

**505. Conseguiste examinar un objeto peligroso.**

**506. Algo te emocionó.**

**507. Entrenaste a un animal.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**508. Pusiste un objeto boca abajo.**

**509. La fidelidad de un objeto fue elevada.**

**510. Arrojaste algo lejos de ti.**

**511. Hiciste que algo se moviera rápido.**

**512. Superaste el miedo a un objeto.**

**513. Alimentaste a un animal.**

**514. Tomaste sin escrúpulos lo primero que se te presentó.**

**515. Hiciste que un objeto encajara.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**516. Observaste a alguien huir de un objeto y luego acercarse a él.**

**517. Poseíste algo que se te había prohibido tocar.**

**518. Aplicaste la fuerza con éxito.**

**519. Estabas orgulloso de tus pertenencias.**

**520. Un objeto era un amigo.**

**521. Asustaste a alguien con un objeto.**

**522. Reuniste objetos alegremente.**

**523. Hiciste que algo creciera.**

**524. Fuiste generoso con objetos.**

**525. Protegiste algo bien.**

**526. Una cosa te puso muy contento.**

**527. Te gustó causar daño con un objeto.**

**528. Curaste a un animal.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**529. Ayudaste a alguien con un objeto.**

**530. Encontraste algo que alguien te había escondido.**

**531. Impediste algo malo.**

**532. Le hiciste un agujero a un objeto.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**533. Calentaste mucho un objeto.**

**534. Cazaste exitosamente.**

**535. Te apresuraste para tener algo que querías y lo lograste.**

**536. Hiciste que un objeto lastimara a un enemigo.**

**537. Un objeto te permitió estar ocioso.**

**538. Hiciste que algo iluminara algo.**

**539. Te imaginaste un objeto nuevo y lo construiste.**

**540. Hiciste lo imposible con un objeto.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**541. Observaste a algo entrar.**

**542. Aumentaste tus pertenencias.**

**543. Por tu propia decisión, tomaste un objeto en lugar de otro.**

**544. Un objeto mantuvo tu interés.**

**545. Alguien estaba feliz con tu invento.**

**546. Mataste algo malo.**

**547. Hiciste saltar un objeto.**

**548. Te diste cuenta de que algo era realmente tuyo.**

**549. Besaste un objeto por lo contento que estabas.**

**550. Fue bueno que un objeto llegara demasiado tarde.**

**551. Hiciste que alguien se riera con un objeto.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**552. Mediste lo largo y lo ancho de un objeto.**

**553. Encontraste un objeto tirado.**

**554. Le diste vida a algo.**

**555. Iluminaste bien un espacio.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**556. Te gustó que algo fuera pequeño.**

**557. Te encantó un objeto y lo conservaste.**

**558. Manejaste una máquina que otro no pudo manejar.**

**559. Controlaste un objeto.**

**560. Hiciste que un objeto hiciera música.**

**561. Le arrancaste un secreto a un objeto misterioso.**

**562. Te gustó ser cruel con un objeto.**

**563. Dominaste una cosa complicada.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**564. Observaste el encuentro de dos objetos.**

**565. Lanzaste un líquido al aire.**

**566. Calentaste un líquido.**

**567. Vertiste un líquido.**

**568. Mezclaste dos líquidos.**

**569. Revolviste un líquido.**

**570. Te diste cuenta de que algo no era necesario.**

**571. Hiciste que un animal te obedeciera.**

**572. Complaciste a alguien con un objeto.**

**573. Compraste algo para un acontecimiento.**

**574. Cerraste bien un objeto.**

**575. Organizaste bien una cantidad de cosas.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**576. Descubriste el origen de algo.**

**577. Causaste dolor con un objeto y te alegró hacerlo.**

**578. Pusiste un objeto en tu bolsillo.**

**579. Un objeto te hizo sentir rico.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**580. Le diste a alguien algo que era precioso.**

**581. Preparaste una mezcla que tuvo éxito.**

**582. Preferiste un objeto a otro.**

**583. Evitaste que le ocurriera un daño a un objeto.**

**584. Ganaste una discusión sobre un objeto.**

**585. Recogiste agua de lluvia.**

**586. Adquiriste un líquido que deseabas.**

**587. Levantaste un objeto.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**588. Conservaste algo poco común.**

**589. Te alegró recibir algo.**

**590. Reconociste un objeto que confundió a otros.**

**591. Le diste cobijo a un animal.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**592. Controlaste un animal.**

**593. Restauraste un objeto.**

**594. Dejaste que alguien se quedara con algo valioso.**

**595. Hiciste que funcionara algo en lo que otros habían fallado.**

**596. Pusiste a salvo un objeto.**

**597. Pusiste un objeto dentro de algo.**

**598. Sacaste un objeto de algo.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**599. Adquiriste algo que era escaso.**

**600. Reparaste una raspadura en un objeto.**

**601. Hiciste gritar a alguien con un objeto.**

**602. Alguien descubrió que había sido demasiado severo respecto a un objeto.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**603. Sacudiste algo para quitarle un líquido.**

**604. Sacaste a un animal del agua.**

**605. Adquiriste un animal para comértelo.**

**606. Amarraste a un animal a un poste.**

**607. Luchaste con éxito contra un objeto.**

**608. Acariciaste un objeto.**

**609. Eras demasiado fuerte para un objeto.**

**610. Se te presentó algo como tributo.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**611. La gente descubrió que se te debía felicitar por un objeto.**

**612. Manejaste bien un objeto.**

**613. Te apoderaste de un objeto.**

**614. Tu búsqueda de un objeto se vio recompensada.**

**615. Te alegró ver un objeto.**

**616. Conservaste una cosa en buen estado.**

**617. Superaste algo que te había amenazado.**

**618. Hiciste que un objeto dejara de ser ruidoso.**

**619. Convenciste a alguien del valor de un objeto.**

**620. Derrochaste algo de dinero.**

**621. Conseguiste algo de dinero.**

**622. Rechazaste algún dinero que no habías ganado.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**623. Viste irse un objeto indeseado.**

**624. Observaste venir un objeto deseado.**

**625. Hiciste volar algo.**

**626. Dejaste un espacio que no te gustaba.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**627. Adquiriste un espacio que querías.**

**628. Admiraste una zona.**

**629. Avanzaste a través de espacio.**

**630. Sentiste afecto por un espacio.**

**631. Estabas frente a un espacio.**

**632. Decoraste un espacio.**

**633. Te alegraste de salir de un espacio al que le tenías miedo.**

**634. Ayudaste a crear un espacio.**

**635. Estuviste agradablemente solo en un espacio.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**636. Estabas en un espacio divertido.**

**637. Superaste una distancia.**

**638. Atravesaste un espacio insalubre.**

**639. Llegaste a un espacio agradable.**

**640. Abriste un espacio.**

**641. Le diste seguridad a otro con respecto a un espacio.**

**642. Te atrajo un espacio.**

**643. Despertaste en un lugar agradable.**

**644. Quemaste un espacio.**

**645. Aunque a tientas, conseguiste atravesar una zona.**

**646. Disfrutaste de un espacio negro.**

**647. Hiciste una caja.**

**648. Entraste en un lugar agradable.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**649. Sacaste algo de un lugar.**

**650. Llenaste totalmente un espacio.**

**651. Disfrutaste de una caja.**

**652. Permitiste que se ocupara un espacio.**

*Vista*

*Olfato*

*Tacto*

*Color*

*Tono*

*Movimiento  
Externo*

*Emoción*

*Volumen*

*Posición  
del Cuerpo*

*Sonido*

*Peso*

*Movimiento  
Personal*

**653. Irrumpiste en un espacio prohibido.**

**654. Construiste una buena jaula.**

**655. Conquistaste una zona.**

**656. Sacaste a un niño de un lugar.**

**657. Arreglaste un espacio.**

**658. Te gustó brincar a través del espacio.**

**659. Bajaste en el espacio.**

**660. Hiciste un espacio amplio.**

**661. Juntaste muchas cosas en un lugar.**

**662. Creaste calor.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**663. Trajiste una luz.**

**664. Extinguiste una energía hostil.**

**665. Encendiste una luz.**

**666. Regulaste un fuego.**

**667. Aplicaste energía con éxito.**

**668. Quemaste algo que no querías.**

**669. Dispusiste bien la iluminación.**

**670. Herviste algo.**

**671. Pusiste en marcha una máquina.**

**672. Disipaste calor.**

**673. Enfriaste algo.**

**674. Fuiste de un lugar oscuro a uno acogedoramente alumbrado.**

**675. Te alegró que estuviera oscuro.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**676. Dejaste la oscuridad detrás de ti.**

**677. Te sentiste feliz con el amanecer.**

**678. Observaste apagarse el crepúsculo.**

**679. Viste ventanas alumbradas.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**680. Encontraste algo con una luz.**

**681. Te alegró entrar en un lugar cálido.**

**682. Calentaste un lugar frío.**

**683. Le diste calor a alguien.**

**684. Calentaste algo para comer.**

**685. Te sentiste acompañado por el fuego.**

**686. Descubriste que alguien que se apoyaba en ti estaba cálido.**

**687. Te alegró dejar un lugar frío.**

**688. Hiciste agradable un lugar desprovisto de todo.**

LISTA 7  
FACTORES DE SUPERVIVENCIA

---

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**689. Encontraste a alguien esperándote en un lugar oscuro y te alegraste.**

**690. Regulaste bien el tiempo.**

**691. Dejaste atrás un mal rato.**

**692. Se acercaba un buen rato.**

**693. Decidiste que las cosas no habían estado tan mal.**

**694. Viste que habías empleado bien tu tiempo.**

**695. Ayer aprovechaste un rato.**

**696. Pasaste un buen rato hoy.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

# IMAGINACIÓN

 Una de las partes más importantes del proceso del pensamiento es la *imaginación*. La imaginación es, de hecho, una forma de computación. La imaginación proporciona soluciones calculadas e instintivas para el futuro. Si se embota la imaginación, se obstaculiza seriamente nuestra computación. La imaginación es algo bueno, no algo malo. Por ejemplo, una persona soñando despierta, puede convertir una existencia no demasiado agradable en algo llevadero. Sólo con la imaginación pueden concebirse metas futuras que alcanzar.

Si analizas la palabra "imaginación", descubrirás que significa sencillamente postular imágenes o combinar percepciones para así lograr creaciones conforme a tus deseos. La imaginación es algo que uno hace por libre voluntad. Puede decirse que la delusión es lo que las aberraciones le imponen a la persona. Todo lo que uno tiene que saber respecto a la imaginación es saber cuándo está imaginando y cuándo no.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Previste cómo debería ser algo y lo dispusiste así.**

**2. Te imaginaste algo y lo construiste.**

**3. Presagiaste cómo sería un lugar y fuiste allí.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**4. Se te obligó a admitir que habías mentido cuando habías dicho la verdad.**

**5. Alguien desarregló lo que era tuyo y lo volviste a arreglar.**

**6. Disfrutaste llenando el espacio con cosas imaginarias.**

**7. Hiciste una obra maestra de creación.**

**8. Viste convertirse en realidad algo que habías imaginado.**

**9. Imaginaste que estaba ahí y lo destruiste.**

**10. Te felicitaron por tu visión.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**11. Planeaste qué hacer con algo de tiempo y lo hiciste.**

**12. Ignoraste las interrupciones y seguiste adelante de acuerdo a lo programado.**

**13. Viste cómo se podría mejorar un espacio y lo mejoraste.**

**14. Ideaste un plan y la gente lo siguió.**

**15. Las cosas fueron más fáciles porque tú las habías pensado así.**

**16. Sacaste provecho de la imaginación.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

# VALENCIAS

 Quizás hayas observado, al percibir cosas que ocurrieron en el pasado, que algunas veces aparentemente estabas dentro de tu propio cuerpo y algunas veces podrías haber estado observándote. Hay gente que nunca está fuera de su cuerpo al recordar y hay gente que nunca está en él. En cada persona hay muchas *valencias*. Por “valencia” se entiende una personalidad real o una personalidad de sombra. La valencia propia es la personalidad real. Sin embargo, te aseguro que se puede estar en confusión con otros cuerpos y personas. Si uno está en su propia valencia cuando está recordando algo, puede ver lo que vio tal y como si lo estuviera mirando de nuevo con sus propios ojos. Este es un estado muy deseable. Se podría decir que el síntoma de estar fuera de la propia valencia y en una valencia de sombra significa que a uno le parece que su cuerpo es demasiado peligroso para ocuparlo en pensamiento. Estar fuera de valencia hace que sea difícil contactar las percepciones en el recuerdo. A medida que continúes con estas listas, repitiéndolas una y otra vez, encontrarás que cada vez se vuelve más fácil volver a ver las cosas con tus propios ojos.

En la siguiente lista de preguntas y en cualquier recuerdo se debe hacer un esfuerzo por tomar el punto de vista de uno mismo, es decir, ver la situación y captar las percepciones como uno mismo las captó en aquella ocasión.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**1. Observaste que una persona que no te gustaba hacía algo que te gustaba hacer.**

**2. Viste a una persona que te caía bien hacer algo que no te gustaba hacer.**

**3. Observaste a una persona que te caía bien haciendo algo que a ti te gustaba hacer.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**4. Viste a una persona que te caía mal haciendo algo que a ti no te gustaba hacer.**

**5. Notaste que alguien llevaba puesto algo que tú te habías puesto.**

**6. Encontraste a alguien haciendo un ademán que tú hacías.**

**7. Adoptaste un ademán.**

**8. Descubriste que a ti y a un perro se les trataba igual.**

**9. Te hiciste muecas en el espejo.**

**10. Decidiste ser completamente diferente de alguien.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 11. Descubriste que eras como un objeto.**
- 12. Fuiste clasificado junto a una persona desfavorable.**
- 13. Fuiste clasificado junto a una persona favorable.**
- 14. Te encontraste vestido como muchos otros.**
- 15. Descubriste que después de todo eras diferente a alguien.**
- 16. Notaste la diferencia entre tú y otros.**
- 17. Comiste con alguien que te caía bien.**
- 18. Encontraste una persona que te recordó a otra y te diste cuenta de la diferencia entre ellas.**
- 19. Caminabas al paso con una persona que te caía bien.**
- 20. Cabalgaste con alguien que admirabas.**
- 21. Tuviste que adoptar la misma postura que algún otro.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 22. Jugaste un juego con gente que te caía bien.**
- 23. Te encontraste haciendo algo porque alguien en tu temprana juventud lo hacía.**
- 24. Te encontraste negándote a hacer algo porque alguien en tu temprana juventud lo hacía.**

Obsérvese que en la lista de ocasiones anterior el original inglés usa la palabra "like" (gustar) con el sentido de admirar o sentir afecto por alguien así como con el sentido de ser similar (como). Puede decirse que el esfuerzo de las valencias significa querer ser como nuestros amigos y diferente de nuestros enemigos. Desafortunadamente en la vida, uno con frecuencia hace comparaciones y tiene analogías entre sí mismo y sus enemigos, y se le señalan diferencias entre él y sus amigos. Es deseable ajustar esto para que uno se sienta libre de repetir cualquier movimiento o acción de cualquier ser humano sin asociarlo al movimiento o acción de un amigo o de un enemigo.

En un esfuerzo por enderezar las asociaciones y las disociaciones de uno respecto a la gente, se añaden a la lista las siguientes preguntas como segunda parte de la Lista 9.

*Recuerda:*

- 1. Una persona que se parece a ti.**
- 2. Una persona que tiene dificultades físicas semejantes a las tuyas.**

*Recuerda:*

- 3. Una persona de quien adquiriste un ademán particular.**
- 4. Una persona que te recuerda a un animal que conociste.**
- 5. Una persona que te comparó desfavorablemente con personas desfavorables.**
- 6. Una persona que te comparó favorablemente con personas favorables.**
- 7. Dos personas que confundías entre sí.**
- 8. Una persona que conociste hace mucho tiempo parecida a una persona con la que estás viviendo.**
- 9. Una persona que conociste antes, que te recuerda a una persona con la que estás ahora relacionado.**
- 10. ¿A quién te pareces más? ¿Quién lo dijo?**
- 11. ¿Quién solía tener miedo del sentimentalismo?**
- 12. ¿A quién no le gustaba comer?**
- 13. ¿De quién se dijo que nunca iba a llegar a nada?**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Recuerda:*

**14. ¿Quién se asociaba demasiado con la gente?**

**15. ¿Quién le hacía la vida imposible a todos?**

**16. ¿Quién tenía malos modales?**

**17. ¿A quién conociste antes, que tenía el dolor que te molesta?**

**18. ¿A quién te gustaría parecerse más?**

**19. ¿A quién detestarías parecerse más?**

**20. ¿Quién afirmó que no servías para nada?**

**21. ¿Quién trató de mantenerte bajo control?**

**22. ¿Quién te aduló?**

**23. ¿Quién te alimentó?**

Sería buena idea regresar a la última mitad de la Lista 9 y recordar incidentes concretos con todas las percepciones posibles que ilustren las respuestas a estas preguntas.

# INTERRUPCIONES



La lentitud o inseguridad al hablar, en parte el miedo escénico, la lentitud para computar, es decir pensar, y el titubear al tratar de seguir instrucciones, provienen principalmente de haber sido *interrumpido* en las acciones físicas cuando se era muy joven.

Al niño se le interrumpe continuamente en sus acciones físicas debido a que pueden acarrearle un peligro. Trata de agarrar algo y se le retira de ello, no simplemente por medio de palabras, sino que se le aleja del objeto o el objeto es alejado de él. Lo mantienen fuera de espacios a los que él quiere entrar sacándolo a tirones. Se le da una cosa cuando él quiere otra. Así, su auto-determinismo se ve continuamente interrumpido en sus esfuerzos por explorar, obtener o deshacerse de materia, energía, espacio o tiempo. El niño, a partir de estas interrupciones tan tempranas, acumula una larga cadena de experiencias de interrupciones, no simplemente por medio de la palabra hablada, sino por medio de barreras y obstáculos en el universo físico. Si no ha sido interrumpido totalmente cuando era niño, puede evaluar analíticamente interrupciones posteriores, pero si se le ha manejado y negado con el fin de interrumpirlo cuando era chico, se inhibe su poder de decisión, por no hablar de su poder de discurso y pensamiento.

El recordar los incidentes especiales que se piden en esta lista saca a la luz y resta poder a estas cadenas de interrupciones.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 1. Un objeto se te resistió y tú lo venciste.**
- 2. No podías moverte y después conseguiste escaparte.**
- 3. Alguien te quitó algo de las manos y lo terminó.**
- 4. Tu acción física fue interrumpida.**
- 5. Una máquina no arrancó.**
- 6. Alguien saltó sobre ti inesperadamente.**
- 7. Te contaron una historia de fantasmas.**
- 8. Tuviste que abandonar una carrera.**
- 9. Alguien te tocó la boca.**
- 10. Trataste de levantar la mano y fuiste detenido.**
- 11. Encontraste que el camino estaba cerrado.**
- 12. No pudiste meter algo en algo.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**13. Un amigo te detuvo.**

**14. Tu padre te demostró cómo se hacía realmente.**

**15. Alguien te hizo cuidar de algo.**

**16. Se te demostró que lo estabas usando indebidamente.**

**17. Fuiste corregido “por tu propio bien”.**

**18. Conocías a alguien que tenía la manía de usar únicamente la palabra correcta.**

**19. Te “ayudaron” a terminar de decir la frase.**

**20. En el último momento, no pudiste ir.**

**21. Conociste a alguien que corregía las palabras que usabas en las canciones.**

**22. No se te permitió llorar.**

**23. El ruido irritó a alguien.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**24. No pudiste terminarlo por falta de tiempo.**

**25. Tuviste que ser paciente.**

**26. No pudiste irte en ese momento.**

**27. Te ibas, pero te detuvieron.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**28. Alguien trató de detenerte, pero continuaste de todas formas.**

**29. Lo usaste como te vino en gana.**

**30. No se te había detenido.**

**31. Te soltaste y seguiste.**

**32. De todos modos gritaste.**

**33. Lo terminaste a pesar de alguien.**

**34. Tuviste que dejar de engullir tu comida.**

**35. Bebiste todo lo que te dio la gana.**

**36. Se suponía que no debías pelear.**

**37. Alguien refrenó una reacción muscular.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**38. Estabas muy entusiasta y alguien te enfrió rápidamente.**

**39. Continuaste a pesar de la fatiga.**

**40. Rompiste un hábito.**

**41. Descubriste que alguien no era tan fuerte como habías supuesto.**

**42. Descubriste que podías tenerlo después de todo.**

**43. Descubriste que el motivo real era el egoísmo.**

**44. Te libraste de la dominación.**

**45. Descubriste que después de todo no era por tu propio bien.**

**46. Te contuviste de interrumpir a alguien.**

**47. Descubriste que otras personas no eran más juiciosas que tú.**

**48. Todo el mundo pensó que estabas equivocado, pero descubrieron que habías tenido razón.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**49. De todos modos alcanzaste la meta.**

**50. Descubriste que otra persona no valía la pena.**

*Vista*

*Olfato*

*Tacto*

*Color*

*Tono*

*Movimiento  
Externo*

*Emoción*

*Volumen*

*Posición  
del Cuerpo*

*Sonido*

*Peso*

*Movimiento  
Personal*

**51. Frenaste el impulso de destruir algo.**

**52. Desobedeciste la ley y te saliste con la tuya.**

**53. Un rayo no te alcanzó.**

**54. Arreglaste algo.**

**55. Ignoraste una interrupción a tu lectura.**

# SECCIÓN DE INVALIDACIÓN

 Los individuos aberrados usan dos métodos diferentes y muy aberrados para controlar a otros. El primero consiste en forzar a otra persona a hacer exactamente lo que se desea, con el mecanismo de la recriminación y negándole amistad o apoyo a menos que el cumplimiento sea instantáneo. En otras palabras: "Haz exactamente lo que te digo o dejo de ser tu aliado". Esto es *dominación* total. Además, por medio del enojo, de la crítica directa, de acusaciones y de otros mecanismos, trata de machacar y someter a otro individuo, haciéndolo menos. El segundo método podría llamarse *dominación por anulación*. Este es encubierto y a menudo la persona a la que se le aplica permanece sin sospecharlo, aparte del hecho de que sabe que es muy desdichada. Este es el método de *dominación del cobarde*. La persona que lo usa siente que es menos que la persona en quien lo está usando y no tiene la honestidad ni la fuerza de ánimo para admitir ese hecho para sí misma. Empieza entonces a roer, como las termitas roen unos cimientos allá en California, con el fin de "empequeñecer" a un individuo haciendo pequeñas críticas maliciosas. El que busca dominar golpea con fuerza el punto de orgullo y aptitud de su blanco; y si de alguna manera el blanco desafía al anulador, la persona que usa el mecanismo alega estar haciéndolo únicamente por ayuda y amistad o niega haberlo hecho de manera alguna.

De los dos métodos, el último es el más nocivo. Una persona que usa este método busca reducir a otro individuo hasta un punto en el cual pueda controlarlo por completo y no se detendrá hasta reducir al blanco a una confusa apatía. El mínimo común denominador de la anulación podría llamarse "invalidación". El anulador trata de invalidar, no sólo a la persona, sino también las destrezas y conocimiento de su blanco. Dirá que las pertenencias de su blanco no son tan importantes como podrían serlo. Se minimizan las experiencias de la persona a la que se está anulando. También se invalidan el atractivo, la fuerza, las aptitudes físicas y las potencialidades del blanco. Todo esto puede hacerse tan encubiertamente que parece que se hace "por el mejor interés" del blanco. El anulador intenta "mejorar" a la persona que está invalidando.

La primera pregunta de esta lista debería ser, por supuesto, ¿cuánta gente has conocido que, bajo la máscara de querer ayudarte, ha tratado constantemente de despedazarte como persona y reducir tu futuro, tus esperanzas, tus metas y la energía misma de tu vida?

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 1. Una persona mucho más pequeña que tú a la que le molestaba tu tamaño.**
- 2. Una persona más grande que tú te hizo sentir inferior.**
- 3. Una persona no quería dejarte acabar algo.**
- 4. Un objeto fue demasiado para ti.**
- 5. Un espacio te pareció demasiado grande.**
- 6. Se te empujó a un lado porque eras muy pequeño.**
- 7. No diste la talla para el equipo.**
- 8. Descubriste que eras competente.**
- 9. Descubriste que alguien había mentido sobre lo malo que eras.**
- 10. Descubriste que después de todo tenías razón.**
- 11. Descubriste que tu decisión habría sido lo mejor.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**12. Resolviste un problema con el que nadie más pudo.**

**13. Descubriste que en el mundo había gente aún menos agraciada que tú.**

**14. Descubriste que podías ignorar la opinión de alguien.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**15. Descubriste que alguien pensó que realmente habías hecho algo bueno.**

**16. Se te admiró por tu atractivo.**

**17. Venciste a una máquina.**

**18. Realizaste un viaje arduo.**

**19. Descubriste que alguien que te menospreciaba era deshonesto de otras maneras.**

**20. Descubriste que eras más grande y poderoso que un animal.**

**21. Descubriste tu competencia.**

**22. Le ganaste a alguien por completo.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**23. Un enemigo pidió clemencia.**

**24. Hiciste sangrar a alguien.**

**25. Tomaste la parte del león y te quedaste con ella.**

**26. Hiciste sentir tu peso.**

**27. Fuiste demasiado pesado para alguien.**

**28. Mataste algo.**

**29. Ganaste.**

**30. Lograste alejarte de alguien que te invalidaba.**

**31. Descubriste que tenías razón y que el viejo estaba equivocado.**

**32. Descubriste que podías mejorar.**

**33. Mejoraste cuando ya no tenían esperanza para ti.**

**34. Te sorprendiste de tu propia paciencia.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**35. Descubriste que sí habías comprendido.**

**36. Hiciste un trabajo que nadie creía posible.**

**37. Hoy estuviste orgulloso de ti.**

# LOS ELEMENTOS



**E**l principal adversario del Hombre en su entorno es el clima. Las casas, las estufas, la ropa e incluso la comida, en la medida en la que proporcionan calor y movilidad al cuerpo, son armas de defensa contra la tormenta, el frío, el calor y la noche.

*Puedes recordar una ocasión en que:*

- 1. Superaste una tormenta.**
- 2. Disfrutaste de los truenos.**
- 3. Te divertiste en la nieve.**
- 4. Disfrutaste del brillo del Sol.**
- 5. Todo el mundo dijo que hacía demasiado calor, pero tú lo disfrutaste.**
- 6. Superaste una zona de agua.**
- 7. La lluvia era relajante.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**8. Te alegró que el día estuviera nublado.**

**9. El viento te emocionó.**

**10. La noche era suave.**

**11. Te alegró ver el Sol.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

**12. El clima era agradable.**

**13. Superaste el oleaje.**

**14. El aire era vigorizante.**

**15. Estabas contento con la época del año.**

**16. Te calentaste después de estar muy frío.**

**17. Un amanecer te emocionó.**

**18. Sentiste que poseías las estrellas.**

**19. Te emocionó una granizada.**

**20. Descubriste la geometría de los copos de nieve.**

**21. El rocío era brillante.**

*Puedes recordar una ocasión en que:*

**22. Te envolvió una suave neblina.**

**23. Prevalciste sobre la violencia de una tormenta.**

**24. Hacía un día horrible y estabas abrigado en tu casa.**

**25. El viento era agradable.**

**26. Saliste con vida.**

**27. Descubriste que te gustaba tu propio clima.**

**28. Te alegró ver la primavera.**

**29. Sentiste que podías vencer los vientos del mundo.**

**30. Admiraste una tormenta.**

**31. Disfrutaste de los relámpagos.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal



COMIENZA DE NUEVO EN LA LISTA 1 Y REPASA TODAS LAS LISTAS UNA Y OTRA VEZ HASTA QUE HAYAS USADO EL LIBRO MUCHAS VECES.

# SI RECORDAR ALGO EN PARTICULAR TE HIZO SENTIR INCÓMODO

 **P**uede ser que a medida que recuerdes incidentes en tu vida te sientas incómodo. Hay varias formas de superar esto.

## **DOLOR FÍSICO:**

Si la situación que has recordado contiene *dolor físico* real, no trates de llegar muy a fondo en ella, sino concéntrate en incidentes posteriores que gradualmente te lleven de regreso a tiempo presente. Estas preguntas te ayudarán a hacerlo.

- 1. Recuerda un incidente placentero que sucedió después.**
- 2. Recuerda qué estabas haciendo a esta hora el año pasado.**
- 3. Recuerda un momento en que realmente te estabas divirtiendo.**
- 4. Recuerda lo que estabas haciendo a esta hora el mes pasado.**
- 5. Recuerda lo que estabas haciendo ayer.**
- 6. Recuerda algo agradable que sucedió hoy.**

*Recuerda todas estas cosas consecutivamente una vez más.*

## TRISTEZA:

Si no hay dolor físico, pero había *tristeza*, recuerda lo siguiente:

- 1. Recuerda la siguiente ocasión después de esa en que adquiriste algo que te gustaba.**
- 2. Recuerda algo que tienes ahora con lo que disfrutas.**
- 3. Recuerda algo que querías desde hace mucho tiempo y que finalmente obtuviste.**
- 4. Recuerda la ocasión en que alguien fue muy amable contigo.**
- 5. Recuerda el último dinero que obtuviste.**
- 6. Recuerda estar cenando anoche.**
- 7. Recuerda estar comiendo hoy.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

*Recuerda todos estos incidentes una vez más con todos los percépticos disponibles.*

*Si constantemente encuentras incidentes de dolor físico y pesar en tu procesamiento, y no pareces ser capaz de hacer nada al respecto, ponte en contacto con tu auditor de Dianética local y concierta una visita profesional para que pueda llevarte al punto en que las listas sean beneficiosas.*

## QUERÍAS EVITAR EVOCACIONES:

Si únicamente te sentiste incómodo, sin mucho pesar ni dolor físico, y sólo querías *evitar la evocación*, usa la siguiente lista:

- 1. Recuerda de nuevo el incidente en su totalidad, desde el principio hasta el final.**
- 2. Recuerda el incidente una vez más.**
- 3. Recuerda un incidente anterior similar.**
- 4. Recuerda un incidente más anterior que sea similar.**
- 5. Recuerda el incidente similar más antiguo que puedas.**
- 6. Recuerda todos estos incidentes uno después de otro, en su totalidad.**
- 7. Recuerda todos los incidentes una vez más, uno después de otro desde el más antiguo hasta el más reciente.**
- 8. Recuerda todos los incidentes una vez más.**
- 9. Repasa la cadena de incidentes similares y encuentra incidentes posteriores hasta tiempo presente.**
- 10. Recuerda un incidente agradable que haya sucedido en los últimos días. Obtén todos los percépticos posibles en él.**
- 11. Recuerda lo que estabas haciendo hace una hora.**

- Vista
- Olfato
- Tacto
- Color
- Tono
- Movimiento Externo
- Emoción
- Volumen
- Posición del Cuerpo
- Sonido
- Peso
- Movimiento Personal

## ESTABILIZACIÓN:

Esto generalmente estabiliza *cualquiera* de las condiciones anteriores.

- 1. Recuerda una ocasión que realmente te parezca real.**
- 2. Recuerda una ocasión en la que sentiste verdadera afinidad proveniente de alguien.**
- 3. Recuerda una ocasión en la que alguien estaba en buena comunicación contigo.**
- 4. Recuerda una ocasión en la que sentiste profunda afinidad por otra persona.**
- 5. Recuerda una ocasión en la que sabías que realmente te estabas comunicando con alguien.**
- 6. Recuerda una ocasión en la que varias personas estuvieron completamente de acuerdo contigo.**
- 7. Recuerda una ocasión en la que estabas de acuerdo con otra persona.**
- 8. Recuerda una ocasión, en los dos últimos días, en la que te sentiste afectuoso.**
- 9. Recuerda una ocasión, en los últimos dos días, en que alguien sintió afecto por ti.**
- 10. Recuerda una ocasión, en los últimos dos días, en la que estabas en buena comunicación con alguien.**

**11. Recuerda una ocasión, en los últimos dos días, que realmente te parezca real.**

**12. Recuerda una ocasión, en los últimos dos días, en la que estabas en buena comunicación con la gente.**

*Recuerda varios incidentes de cada tipo.*



*Según la práctica de la medicina y después de experimentar, se ha encontrado que la vitamina B<sub>1</sub> es necesaria en grandes cantidades durante el procesamiento. Se ha encontrado que una dieta rica en proteínas y unos 100 ó 200 miligramos diarios de vitamina B<sub>1</sub> ayudan considerablemente en el procesamiento. Se ha encontrado que no tomar B<sub>1</sub> y no seguir una dieta muy rica en proteína da como resultado pesadillas y nerviosismo cuando uno se está sometiendo al procesamiento. Observa que esto es un hallazgo médico que tiene ya muchos años y no es original de Dianética.*

# LISTA DE FIN DE SESIÓN

 Cada vez que te des una sesión de procesamiento debes concluir con el siguiente procedimiento sin usar el disco:

- 1. Repasa rápidamente la sesión que acaba de terminar.**
- 2. Repasa de nuevo lo que has estado haciendo, prestando especial atención a la forma en que has estado sentado.**
- 3. Repasa el espacio de tiempo de la sesión solamente en cuanto a qué has estado haciendo con las manos y los sonidos del mundo exterior que has escuchado durante esta sesión.**
- 4. Fija tu atención en un objeto agradable que esté ahora cerca de ti.**

*Repite esto hasta que te sientas revitalizado en tu entorno inmediato.*



# APÉNDICE

ESTUDIO ADICIONAL	313
GUÍA DE LOS MATERIALES	326
DIRECCIONES	328
GLOSARIO EDITORIAL DE PALABRAS, TÉRMINOS Y FRASES	333
ÍNDICE TEMÁTICO	353

---

# ESTUDIO ADICIONAL

## LIBROS Y CONFERENCIAS POR L. RONALD HUBBARD

Los materiales de Dianética y Scientology componen el conjunto más grande de información jamás reunido sobre la mente, el espíritu y la vida, rigurosamente perfeccionado y sistematizado por L. Ronald Hubbard durante cinco décadas de búsqueda, investigación y desarrollo. Los resultados de ese trabajo están contenidos en cientos de libros y más de 3,000 conferencias grabadas. En cualquier Iglesia u Organización de Publicaciones de Scientology, se puede conseguir una lista y descripción completas de todas ellas, incluyendo las ediciones traducidas disponibles en tu idioma. (Véase la *Guía de los Materiales*).

Los libros y las conferencias mencionados a continuación forman los cimientos sobre los que se ha construido el Puente a la Libertad. Aparecen en la secuencia en que Ronald los escribió o los hizo disponibles. En muchos casos, Ronald dio una serie de conferencias inmediatamente después del lanzamiento de un libro nuevo para proporcionar una explicación y comprensión adicionales de estos hitos. Gracias a esfuerzos monumentales de traducción, esas conferencias están ahora disponibles y aparecen aquí junto con el libro que las acompaña.

Mientras que los libros de Ronald contienen los resúmenes de los avances sensacionales y de las conclusiones a medida que aparecían en el curso de la investigación y desarrollo, sus conferencias proporcionan el registro diario de la investigación y explican los pensamientos, conclusiones, pruebas y demostraciones que hay a lo largo de ese camino. En lo que a eso respecta, son el registro completo de todo el curso de la investigación, que proporcionan no sólo los avances sensacionales más importantes en la historia del Hombre, sino también el *porqué* y el *cómo* Ronald llegó a ellos.

Una ventaja importante del estudio cronológico de estos libros y conferencias es la inclusión de las palabras y términos que, cuando se usaron originalmente, se definieron con considerable exactitud por LRH. Más allá de una mera "definición", hay conferencias enteras dedicadas a la descripción completa de cada nuevo término de Dianética y Scientology: que hizo posible el descubrimiento, su aplicación en la auditoración así como su aplicación a la vida en sí. Como resultado, uno no deja detrás ningún malentendido, obtiene una comprensión conceptual completa de Dianética y Scientology y capta los temas a un nivel que de otra manera es imposible.

A través de un estudio en secuencia, puedes ver cómo progresó el tema y reconocer los niveles más altos de desarrollo. La lista de los libros y conferencias que se presenta a continuación muestra dónde encaja *Autoanálisis* en la línea de desarrollo. A partir de ahí puedes determinar tu *siguiente* paso o cualesquiera libros o conferencias anteriores que hayas podido pasar por alto. Entonces serás capaz de rellenar los huecos, no sólo adquiriendo conocimiento de cada descubrimiento, sino una mayor comprensión de lo que ya hayas estudiado.

Este es el camino hacia saber cómo saber que abre las puertas a tu futura eternidad. Síguelo.



**DIANÉTICA: LA TESIS ORIGINAL** • La *primera* descripción de Dianética que hizo Ronald. Originalmente estuvo en circulación en forma de manuscrito, fue copiada rápidamente y se pasó de mano en mano. Al correrse la voz se creó tal demanda de información adicional que Ronald concluyó que la única manera de responder a las preguntas era con un libro. Ese libro fue Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental, que ahora es el libro de autoayuda más vendido de todos los tiempos. Descubre qué comenzó todo. Pues estos son los cimientos sólidos de los descubrimientos de Dianética: los *Axiomas Originales*, el *Principio Dinámico de la Existencia*, la *Anatomía de la Mente Analítica* y de la *Mente Reactiva*, las *Dinámicas*, la *Escala Tonal*, el *Código del Auditor* y la primera descripción de un *Clear*. Aún más, estas son las leyes primarias que describen *cómo* y *por qué* funciona la auditoración. Sólo se encuentra aquí, en Dianética: La Tesis Original.



**DIANÉTICA: LA EVOLUCIÓN DE UNA CIENCIA** • Esta es la historia de *cómo* Ronald descubrió la mente reactiva y desarrolló los procedimientos para deshacerse de ella. Escrito originalmente para una revista nacional, publicado para que coincidiera con la publicación de Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental, inició un movimiento que se extendió como reguero de pólvora, casi de la noche a la mañana, tras la publicación de ese libro. Por tanto, aquí se encuentran, tanto los fundamentos de Dianética como el único informe del viaje de descubrimientos de Ronald a lo largo de dos décadas y de la manera en que aplicó la metodología científica a los problemas de la mente humana. Lo escribió para que lo supieras. Por eso, este libro es de lectura obligada para todo dianeticista y scientologist.



**DIANÉTICA: LA CIENCIA MODERNA DE LA SALUD MENTAL** • El inesperado acontecimiento que inició un movimiento mundial. Pues aunque Ronald había anunciado previamente su descubrimiento de la mente reactiva, eso sólo había avivado el fuego de los que querían más información. Más concretamente: era humanamente imposible que un hombre llevara a Clear a todo un planeta. Ronald proporcionó el manual completo del procedimiento de Dianética, que abarcaba todos sus descubrimientos anteriores y las historias de caso de la aplicación de esos avances sensacionales, para entrenar auditores a usarlos en todas partes. Habiendo sido un best-seller durante más de medio siglo y habiéndose impreso decenas de millones de ejemplares, Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental se ha traducido a más de cincuenta idiomas y se usa en más de 100 países de la Tierra; es sin discusión el libro más leído y más influyente sobre la mente humana que se haya escrito jamás. Y por eso siempre se le conocerá como el *Libro Uno*.

 **CONFERENCIAS Y DEMOSTRACIONES DE DIANÉTICA** • Inmediatamente después de la publicación de *Dianética*, LRH comenzó a dar conferencias en auditorios atestados de gente por todo Estados Unidos. Aunque se dirigía a miles de personas al mismo tiempo, la demanda siguió creciendo. Para satisfacer esa demanda, se grabó su presentación en Oakland, California. En estas cuatro conferencias, Ronald relató los acontecimientos que provocaron su investigación, y su viaje personal hacia sus descubrimientos pioneros. Después continuó con una demostración personal de auditoración de Dianética: la única demostración de Libro Uno que hay disponible. *4 conferencias.*

**CONFERENCIAS DEL CURSO PROFESIONAL DE DIANÉTICA: UN CURSO ESPECIAL PARA AUDITORES DE LIBRO UNO** • Tras seis meses de viajar de costa a costa, dando conferencias a los primeros dianeticistas, Ronald reunió a los auditores en Los Ángeles para un nuevo Curso Profesional. El tema era su siguiente descubrimiento arrollador acerca de la vida: el *Triángulo ARC*, que describe la interrelación de la *Afinidad*, la *Realidad* y la *Comunicación*. A lo largo de una serie de quince conferencias, LRH anunció muchas primicias, incluyendo el *Espectro de la Lógica*, que contiene una infinidad de gradientes desde lo correcto hasta lo incorrecto; el *ARC y las Dinámicas*; las *Escalas Tonales de ARC*; el *Código del Auditor* y cómo se relaciona con el *ARC*; y la *Tabla de Accesibilidad*, que clasifica un caso y dice cómo procesarlo. Aquí están, entonces, tanto la declaración final sobre los Procedimientos de Auditoración del Libro Uno como el descubrimiento que serviría de base para toda la investigación posterior. Durante más de cincuenta años se pensó que los datos de estas conferencias se habían perdido y que sólo estaban disponibles en notas de estudiantes publicadas en *Notas sobre las Conferencias*. Ahora se han descubierto las grabaciones originales, lo que ha hecho que estén ampliamente disponibles por vez primera. La vida en su estado más elevado, la *Comprensión*, está compuesta de *Afinidad*, *Realidad* y *Comunicación*. Y como dijo LRH: la mejor descripción del Triángulo de ARC que se puede encontrar está en estas conferencias. *15 conferencias.*



**LA CIENCIA DE LA SUPERVIVENCIA: LA PREDICCIÓN DEL COMPORTAMIENTO HUMANO** • El libro más útil que tendrás jamás. Desarrollado en torno a la *Tabla Hubbard de Evaluación Humana*, La Ciencia de la Supervivencia proporciona la primera predicción exacta del comportamiento humano. Esta tabla incluye todas las manifestaciones del potencial de supervivencia de un individuo, graduadas desde la más alta hasta la más baja, lo que hace que este sea el libro completo sobre la Escala Tonal. Conociendo sólo una o dos características de una persona y usando esta tabla, puedes trazar su posición en la Escala Tonal, y de este modo conocer las demás, y obtener así un índice exacto de *toda* su personalidad, conducta y carácter. Antes de este libro el mundo estaba convencido de que los casos no podían mejorar, sino sólo deteriorarse. La Ciencia de la Supervivencia presenta la idea de diferentes estados de caso y la idea completamente nueva de que uno puede subir por la Escala Tonal. Y ahí se encuentra la base de la actual Tabla de Grados.

**CONFERENCIAS DE LA CIENCIA DE LA SUPERVIVENCIA** • Como fundamento del desarrollo de la Escala Tonal y la Tabla de Evaluación Humana había un descubrimiento monumental: *La Teoría Theta-MEST*, contiene la explicación de la interrelación entre la Vida (*theta*) con el universo físico de Materia, Energía, Espacio y Tiempo: *MEST*. En estas conferencias, impartidas a los estudiantes inmediatamente después de la publicación del libro, Ronald dio la más amplia descripción de todo lo que hay detrás de la Tabla de Evaluación Humana y su aplicación a la vida en sí. Además, también incluye la explicación de cómo la proporción entre *theta* y *entheta* (*theta enturbulada*) determina la posición de alguien en la Escala Tonal y los medios para ascender a los estados más altos. *4 conferencias.*



**AUTOANÁLISIS • (Este libro).** Las barreras de la vida son en realidad simplemente sombras. Aprende a conocerte a ti mismo, no sólo una sombra de ti mismo. Contiene la más completa descripción de la consciencia, Autoanálisis te lleva a través de tu pasado, a través de tus potencialidades, de tu vida. En primer lugar, con una serie de autoexámenes y utilizando una versión especial de la Tabla Hubbard de Evaluación Humana, te sitúas en la Escala Tonal. Después, aplicando una serie de procesos ligeros, aunque poderosos, te embarcas en la gran aventura del autodescubrimiento. Este libro contiene también principios globales que alcanzan a *cualquier* caso, desde el más bajo hasta el más elevado, incluyendo técnicas de auditación tan eficaces que Ronald se refiere a ellas una y otra vez, durante todos los años siguientes de investigación en los estados más elevados. En resumen, este libro no sólo eleva a la persona en la Escala Tonal, sino que puede sacarla casi de cualquier cosa.



**PROCEDIMIENTO AVANZADO Y AXIOMAS •** Con los nuevos y sensacionales descubrimientos sobre la naturaleza y anatomía de los engramas: "Los engramas son efectivos sólo cuando el propio individuo determina que lo serán", vino el descubrimiento del uso por un ser de un *Facsimil de Servicio*: mecanismo empleado para explicar los fracasos en la vida, pero que luego encierra a una persona en pautas de comportamiento perjudiciales y fracaso adicional. En consecuencia, llegó un nuevo tipo de procesamiento dirigido al *Pensamiento*, la *Emoción* y el *Esfuerzo*, detallado en los "Quince Actos" del Procedimiento Avanzado, y orientado a la rehabilitación del *Auto-determinismo* del preclear. De aquí que este libro también contenga una explicación global y sin excusas posibles de la *Responsabilidad Total*, la clave para desatarlo todo. Más aún, aquí está la sistematización de las *Definiciones*, *Lógicas* y *Axiomas*, que proporcionan tanto el compendio de todo el tema como la dirección de toda la investigación futura. Véase el *Manual para Preclears*, escrito como *manual de auto-procesamiento que acompaña a Procedimiento Avanzado y Axiomas*.

**PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y ESFUERZO •** Con la sistematización de los Axiomas llegaron los medios para abordar puntos clave en un caso que podrían desenredar toda la aberración. *Postulados Básicos*, *Pensamiento Primario*, *Causa y Efecto*, y su efecto sobre cualquier cosa desde la *memoria* y la *responsabilidad* hasta el propio papel que juega un individuo en el hecho de conceder poder a los *engramas*, estos temas sólo se abordan en esta serie. También se incluye aquí la descripción más completa que existe del *Facsimil de Servicio*, y por qué su resolución elimina las incapacidades que el individuo se ha autoimpuesto. 21 conferencias.



**MANUAL PARA PRECLEARS** • Los "Quince Actos" de Procedimiento Avanzado y Axiomas son paralelos a los quince Actos de Auto-procesamiento que se dan en el Manual para Preclears. Además, este libro contiene varios ensayos que dan la descripción más extensa del *Estado Ideal del Hombre*. Descubre por qué las pautas de comportamiento se vuelven tan sólidamente fijas; por qué parece que los hábitos no se pueden romper; cómo las decisiones de hace mucho tiempo tienen más poder sobre una persona que sus decisiones recientes; y por qué una persona mantiene en el presente experiencias negativas del pasado. Todo se explica claramente en la Tabla de Actitudes, un avance histórico sensacional que complementa la Tabla de Evaluación Humana, marcando el estado ideal de ser y las *actitudes y reacciones* de uno respecto a la vida. *El Manual para Preclears se usa en auto-procesamiento junto con Autoanálisis.*

**LA CONTINUIDAD DE VIDA** • Acosado por peticiones de conferencias acerca de sus últimos avances, Ronald respondió con todo lo que querían y más en la Segunda Conferencia Anual de Auditores de Dianética, que describe la tecnología que hay detrás de los pasos de auto-procesamiento del *Manual*, aquí está el *cómo* y el *porqué* de todo: el descubrimiento del *Continuum de Vida*, el mecanismo por el cual un individuo se ve compelido a continuar la vida de otro individuo que ha muerto o se ha marchado, generando en su propio cuerpo los padecimientos y hábitos del que partió. Combinadas con la instrucción del auditor sobre cómo usar la Tabla de Actitudes para determinar cómo iniciar cada caso en el gradiente correcto, aquí también, se dan instrucciones para la diseminación del Manual y por lo tanto, los medios para empezar el clearing a gran escala. *10 conferencias.*

**SCIENTOLOGY: EL PRIMER HITO** • Ronald empezó la primera conferencia de esta serie con seis palabras que podrían cambiar el mundo para siempre: "Este es un curso sobre *Scientology*". A partir de aquí, Ronald no sólo describió el enorme alcance del que hasta entonces era un tema completamente nuevo sino que también detalló sus descubrimientos sobre vidas pasadas. De ahí pasó a la descripción del primer E-Metro, y de su uso inicial para poner al descubierto la *línea theta* (la línea temporal completa de la existencia del thetán), como algo completamente distinto de la *línea genética del cuerpo* (línea temporal completa de los cuerpos y su evolución física), haciendo pedazos la mentira de la "vida única" y revelando la *línea temporal completa* de la existencia espiritual. Aquí está entonces el verdadero génesis de Scientology. *22 conferencias.*

**LA RUTA AL INFINITO: CONFERENCIAS DE LA TÉCNICA 80** • Como Ronald explicó: "La Técnica 80 es la Técnica del *Ser o No Ser*". Con eso, dio a conocer la base crucial sobre la cual se apoyan la habilidad y la cordura: la *capacidad del ser para tomar una decisión*. Aquí están entonces: la anatomía del "quizás", las *Longitudes de Onda del ARC*, la *Escala Tonal de las Decisiones*, y los medios para rehabilitar la capacidad de un ser para *Ser... casi cualquier cosa*. *7 conferencias. (Para la Técnica 88, se requiere tener conocimiento sobre la Técnica 80, como se describe en Scientology: Una Historia del Hombre; que viene a continuación).*



**SCIENTOLOGY: UNA HISTORIA DEL HOMBRE** • “Esta es una descripción verdadera y a sangre fría de tus últimos 76 billones de años”. Así empieza Una Historia del Hombre, anunciando la revolucionaria *Técnica 88*, que revela por vez primera la verdad acerca de la experiencia de la línea temporal completa y el enfoque exclusivo de la auditación en el thetán. Aquí está la historia desentrañada con el primer E-Metro, que define y describe los principales incidentes en la línea temporal completa que se pueden encontrar en cualquier ser humano: *los implantes electrónicos, las entidades, la línea temporal genética, los incidentes de entre-vidas, cómo evolucionaron los cuerpos y por qué te quedaste atrapado en ellos*; todos ellos se detallan aquí.

**TÉCNICA 88: INCIDENTES DE LA LÍNEA TEMPORAL ANTES DE LA TIERRA** • “La Técnica 88 es la técnica más hiperbólica, efervescente, espectacular, inexagerable, ambiciosa, superlativa, grandiosa, colosal y espléndida que la mente del Hombre pudiera imaginablemente abarcar. Es tan grande como la línea temporal completa y todos los incidentes en ella. Es aquello a lo que la aplicas; es lo que ha estado ocurriendo. Contiene los enigmas y secretos, los misterios de todos los tiempos. Podrías resaltar el nombre de esta técnica como hacen con las atracciones de las ferias, pero nada que pudieras decir, ningún adjetivo que pudieras usar, describiría adecuadamente ni siquiera una pequeña fracción de ella. No sólo aporrea la imaginación; te hace avergonzarte de imaginar cualquier cosa”, es la introducción que Ronald hace de esta serie de conferencias que nunca había estado disponible, y que desarrolla todos los demás temas que aparecen en Una Historia del Hombre. Lo que te espera es la propia línea temporal completa. *15 conferencias.*



**SCIENTOLOGY 8-80** • La *primera* explicación de la electrónica del pensamiento humano y del fenómeno de la energía en cualquier ser. Descubre cómo incluso las leyes del movimiento del universo físico tienen su reflejo en un ser, por no mencionar la electrónica de la aberración. Aquí está la unión entre theta y MEST revelando qué es la energía, y cómo la *creas*. Fue este avance sensacional lo que puso de manifiesto el tema de los *flujos* del thetán, lo que a su vez se aplica en *cada* proceso de auditación hoy en día. En el título del libro: “8-8” significa *Infinito-Infinito*, y “0” representa al estático, *theta*. Se incluyen las *Longitudes de Onda de la Emoción*, la *Estética*, la *Belleza* y la *Fealdad*, el *Flujo de Entrada* y el *de Salida* y la *Escala Tonal por Debajo de Cero*, que es aplicable sólo al thetán.

**LA FUENTE DE LA ENERGÍA DE LA VIDA** • Comenzando con el anuncio de su nuevo libro, Scientology 8-80, Ronald no sólo dio a conocer sus grandes avances sensacionales sobre theta como Fuente de la Energía de la Vida, sino que detalló los *Métodos de Investigación* que utilizó para hacer ese y todos los demás descubrimientos de Dianética y Scientology: las *Qs* y las *Lógicas*; métodos de *pensar* aplicables a cualquier universo o proceso de pensamiento. De modo que aquí se encuentran ambos: *cómo pensar* y *cómo evaluar todos los datos y el conocimiento*, y por lo tanto, el eje para la comprensión total tanto de Scientology como de la vida en sí. *14 conferencias.*

 **EL MANDO DE THETA** • Mientras estaba preparando su nuevo libro y el Curso de Doctorado que estaba a punto de dar, Ronald reunió a los auditores para un nuevo Curso Profesional. Como dijo: "Por primera vez con esta clase, estamos dando pasos que van más allá de la palabra *Supervivencia*". Desde ese punto de vista, el Mando de Theta da la tecnología que tiende un puente al conocimiento desde 8-80 hasta 8-8008, y proporciona la primera explicación completa sobre el tema de la *Causa* y un cambio permanente de orientación en la vida de *MEST* a *Theta*. 10 conferencias.

---



**SCIENTOLOGY 8-8008** • La descripción completa del comportamiento y potenciales de un *thetán*, y el libro de texto para las conferencias del Curso de Doctorado de Filadelfia y Los Factores: Admiración y el Renacimiento del Beingness. Como dijo Ronald, el título del libro sirve para fijar en la mente del individuo una ruta por la cual se puede rehabilitar a sí mismo, sus capacidades, su ética y sus metas: el logro del *infinito* (8) mediante la reducción del *infinito* aparente (8) del universo *MEST* a *cero* (0) y el incremento del *cero* aparente (0) del universo propio hasta el *infinito* (8). Aquí se encuentran condensadas más de 80,000 horas de investigación, con un resumen y una ampliación de cada descubrimiento realizado hasta esa fecha y la trascendencia total que tienen esos avances sensacionales desde el nuevo punto de vista del *Thetán Operante*.

 **CONFERENCIAS DEL CURSO DE DOCTORADO DE FILADELFIA** • Esta renombrada serie se yergue como el conjunto más grande de trabajo sobre la anatomía, el comportamiento y las potencialidades del espíritu del Hombre que jamás se haya reunido, proporcionando los fundamentos en que se basa la ruta hacia *Thetán Operante*. Aquí se encuentran con todo detalle la relación del *thetán* con la *creación*, el *mantenimiento* y la *destrucción de universos*. Tan sólo en lo que a eso se refiere, aquí está la *anatomía* de la materia, la energía, el espacio y el tiempo, y de cómo *postular* universos haciendo que existan. Aquí está también la caída del *thetán* desde las capacidades de la línea temporal completa, y las *leyes universales* por las cuales se restauran. En resumen, aquí está la sistematización de Ronald de los niveles más altos del *beingness* y el comportamiento de *theta*. En una conferencia tras otra desarrolla completamente cada concepto del libro de texto del curso: *Scientology 8-8008*, proporcionando el alcance total que tú tienes en el estado nativo. 76 conferencias y se adjuntan las reproducciones de los 54 diagramas originales de las conferencias hechos a mano por LRH.

 **LOS FACTORES: ADMIRACIÓN Y EL RENACIMIENTO DEL BEINGNESS** • Tras establecer completamente las *potencialidades* de un *thetán*, vino una mirada hacia afuera que tuvo como resultado el monumental descubrimiento de Ronald de un *solvente universal* y las leyes básicas del *universo theta*, leyes que, siendo bastante literales, son superiores a cualquier cosa: *Los Factores: Resumen de las Consideraciones del Espíritu Humano y el Universo Material*. Tan espectaculares fueron estos avances, que Ronald expandió el libro *Scientology 8-8008*, clarificando descubrimientos previos y añadiendo capítulo tras capítulo que, estudiado con estas conferencias, proporciona un nivel de postgraduado al Curso de Doctorado. Aquí están, pues, las conferencias que contienen el conocimiento de la *verdad universal*, desentrañando el enigma de la creación en sí. 18 conferencias.



**LA CREACIÓN DE LA HABILIDAD HUMANA: UN MANUAL PARA SCIENTOLOGISTS •** Inmediatamente después del descubrimiento del Thetán Operante vino un año de investigación intensiva, para explorar el ámbito de un *thetán exterior*. A base de auditación e instrucción, además de 450 conferencias en este mismo lapso de doce meses, Ronald sistematizó todo el tema de Scientology. Y todo está incluido en este manual, desde un *Resumen de Scientology* hasta los fundamentales *Axiomas* y *Códigos*. Además, aquí está el *Procedimiento Intensivo* que contiene los afamados Procesos de Exteriorización de la *Ruta 1* y la *Ruta 2*, procesos diseñados directamente a partir de los Axiomas. Cada uno está descrito en detalle: *cómo* se utiliza el proceso, *por qué* funciona, la tecnología axiomática que subyace a su uso, y la explicación completa de cómo un ser puede romper los *acuerdos falsos* y las *barreras autocreadas* que lo esclavizan al universo físico. En resumen, este libro contiene el sumario definitivo de la habilidad OT de un thetán exterior y su consecución de forma permanente.

 **LAS CONFERENCIAS DE PHOENIX: LA LIBERACIÓN DEL ESPÍRITU HUMANO •** Aquí se encuentra la visión panorámica completa de Scientology. Habiendo sistematizado el tema de Scientology en *La Creación de la Habilidad Humana*, Ronald impartió entonces una serie de conferencias de media hora para acompañar específicamente a un estudio completo del libro. Desde los puntos *esenciales* que subyacen a la tecnología: los *Axiomas*, las *Condiciones de la Existencia* y las *Consideraciones* y los *Factores Mecánicos*, hasta los procesos del *Procedimiento Intensivo*, incluyendo doce conferencias que describen uno a uno los procesos del thetán exterior de la *Ruta 1*, todo está tratado por completo, suministrando una comprensión conceptual de la *ciencia del conocimiento* y la *habilidad OT del estado nativo*. Por tanto, aquí están los principios que forman los fundamentos sólidos sobre los que descansa todo lo demás en Scientology, incluyendo la integradora exposición de la religión y su patrimonio: *Scientology, Sus Antecedentes Generales*. Por tanto, esta es la serie de conferencias decisivas sobre la propia Scientology, y los fundamentos axiomáticos para toda búsqueda futura. *42 conferencias*.



**¡DIANÉTICA 55!: EL MANUAL COMPLETO DE LA COMUNICACIÓN HUMANA •** Junto con todos los sensacionales descubrimientos logrados hasta la fecha, se había aislado un factor único que era igual de crucial para el éxito en todo tipo de auditación. Como dijo LRH: "La comunicación es tan absolutamente importante hoy en día en Dianética y Scientology, (como lo ha sido siempre en la línea temporal completa), que se podría decir que si pusieras a un preclar en comunicación, lo pondrías bien". Y este libro traza la anatomía y fórmulas *exactas*, pero anteriormente desconocidas, de la *comunicación perfecta*. La magia del ciclo de comunicación es el fundamento de la auditación y la razón primordial de que la auditación funcione. Los sensacionales avances que hay aquí abrieron nuevas perspectivas a la aplicación; descubrimientos de tal magnitud que LRH llamó a ¡Dianética 55! el *Libro Segundo* de Dianética.

 **EL CONGRESO DE UNIFICACIÓN: ¡COMUNICACIÓN! LIBERTAD Y CAPACIDAD •** El histórico Congreso que anunció la reunificación de los temas de Dianética y Scientology con la presentación de ¡Dianética 55! Hasta ahora, cada una había actuado en su propia esfera: Dianética se dirigía al *Hombre como Hombre*, las primeras cuatro dinámicas, mientras que Scientology se dirigía a *la vida en sí*, las Dinámicas de la Cinco a la Ocho. La fórmula que serviría como fundamento para todo el desarrollo futuro estaba contenida en una simple palabra: *Comunicación*. Fue un avance capital, al que Ronald llamaría más adelante, "el gran avance sensacional de Dianética y Scientology". Aquí están las conferencias de cuando ocurrió. *16 conferencias y las reproducciones adjuntas de los diagramas originales de las conferencias hechos a mano por LRH*.



**SCIENTOLOGY: LOS FUNDAMENTOS DEL PENSAMIENTO-EL LIBRO BÁSICO DE LA TEORÍA Y PRÁCTICA DE SCIENTOLOGY PARA PRINCIPIANTES** • Designado por Ronald como el *Libro Uno de Scientology*. Tras haber unificado y sistematizado completamente los temas de Dianética y Scientology, llegó el perfeccionamiento de sus *fundamentos*. Publicado originalmente como un resumen de Scientology para su uso en traducciones a lenguas distintas al inglés, este libro es de valor incalculable tanto para el estudiante novicio de la mente, el espíritu y la vida, como para el avanzado. Equipado únicamente con este libro, uno puede comenzar una consulta y producir aparentes milagros y cambios en los estados de bienestar, capacidad e inteligencia de la gente. Contiene las *Condiciones de la Existencia*, las *Ocho Dinámicas*, el *Triángulo de ARC*, *Las Partes del Hombre*, el análisis completo de la *Vida como un Juego*, y más, incluyendo procesos exactos para la aplicación de estos principios en el procesamiento. De modo que aquí, en un libro, está el punto de partida para llevar Scientology a la gente en todas partes.

**Y LAS CONFERENCIAS DEL CURSO PROFESIONAL HUBBARD** • Si bien Los Fundamentos del Pensamiento es una introducción al tema para principiantes, también contiene una síntesis de los fundamentos para cada scientologist. Aquí están las descripciones profundas de esos fundamentos, cada conferencia es de media hora de duración y proporciona, uno por uno, un dominio completo de cada avance sensacional de Scientology: los *Axiomas del 1 al 10*; *La Anatomía del Control*; el *Manejo de Problemas*; *Comenzar, Cambiar y Parar*; la *Confusión y el Dato Estable*; *Exteriorización*; *Valencias* y más: el *porqué* detrás de ellos, *cómo* es que ocurrieron y sus factores mecánicos. Y todo está unido por el *Código del Scientologist*, punto por punto, y su uso para crear realmente una nueva civilización. En pocas palabras, aquí están las conferencias de LRH que producen un *Scientologist Profesional*, alguien que puede aplicar el tema a todos los aspectos de la vida. *21 conferencias*.



## LIBROS ADICIONALES QUE CONTIENEN LOS ELEMENTOS ESENCIALES DE SCIENTOLOGY

---



### TRABAJO

**LOS PROBLEMAS DEL TRABAJO: SCIENTOLOGY APLICADA AL MUNDO DEL TRABAJO COTIDIANO** • Habiendo sistematizado todo el tema de Scientology, Ronald comenzó de inmediato a proporcionar el manual del *principiante* para que cualquiera lo aplicara. Como él lo describió: la vida está compuesta de siete décimas partes de trabajo, una décima parte de familia, una décima parte de política y una décima parte de ocio. Aquí está la aplicación de Scientology a esas siete décimas partes de la existencia incluyendo las respuestas al *Agotamiento* y *El Secreto de la Eficiencia*. Aquí está también el análisis de la vida en sí: un juego compuesto de reglas exactas. Si las conoces prosperas. Los Problemas del Trabajo contiene la tecnología sin la que nadie puede vivir, y que la pueden aplicar inmediatamente tanto scientologists, como los neófitos en el tema.

---



### LOS FUNDAMENTOS DE LA VIDA

**SCIENTOLOGY: UN NUEVO PUNTO DE VISTA SOBRE LA VIDA** • Los elementos esenciales de Scientology para cada aspecto de la vida. Las respuestas básicas que te ponen en control de tu existencia, verdades para consultar una y otra vez: *¿Es Posible Ser Feliz?*, *Dos Reglas para una Vida Feliz*, *Integridad Personal*, *La Personalidad Anti-Social* y muchas más. En cada parte de este libro encontrarás verdades de Scientology que describen las condiciones de tu vida y proporcionan modos *exactos* para cambiarlas. Scientology: Un Nuevo Punto de Vista Sobre la Vida contiene un conocimiento que es fundamental para cada scientologist y una introducción perfecta para cualquier neófito en el tema.

---



### AXIOMAS, CÓDIGOS Y ESCALAS

**SCIENTOLOGY 0-8: EL LIBRO DE LOS FUNDAMENTOS** • El compañero de *todos* los libros, conferencias y materiales de Ronald. Este es *el* Libro de los Fundamentos, que incluye datos indispensables que consultarás constantemente: los *Axiomas de Dianética y Scientology*; *Los Factores*; una recopilación completa de todas las *Escalas*, más de 100 en total; listas de los *Percépticos* y *Niveles de Consciencia*; todos los *Códigos* y *Credos* y mucho más. En este único libro se condensan las leyes superiores de la existencia, extraídas de más de 15,000 páginas de escritos, 3,000 conferencias y docenas de libros.



## LA ÉTICA DE SCIENTOLOGY: LA TECNOLOGÍA DE LA SUPERVIVENCIA ÓPTIMA

**INTRODUCCIÓN A LA ÉTICA DE SCIENTOLOGY** • Una nueva esperanza para el Hombre llega con la primera tecnología funcional de la ética, una tecnología para ayudar a un individuo a levantarse de su caída por la vida y llegar a una meseta superior de supervivencia. Este es el manual global que proporciona los fundamentos cruciales: *Los Fundamentos de la Ética y la Justicia*; la *Honestidad*; las *Condiciones de la Existencia*, las *Fórmulas de las Condiciones* desde Confusión hasta Poder, los *Fundamentos de la Supresión* y su manejo; así como los *Procedimientos de Justicia* y su uso en las iglesias de Scientology. Aquí está la tecnología para superar cualesquiera barreras en la vida y en el viaje personal de subir por el Puente a la Libertad Total.



## PURIFICACIÓN

**CUERPO LIMPIO, MENTE CLARA: EL PROGRAMA DE PURIFICACIÓN EFICAZ** • Vivimos en un mundo bioquímico, y este libro es la solución. Mientras investigaba los efectos dañinos que el consumo anterior de drogas tenía en los casos de los preclears, Ronald hizo el importante descubrimiento de que muchas drogas de la calle, en particular el LSD, permanecían en el cuerpo de una persona mucho tiempo después de haberse tomado. Observó que los residuos de las drogas podían tener efectos graves y duraderos, incluyendo el desencadenar "viajes" adicionales. La investigación adicional reveló que una gran gama de sustancias (drogas médicas, alcohol, contaminantes, productos químicos domésticos e incluso los conservantes de la comida) se podían alojar también en los tejidos del cuerpo. Por medio de la investigación de miles de casos, desarrolló el *Programa de Purificación*, para eliminar sus destructivos efectos. *Cuerpo Limpio, Mente Clara* detalla cada aspecto del régimen, totalmente natural, que puede liberarle a uno de los efectos dañinos de las drogas y otras toxinas, abriendo el camino al progreso espiritual.

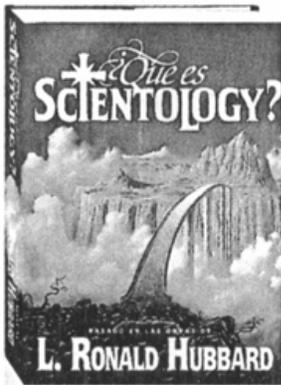


## MANUALES DE CONSULTA

### ¿QUÉ ES SCIENTOLOGY?

La obra de consulta enciclopédica esencial y completa sobre el tema y la práctica de Scientology. Este libro se diseñó para ser usado y contiene los datos pertinentes sobre cada aspecto del tema:

- La vida de L. Ronald Hubbard y su senda de descubrimientos
- El Patrimonio Espiritual de la religión



- Una descripción completa de Dianética y Scientology
- La auditación: qué es y cómo funciona
- Los cursos: qué contienen y cómo están estructurados
- La Tabla de Grados de Servicios y cómo uno asciende a estados superiores

- El Sistema de Ética y de Justicia de Scientology
- La Estructura Organizativa de la Iglesia
- Una descripción completa de los muchos programas de Mejoramiento Social que la Iglesia apoya, incluyendo: Rehabilitación de Drogadictos, Reforma de Criminales, Alfabetización y Educación y la tarea de inculcar verdaderos valores de moralidad

Más de 1,000 páginas con más de 500 fotografías e ilustraciones, este texto además incluye los Credos, los Códigos, una lista completa de todos los libros y materiales así como un Catecismo con respuestas a prácticamente cualquier pregunta relacionada con el tema.

*Tú Preguntas y Este Libro Responde.*

### EL MANUAL DE SCIENTOLOGY

Los fundamentos de Scientology para uso cotidiano en cada aspecto de la vida que representan 19 cuerpos de doctrina tecnológica independientes. Es el manual más exhaustivo sobre los fundamentos de la vida jamás publicado. Cada capítulo contiene principios y tecnologías clave que puedes usar continuamente:

- La Tecnología de Estudio

- Las Dinámicas de la Existencia

- Los Componentes de la Comprensión: Afinidad, Realidad y Comunicación

- La Escala Tonal
- La Comunicación y sus Fórmulas

- Ayudas para Enfermedades y Lesiones

- Cómo Resolver los Conflictos

- La Integridad y la Honestidad

- La Ética y las Fórmulas de las Condiciones

- Soluciones para la Supresión y para un Entorno Peligroso

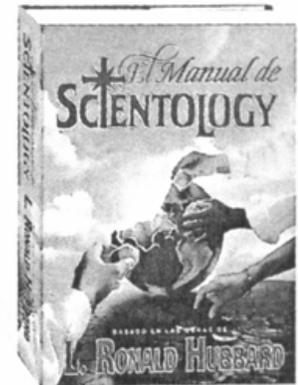
- El Matrimonio

- Los Niños

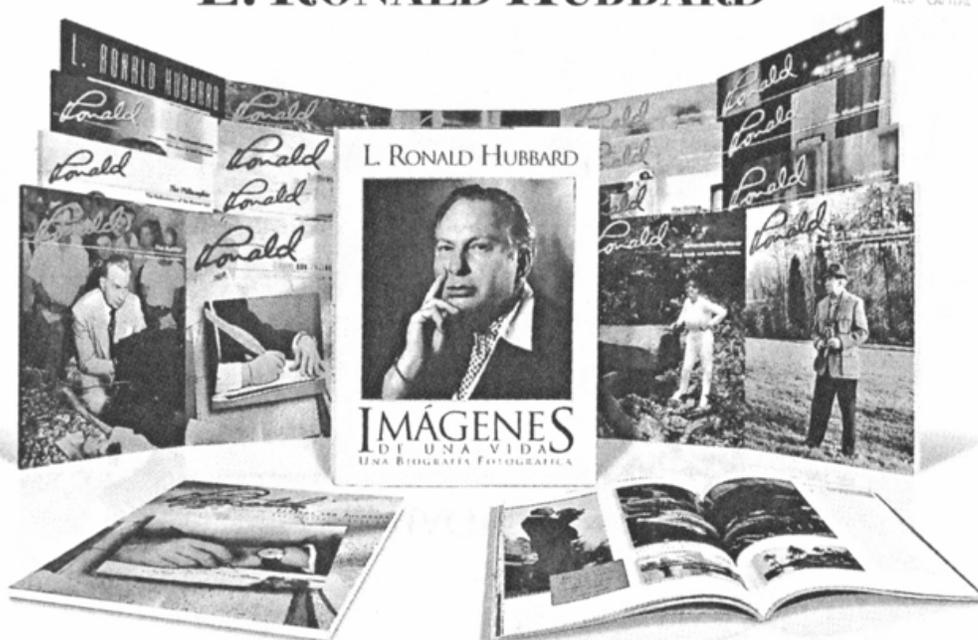
- Herramientas para el Trabajo

Más de 700 fotografías e ilustraciones te permiten aprender fácilmente los procedimientos y aplicarlos de inmediato. Este libro es realmente el manual indispensable para todo scientologist.

*La Tecnología para Construir un Mundo Mejor.*



## ACERCA DE L. RONALD HUBBARD



“Para realmente conocer la vida”, escribió L. Ronald Hubbard, “tienes que ser parte de la vida. Tienes que bajar y mirar, tienes que meterte en los rincones y grietas de la existencia. Tienes que mezclarte con toda clase y tipo de hombres antes de que puedas establecer finalmente lo que es el hombre”.

A través de su largo y extraordinario viaje hasta la fundación de Dianética y Scientology, Ronald hizo precisamente eso. Desde su aventurera juventud en un turbulento Oeste Americano hasta su lejana travesía en la aún misteriosa Asia; desde sus dos décadas de búsqueda de la esencia misma de la vida hasta el triunfo de Dianética y Scientology, esas son las historias que se narran en las Publicaciones Biográficas de L. Ronald Hubbard.

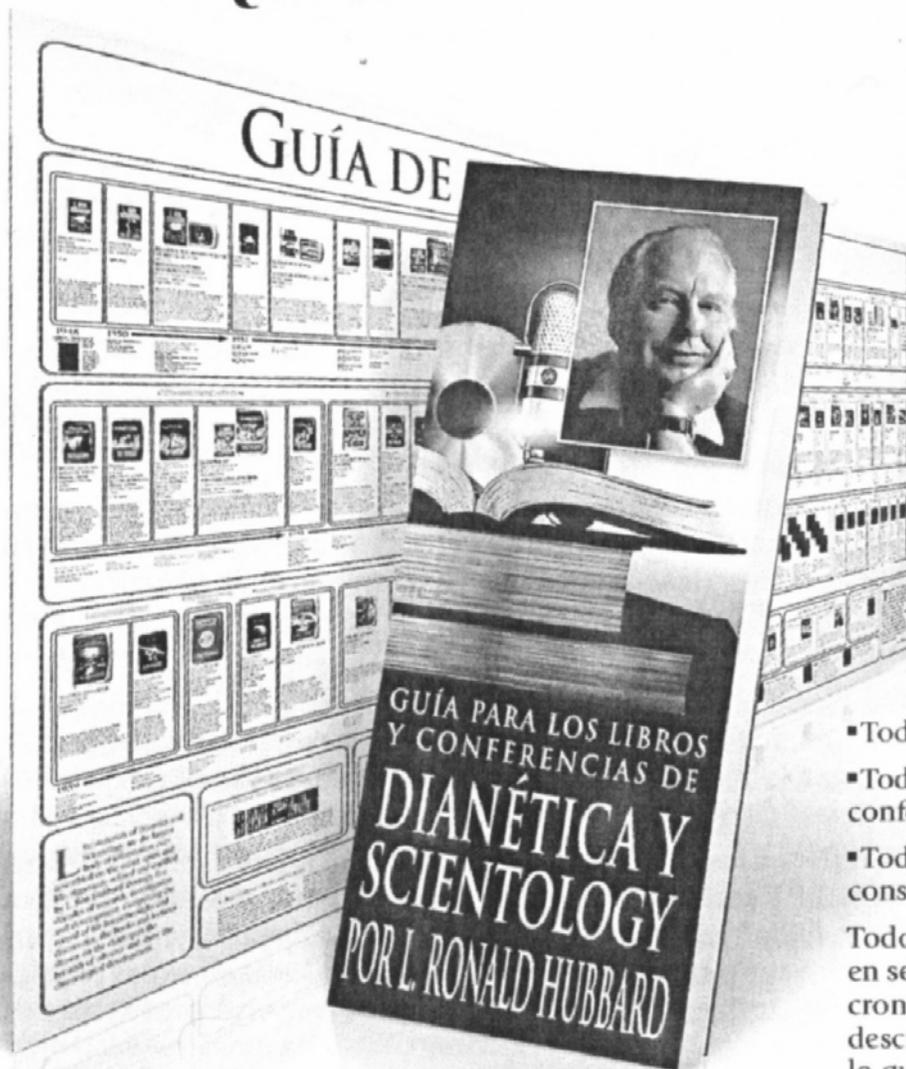
*L. Ronald Hubbard: Imágenes de una Vida* presenta la perspectiva fotográfica general sobre el gran viaje de Ronald. Tomada de la colección de sus propios archivos, esta es la vida de Ronald como él mismo la vio.

En lo que se refiere a los muchos aspectos de esa rica y variada vida, están las Series de Ronald. Cada publicación se centra en una profesión específica de LRH: *Auditor, Filántropo, Filósofo, Artista, Poeta, Compositor, Fotógrafo* y muchas más, incluyendo sus artículos publicados en *Freedom* y sus *Letters & Journals* personales. Aquí está la vida de un hombre que vivió por lo menos veinte vidas en el espacio de una.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA:  
[www.lronhubbard.org](http://www.lronhubbard.org)

# GUÍA DE LOS MATERIALES

¡ESTÁS EN UNA AVENTURA!  
AQUÍ ESTÁ EL MAPA.



- Todos los libros
- Todas las conferencias
- Todos los libros de consulta

Todo ello puesto en secuencia cronológica con descripciones de lo que cada uno contiene.

**T**u viaje a una comprensión completa de Dianética y Scientology es la aventura más grande de todas. Pero necesitas un mapa que te muestre dónde estás y adónde vas.

Ese mapa es la Guía de los Materiales. Muestra todos los libros y conferencias de Ronald con una descripción completa de su contenido y temas, de tal manera que puedas encontrar exactamente lo que *tú* estás buscando y lo que *tú* necesitas exactamente.

Como cada libro y conferencia aparece en secuencia cronológica, puedes ver *cómo* se desarrollaron los temas de Dianética y Scientology. ¡Y lo que eso significa es que simplemente estudiando esta guía te esperan una cognición tras otra!

Las nuevas ediciones de cada libro incluyen extensos glosarios con definiciones de todos los términos técnicos. Como resultado de un programa monumental de traducciones, cientos de conferencias de Ronald se están poniendo a tu alcance en disco compacto con transcripciones, glosarios, diagramas de conferencias, gráficas y publicaciones a los que se refiere en las conferencias. Como resultado, obtienes *todos* los datos y puedes aprenderlos con facilidad, consiguiendo una comprensión *conceptual* completa.

Y lo que eso supone es una nueva Edad de Oro del Conocimiento que todo dianeticista y scientologist ha soñado.

Para conseguir tu Guía de los Materiales y Catálogo GRATIS, o para pedir los libros y conferencias de L. Ronald Hubbard, ponte en contacto con:

HEMISFERIO OCCIDENTAL:  
**Bridge  
Publications, Inc.**  
4751 Fountain Avenue  
Los Angeles, CA 90029 USA  
**www.bridgepub.com**  
Teléfono: 1-800-722-1733  
Fax: 1-323-953-3328

HEMISFERIO ORIENTAL:  
**New Era Publications  
International ApS**  
Store Kongensgade 53  
1264 Copenhagen K, Denmark  
**www.newerapublications.com**  
Teléfono: (45) 33 73 66 66  
Fax: (45) 33 73 66 33

*Libros y conferencias también disponibles en las iglesias de Scientology.  
Véase Direcciones.*

---

# DIRECCIONES

**D**ianética es una precursora y un subestudio de Scientology, la religión de más rápido crecimiento en el mundo hoy en día. Existen Iglesias y centros en ciudades de todo el mundo y se están formando nuevas continuamente.

Los centros de Dianética ofrecen servicios introductorios y pueden ayudarte a comenzar tu viaje, o pueden ponerte en marcha en la aventura de la auditación de Dianética. Para obtener más información o para localizar el Centro de Dianética más próximo a tu domicilio, visita el sitio web de Dianética:

**[www.dianetics.org](http://www.dianetics.org)**

**e-mail: [info@dianetics.org](mailto:info@dianetics.org)**

Cada Iglesia de Scientology tiene un Centro de Dianética que ofrece tanto servicios introductorios como entrenamiento formal en el tema. También pueden proporcionar más información sobre los últimos descubrimientos del señor Hubbard en el tema de Scientology. Para más información visita:

**[www.scientology.org](http://www.scientology.org)**

**e-mail: [info@scientology.org](mailto:info@scientology.org)**

También puedes escribir a cualquiera de las Organizaciones Continentales, que aparecen en la siguiente página, que te dirigirán directamente a una de las miles de Iglesias y Misiones que hay por todo el mundo.

Puedes conseguir los libros y conferencias de L. Ronald Hubbard desde cualquiera de estas direcciones o directamente desde las editoriales que aparecen en la página anterior.

## **ORGANIZACIONES CONTINENTALES DE LA IGLESIA:**

### **LATINOAMÉRICA**

#### **OFICINA DE ENLACE CONTINENTAL DE LATINOAMÉRICA**

Federación Mexicana de Dianética  
Calle Puebla #31  
Colonia Roma, México, D.F.  
C.P. 06700, México

### **ESTADOS UNIDOS**

#### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE WESTERN UNITED STATES**

1308 L. Ron Hubbard Way  
Los Angeles, California 90027 USA

#### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE EASTERN UNITED STATES**

349 W. 48th Street  
New York, New York 10036 USA

### **CANADÁ**

#### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE CANADA**

696 Yonge Street, 2nd Floor  
Toronto, Ontario  
Canada M4Y 2A7

### **REINO UNIDO**

#### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE UNITED KINGDOM**

Saint Hill Manor  
East Grinstead, West Sussex  
England, RH19 4JY

### **ÁFRICA**

#### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE AFRICA**

6th Floor, Budget House  
130 Main Street  
Johannesburg 2001, South Africa

---

## **EUROPA**

### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE EUROPE**

Store Kongensgade 55  
1264 Copenhagen K, Denmark

#### **Liaison Office of Commonwealth of Independent States**

Management Center of Dianetics  
and Scientology Dissemination  
Pervomajskaya Street, House 1A  
Korpus Grazhdanskoy Oboroni  
Losino-Petrovsky Town  
141150, Moscow, Russia

#### **Liaison Office of Central Europe**

1082 Leonardo da Vinci u. 8-14  
Budapest, Hungary

#### **Oficina de Enlace de Iberia**

C/ Miguel Menéndez Boneta, 18  
28460; Los Molinos  
Madrid, España

#### **Liaison Office of Italy**

Via Cadorna, 61  
20090 Vimodrone  
Milano, Italy

## **AUSTRALIA, NUEVA ZELANDA Y OCEANÍA**

### **CONTINENTAL LIAISON OFFICE ANZO**

16 Dorahy Street  
Dundas, New South Wales 2117  
Australia

#### **Church of Scientology**

#### **Liaison Office of Taiwan**

1st, No. 231, Cisian 2nd Road  
Kaoshiung City  
Taiwan, ROC

---

# AFÍLIATE A LA ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SCIENTOLOGISTS

**L**a Asociación Internacional de Scientologists es la organización de afiliación de todos los scientologists unidos en la cruzada de más importancia sobre la Tierra.

Se otorga una Afiliación Introductoria Gratuita de Seis Meses a cualquiera que no haya tenido ninguna afiliación anterior de la Asociación.

Como miembro tienes derecho a descuentos en los materiales de Scientology que se ofrecen sólo a Miembros de la IAS. Además recibirás la revista de la Asociación llamada *IMPACT*, que se emite seis veces al año, llena de noticias de Scientology alrededor del mundo.

El propósito de la IAS es:

*“Unir, hacer avanzar, apoyar y proteger a Scientology y a los scientologists de todas las partes del mundo para lograr las Metas de Scientology tal y como las originó L. Ronald Hubbard”.*

Únete a la mayor fuerza que se dirige a un cambio positivo en el planeta hoy día y contribuye a que la vida de millones de personas tenga acceso a la gran verdad contenida en Scientology.



## ÚNETE A LA ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SCIENTOLOGISTS.

Para solicitar la afiliación,  
escribe a la Asociación  
Internacional de Scientologists  
c/o Saint Hill Manor, East Grinstead  
West Sussex, England, RH19 4JY

[www.iasmembership.org](http://www.iasmembership.org)

---

# GLOSARIO EDITORIAL

## DE PALABRAS, TÉRMINOS Y FRASES

*Las palabras a menudo tienen varios significados. Las definiciones que se usan aquí sólo dan el significado que tiene la palabra como se usa en este libro. Los términos de Dianética aparecen en negrita. Al lado de cada definición encontrarás la página en que la palabra aparece por primera vez para que puedas remitirte al texto si lo deseas.*

*Este glosario no está destinado a sustituir a los diccionarios normales del idioma ni a los diccionarios de Dianética y Scientology, los cuales se deberían consultar para buscar cualesquiera palabras, términos o frases que no aparezcan en el glosario.*

—Los Editores

**aberración:** desviación del pensamiento o comportamiento racional. Del latín *aberrare*, desviarse, alejarse de; del latín, *ab*: lejos, y *errare*: andar errante. Básicamente significa errar, cometer errores o, más específicamente, tener ideas fijas que no son verdad. La palabra se usa también en su sentido científico. Significa desviación de una línea recta. Si una línea debe ir de A a B, entonces, si está "aberrada" irá desde A a algún otro punto, a algún otro punto, a algún otro punto, a algún otro punto y finalmente llegará a B. Tomada en su sentido científico, significa también falta de rectitud o el ver las cosas de forma torcida, como por ejemplo: un hombre ve un caballo, pero cree ver un elefante. Pág. 13.

**aberrado:** afectado de *aberración*; no cuerdo. La conducta aberrada sería conducta incorrecta o conducta no apoyada por la razón. La aberración es una desviación del pensamiento o comportamiento racionales. Véase también *aberración*. Pág. 38.

**acaso:** indica posibilidad de que ocurra algo. Pág. 27.

**adaptación:** proceso de ajustarse a diferentes condiciones, entornos, etc. Pág. 189.

**afable:** agradable, afectuoso y amable en el trato y en la conversación con los demás. Pág. 153.

**agraciado:** agradable o atractivo físicamente. Pág. 296.

**aliado:** individuo que ayuda a otro o coopera con él; alguien que apoya o ayuda; también un país o grupo unido a otro o a otros para un propósito común, como en la guerra, etc. Pág. 217.

**al por mayor:** en gran cantidad. Pág. 57.

**analítico:** caracterizado por un estado de consciencia, de vigilancia, de alerta, etc. Del griego *analysis*: resolver, deshacer, desligar, o sea, desmontar algo para ver de qué está hecho. Pág. 91.

**artero:** que actúa con astucia para obtener un fin. Pág. 70.

**artritis:** inflamación temporal o crónica de las articulaciones, que causa dolor, inflamación y rigidez. Pág. 7.

**atizador:** vara metálica para remover un fuego. Pág. 147.

**auditación:** aplicación de las técnicas de Dianética para elevar el tono y aumentar la percepción y la memoria. Llamada también *procesamiento*. Pág. 59.

**auditor:** persona que administra los procedimientos de Dianética a otro; *auditor* significa alguien que escucha y computa. Pág. 5.

**auto-determinismo:** estado de ser en el cual el individuo puede o no ser controlado por su entorno, a su propia elección. En ese estado, el individuo tiene confianza en sí mismo en cuanto a su control del universo material y los organismos que este contiene. Confía en todas y cada una de las capacidades o talentos que pueda tener. Confía en sus relaciones interpersonales. Razona, pero no necesita reaccionar. Pág. 27.

**axioma:** enunciado de leyes naturales parecido al de las ciencias físicas. Pág. 96.

**B<sub>1</sub>:** tipo de vitamina B que se encuentra en la cáscara de los cereales, en los guisantes, los ejotes, la yema de huevo, el hígado, etc., y es fácil de conseguir como suplemento vitamínico. Pág. 308.

**bajío:** lugar en que el mar, un río u otra masa de agua es poco profunda. Pág. 191.

**boil-off:** manifestación de periodos anteriores de inconsciencia que va acompañada de atontamiento. Boil-off se describe en el Capítulo Diez. Pág. 104.

**bomba atómica:** tipo de bomba extremadamente destructiva, cuyo poder resulta de la cantidad inmensa de energía que se libera repentinamente al dividir los núcleos (centros) de los átomos en fragmentos. Pág. 14.

**borrar:** en Dianética, *borrar* significa agotar la influencia negativa de algo. Pág. 95.

**brazo partido, lucha a:** con todo el esfuerzo y la energía posibles. Pág. 132.

**brío:** energía o decisión con la que se hace algo. Pág. 59.

**cambiar de chaqueta:** cambiar el bando o el partido que se seguía y adoptar otro. Pág. 21.

**campanas, por quién doblan las:** referencia a unos versos del poema "Devociones para Ocasiones Emergentes" del poeta inglés John Donne (1572-1631), que en parte dice: "Ningún hombre es una isla, un todo para sí; todo hombre es parte del continente, parte de la Tierra..., la muerte de cualquier hombre me disminuye, ya que estoy involucrado con la Humanidad; por lo tanto, nunca mandes a buscar por quién doblan las campanas, doblan por ti". Históricamente, las campanas de las iglesias han doblado (tocado lentamente) para anunciar muertes. Pág. 37.

**candado:** momento de malestar mental que no incluye dolor físico ni una pérdida grande. Un regaño, una situación socialmente vergonzosa; esas cosas son candados. Cualquier caso tiene miles y miles de candados. Pág. 96.

**caravanas llenas, a:** una *caravana* es un grupo de personas que viajan juntas a pie o en algún vehículo especialmente si atraviesan una zona sin poblar y tienen un destino determinado. Por lo tanto *a caravanas llenas* significa: en grandes cantidades. Pág. 15.

**carbonero:** persona que carga o que cava en minas de carbón; obrero, se usa en referencia a las diferentes clases o profesiones de la sociedad. Pág. 14.

**carga:** acumulación de enthetas en candados y secundarias que cargan los engramas y les proporciona fuerza para aberrar. Pág. 97.

**cargado:** que lo embarga la emoción, como por ejemplo: enojo, miedo, pesar, apatía, etc. Pág. 97.

**caso de control:** persona que está restringiendo sus emociones. Como un individuo es completa y totalmente restringido, es un "buen chico" siempre y cuando no muestre ninguna emoción o se estremezca. Pág. 152.

**catalizar:** referencia a acelerar o, en ocasiones, a disminuir la velocidad de una reacción química (como las del cuerpo). Pág. 151.

**catarata:** caída importante de agua en el curso de un río. En sentido figurado, un torrente abrumador o gran cantidad de algo. Pág. 192.

**Charles Russell:** (1864-1926) pintor del Oeste Americano que usaba sus experiencias como trampero y vaquero como material para sus cuadros del "Viejo Oeste" (vaqueros, etc.). Pág. 7.

**chaqueta, cambiar de:** cambiar el bando o el partido que se seguía y adoptar otro. Pág. 21.

**chic:** elegante, caro y llamativo. Pág. 144.

**chismorreo:** actividad que consiste en comentar las vidas ajenas. Pág. 71.

**cimentación:** cimientos sobre los que se construye una casa. Pág. 293.

**ciudadela:** fortaleza. Recinto fortificado en el interior de una ciudad que se usa para controlar a sus habitantes. Pág. 1.

**Clear:** persona no aberrada. Es racional porque concibe las mejores soluciones posibles con los datos que tiene y desde su punto de vista. Se le llama "Clear" porque se le han eliminado los engramas, las secundarias y los candados que aberraban su personalidad básica, su auto-determinismo, su educación y su experiencia. Véase *Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental* y *La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 71.

**clearing:** acciones que se realizan para llevar a alguien a Clear. Pág. 96.

**clemencia:** compasión o moderación al aplicar la justicia. Pág. 297.

**co-auditación:** auditación hecha por un equipo de dos personas que se auditan mutuamente. Forma abreviada de *auditación cooperativa*. Véase también **auditación**. Pág. 59.

**cóctel:** bebida preparada con licores mezclados a la que se añaden generalmente otro tipo de ingredientes no alcohólicos. Pág. 142.

**compulsivo:** que tiene el poder de ejercer un impulso irresistible para realizar un acto que es contrario a la voluntad propia. Pág. 113.

**computar:** contar, calcular, pensar. Pág. 287.

**común denominador:** aquello en lo que se coincide. Pág. 294.

**comunista:** partidario del comunismo: sistema de organización social en el que se establece la abolición de la propiedad privada y la comunidad de bienes. Pág. 69.

**conejillo de indias:** en sentido figurado, persona o animal sometidos a observación, experimentación, o en quienes se ensaya algo. Pág. 191.

**congénere:** persona del mismo origen. Pág. 21.

**connotación:** sentido o sentidos adicionales que una palabra tiene o sugiere. Pág. 193.

**“¡Conócete a ti mismo!”:** uno de los principios esenciales de la filosofía del filósofo griego Sócrates (470-399 a.C.). Pág. 13.

**consomé de pollo:** referencia a la sopa que se hace cociendo carne de pollo en agua, y que tradicionalmente las madres le daban a los niños enfermos como “remedio que lo curará todo”. Si uno apenas puede tolerar el consomé de pollo, no puede tolerar comida de fácil digestión y, por lo tanto, no podría tolerar la carne cruda sin preparar. Se usa en sentido figurado en la frase: “*Consomé de pollo mental*”. Pág. 8.

**contorsionista:** acróbata circense que se especializa en poner su cuerpo en posiciones extraordinarias y nada comunes. Pág. 187.

**coraza:** cubierta que protege el cuerpo de algunos reptiles, con aberturas para la cabeza, las patas y la cola. Pág. 25.

**crepúsculo:** 1. decadencia de una persona o una cosa. Pág. 58.  
2. claridad que hay en momentos antes de salir el Sol y luz atenuada que permanece después de ponerse el Sol. Pág. 274.

**cristiandad:** conjunto de personas o de países que profesan la religión cristiana. Aquí alude a toda la población de occidente. Pág. 3.

**crónicamente:** que dura mucho tiempo o que se produce a menudo.  
Pág. 40.

**crónico:** que permanece, se dice de una enfermedad o afección médica que continúa durante mucho tiempo. Pág. 53.

**culi:** en algunos países orientales, trabajador o criado indígena, se usa en referencia a las diferentes clases o profesiones de la sociedad como en el ejemplo: "*Podrías comprender a los hechiceros y a los presidentes bancarios, a los coroneles y a los culis, a los reyes, los gatos y los carboneros*". Pág. 14.

**dama de la guadaña:** referencia a la *Muerte*, a menudo representada como una persona o esqueleto cubierto de un manto, y que lleva una guadaña para llevar a cabo su "deber" de "cosechar" cuerpos y almas. (Una guadaña es un instrumento de agricultura con una hoja curva y cortante que va sujeta a una vara y que se usa para cortar hierba, cereal, etc.). Pág. 28.

**dar con la puerta en la nariz:** impedir la posibilidad de acceso. Pág. 239.

**declive:** descenso, decadencia o pérdida progresiva de cualidades. Pág. 27.

**delimitación:** determinación o fijación con precisión de los límites de algo. Pág. 25.

**delimitado:** que se le ha determinado o fijado con precisión sus límites.  
Pág. 22.

**delusión:** creencia fija falsa, percepción que se tiene de tal manera que lo que se percibe es diferente a como es en realidad. De la palabra *deludir*, que significa despistar la mente o el juicio, e *ilusión*, que significa engañar por medio de producir una impresión engañosa de la realidad. Pág. 277.

**demacrado:** que está muy delgado implicando debilidad. Pág. 21.

**dermatitis:** inflamación de la piel que produce enrojecimiento, inflamación, picores u otros síntomas. Pág. 47.

**derrotista:** persona que aboga por la derrota o la acepta; describe a una persona que, debido a la convicción de que cualquier esfuerzo adicional es inútil (se rinde con facilidad o ya no se resiste a la derrota). Pág. 47.

**detrimento:** daño o perjuicio material o moral. Pág. 193.

**diabetes:** afección corporal que resulta de una cantidad excesiva de azúcar en la sangre. (La causa una producción o utilización inadecuadas de la *insulina*, una sustancia que se produce en una de las glándulas del sistema endocrino). Pág. 152.

**diabólicamente:** de un grado extremadamente o excesivamente bueno. Pág. 14.

**Dianética:** del griego *dia*, a través, y *nous*, mente o alma; lo que el alma le está haciendo al cuerpo. Véase *Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental y La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 1.

**Dianética de Grupo:** rama de Dianética que abarca el campo de las actividades y la organización de grupos cuyo propósito es establecer las condiciones y los procesos óptimos de liderazgo y relaciones entre grupos. Pág. 5.

**dinámicas:** las dinámicas son el impulso a sobrevivir, el cual se expresa a lo largo de una banda que tiene ocho divisiones. Las dinámicas son los impulsos por sobrevivir como o por medio de (1) uno mismo; (2) el sexo, la familia y la generación futura; (3) los grupos; (4) la humanidad; (5) la vida y todos los organismos; (6) materia, energía, espacio y tiempo: (MEST), el universo físico; (7) los espíritus y (8) el Ser Supremo. El tema de las dinámicas se trata en *La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 71.

**dinámico:** del griego *dynamikos* poderoso. De ahí fuerza motivadora o energética de la existencia o la vida como en el Principio Dinámico de la Existencia. Pág. 19.

**discordante:** en música, referido especialmente a una voz o a un instrumento, que no están acordes o en consonancia con otros; falta de armonía. Pág. 132.

**disipar:** esparcir y hacer desaparecer. Pág. 273.

**don social:** procedimiento o actitud que produce impresiones favorables atracción o encanto. Pág. 73.

**electrochoque:** práctica psiquiátrica de dar un choque eléctrico a la cabeza de un paciente en un supuesto esfuerzo por tratar la enfermedad mental. Pág. 190.

**electrón:** partícula de carga negativa que forma parte de todos los átomos. Pág. 33.

**embotar:** debilitar; quitar energía, eficacia o sensibilidad. Pág. 37.

**emoción equivocada:** cualquier emoción que es irracional, inapropiada al entorno de tiempo presente. Pág. 151.

**empeñado:** que insiste en algo con tenacidad. Pág. 39.

**"en el principio era la Palabra":** referencia a un pasaje de la Biblia: "En el principio era la Palabra". "Palabra" aquí se refiere a la palabra de Dios. Pág. 14.

**endocrino:** relacionado con el sistema de glándulas que segrega hormonas (sustancias químicas) de ciertos órganos y tejidos del cuerpo. Estas glándulas y sus hormonas regulan el crecimiento, el desarrollo y la función de ciertos tejidos y coordinan muchos procesos dentro del cuerpo. Por ejemplo: algunos de estos órganos aumentan la presión sanguínea y el ritmo cardíaco durante momentos de tensión. Pág. 68.

**enfermedad de depósito:** enfermedad en la que se forman depósitos de sustancias en alguna parte del cuerpo, como en la artritis, en la que se forman trozos endurecidos de cartílago en las articulaciones, causando inflamación y deformidad. Pág. 68.

**enfriar:** calmar o hacer que se esté menos excitado; disminuir de intensidad. Pág. 291.

**engatusar:** ganar la voluntad de uno con halagos y engaños. Pág. 22.

**engrama:** grabación de un momento de dolor e inconsciencia. Más tarde, una palabra o un entorno similar pueden activar estas grabaciones y hacer que el individuo actúe como si estuviera en peligro. Obliga al individuo a adoptar pautas de pensamiento y de comportamiento que no son necesarias de acuerdo a una estimación razonable de la situación. La descripción de los engramas y su importancia para el *Autoanálisis* se encuentra en el Capítulo Diez, Sección de Procesamiento. La descripción completa de los engramas se encuentra en *Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental* y en *La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 9.

**engullir:** tragar con ansia y sin masticar. Pág. 290.

**entheta:** palabra compuesta que significa *theta enturbulada*, theta en estado de turbulencia, agitada o perturbada. Véase también theta. Pág. 71.

**entrenamiento social:** enseñanza sobre cómo comportarse con otros reprimiendo impulsos supuestamente antisociales. Pág. 190.

**enturbulación:** estado o condición de cosas que se encuentran en un estado turbulento, agitado o trastornado. Pág. 40.

**enturbular:** causar turbulencia, agitación o disturbio. Pág. 69.

**esbirro del Diablo:** seguidor o subordinado servil que lleva a cabo actos de violencia para su amo, el Diablo. Pág. 22.

**escabullirse:** salir o escaparse de un sitio sin que se note en el momento. Pág. 146.

**escala graduada:** escala de una condición, graduada de cero a infinito. *Graduada* se refiere a grados de disminución o aumento de una condición. La diferencia entre un punto y otro de una escala graduada podría ser tan grande como toda la amplitud de la escala, o podría ser tan insignificante que se necesitara la apreciación más detallada para distinguirla. Pág. 22.

**escrúpulo:** duda o recelo que se tiene sobre si una acción es buena, moral o justa. Pág. 260.

**esotérico:** más allá de la comprensión o conocimiento de la mayoría de la gente. Pág. 22.

**estado colectivista:** estado en el cual el pueblo, como grupo, es propietario de la tierra, las fábricas y demás medios de producción, y como intercambio, todo lo controla y lo paga el estado (como por ejemplo, los gastos médicos), como pasa en el comunismo. Pág. 21.

**estado de beneficencia:** estado en el cual el bienestar del pueblo en campos como la seguridad social, la salud y la educación, la vivienda y las condiciones laborales es responsabilidad del gobierno. Pág. 190.

**estallar:** en sentido figurado, ser incapaz de contenerse (en expresar o en ceder a los propios sentimientos). Por lo tanto, *tan feliz que sentías que ibas a estallar*. Pág. 225.

**estandarte:** insignia o bandera de una corporación civil militar o religiosa que consiste en un trozo de tela generalmente cuadrado que pende de un asta y sobre el que figura un escudo u otro distintivo. Pág. 1.

**estático:** de manera fija o estacionaria. Pág. 217.

**estereofónico:** se refiere a un sonido en tres dimensiones mediante el uso de dos canales de reproducción (tales como bocinas), de manera que el sonido parezca que llega al oyente desde diferentes distancias y direcciones, produciendo la impresión de una dimensión espacial.

*Estereofónico* literalmente significa "sonido semejante al natural", ya que *estéreo* significa "sólido" y *fónico* significa "sonido". Pág. 133.

**estereoscópico:** se refiere a una visión en tres dimensiones (las dimensiones de altura, anchura y profundidad). De la palabra *estereoscópico*, instrumento óptico por el que dos imágenes del mismo objeto, tomadas desde puntos de vista ligeramente diferentes, se ven una con cada ojo, produciendo el efecto de una sola imagen del objeto con la apariencia de profundidad, es decir, con tres dimensiones. *Estereoscópico* literalmente significa visión semejante al natural ya que *estéreo* significa sólido y *scopio* significa mirar a algo. Pág. 124.

**estrella fugaz:** meteoro parecido a una estrella que recorre el cielo como una flecha. Pág. 184.

**ética:** racionalidad hacia el máximo nivel de supervivencia para uno mismo y para los demás. Pág. 60.

**eutanasia:** también llamada "muerte clemente", el acto de matar a alguien o permitir que muera sin dolor, como al retirar las medidas médicas extremas a una persona que sufre de una enfermedad o dolencia incurable. Pág. 39.

**evocar:** traer a la memoria. Pág. 193.

**fanega:** unidad de medida del grano equivalente a unos 55 litros. Pág. 20.

**fascista:** alguien que practica el *fascismo*, sistema de gobierno dirigido por un dictador que tiene todos los poderes, suprime por la fuerza a la oposición y a la crítica, y reglamenta toda la industria, el comercio, etc. Pág. 39.

**festivo:** que se caracteriza por la exhibición de alegría, festejo, jolgorio. Pág. 144.

**fisco:** hacienda, la recaudación de impuestos. Pág. 20.

**física:** ciencia que estudia la materia, sus propiedades, y los fenómenos y leyes que los rigen. Pág. 13.

**física atómica:** rama de la física que estudia el comportamiento, estructura y componentes del átomo. Pág. 13.

**física nuclear:** la que estudia la constitución del núcleo atómico. Pág. 33.

**fisiología:** estudio de las funciones y actividades de los organismos vivos y sus partes incluyendo todos los procesos físicos y químicos. Pág. 56.

**formulario del impuesto sobre la renta:** impreso que llenan los contribuyentes en el que detallan y calculan los impuestos que deben pagar al gobierno. Pág. 8.

**frívolo:** referido a una persona o a su comportamiento, que manifiestan inconstancia, despreocupación o ligereza. Pág. 72.

**geometría:** estudio de las propiedades y medidas de puntos, líneas, planos y otras formas simples y sus relaciones. Pág. 300.

**glándula:** órgano del cuerpo que elabora y segrega sustancias químicas indispensables para el funcionamiento del organismo. Pág. 28.

**glándula tiroides:** la glándula tiroides segrega hormonas (sustancias químicas) que regulan el crecimiento del cuerpo y el metabolismo. Pág. 152.

**grácil:** delicado y fino o delgado. Pág. 183.

**gravedad:** atracción que ejerce la Tierra sobre los objetos que hay en su superficie. Pág. 100.

**grogui:** tambaleante, aturdido. Pág. 104.

**guadaña, dama de la:** referencia a la *Muerte*, a menudo representada como una persona o esqueleto cubierto de un manto, y que lleva una guadaña para llevar a cabo su "deber" de "cosechar" cuerpos y almas. (Una *guadaña* es un instrumento de agricultura con una hoja curva y cortante que va sujeta a una vara y que se usa para cortar hierba, cereal, etc.). Pág. 28.

**hipnotismo:** proceso de producir artificialmente un estado en el que la persona parece estar en un sueño profundo, sin poder cambiar su condición física o mental, excepto bajo la influencia de alguna sugestión o dirección externa, a la cual obedece de manera involuntaria e inconsciente. Al recobrase de esta condición, la persona generalmente no recuerda lo que ha dicho o hecho durante el estado hipnótico. Pág. 69.

**hipotiroidismo:** relacionado con una afección física que es el resultado de una actividad deficiente de la glándula tiroides. La glándula tiroides segrega sustancias químicas que regulan el crecimiento del cuerpo y el metabolismo. *Hipo-* significa "bajo", por contraste con *hiper-* que significa "exceso" o "exageración". Pág. 152.

- hombre:** ser humano sin relación al sexo o a la edad; persona. Pág. 3.
- Hombre:** la raza o especie humana; el género humano, la Humanidad. Pág. 1.
- hormona:** sustancia química segregada por una glándula. Véase también glándula en este glosario. Pág. 152.
- ignominioso:** que produce ignominia, situación o estado de quien ha perdido el respeto de los demás, generalmente por su conducta o por sus actos vergonzosos. Pág. 59.
- implantado:** que ha fijado o infundido profundamente una idea, creencia, deseo, orden o algo similar en la mente o consciencia de una persona como por la fuerza, el dolor, etc. Pág. 191.
- incidente:** evento o suceso en concreto. Pág. 89.
- infructuoso:** que no sirve de nada. Pág. 55.
- ingenio:** capacidad de actuar con astucia para obtener un beneficio. Pág. 34.
- intriga:** acción o acciones hechas ocultamente para conseguir un fin. Pág. 71.
- irracionalidad:** falta de racionalidad, comportamiento descabellado. Pág. 58.
- lago Tanganica:** lago de agua dulce más largo del mundo, situado en África centro oriental. Pág. 191.
- langosta:** insecto saltador, masticador, que se alimenta de vegetales y se multiplica con tal rapidez que puede llegar a formar plagas de efectos devastadores para la agricultura. Pág. 20.
- león, la parte del:** la mayor, la que se lleva el más fuerte. Pág. 297.
- liebre:** animal parecido al conejo. Normalmente los lobos cazan liebres, así que el hecho de que una liebre le escupa a un lobo en el ojo sería algo extremadamente audaz o atrevido. "*Haría que una liebre le escupiera a un lobo en el ojo*" se usa en sentido figurado para significar que haría que uno venciera los propios miedos hasta el punto de humillar o hacer retroceder a sus enemigos. Pág. 7.
- Línea Directa:** proceso que pone a la persona en mejor comunicación con su mente y con el mundo. Se llama así porque al preclear se le dirige, como con un cable de teléfono, directamente hasta un

recuerdo del pasado. Se abre la comunicación entre el pasado y el presente. La persona a la que se está procesando está en tiempo presente y en contacto con el tiempo presente y se le hacen preguntas que le devuelven ciertos recuerdos. Pág. 65.

**línea entheta:** línea de comunicación entheta, línea que es maligna o calumniosa. Pág. 71.

**lucha a brazo partido:** véase **brazo partido**, **lucha a**. Pág. 132.

**media:** promedio, cantidad que resulta de sumar todos los datos y dividiendo entre el número de ellos. Pág. 54.

**mueca:** gesto o contracción del rostro especialmente el de carácter burlesco o expresivo. Pág. 282.

**neurológico:** relacionado con los nervios y el sistema nervioso. Pág. 68.

**New Yorker:** semanario americano fundado en 1925 que se especializa en la sátira, el comentario y la crítica sociales. Pág. 59.

**ocaso:** decadencia, finalización. Pág. 116.

**ocluido:** que tiene los recuerdos desconectados de la propia consciencia, de *ocluir*: cerrar, detener (un paso, entrada, etc.). Pág. 99.

**oleosidad:** presencia de aceite. Pág. 145.

**páncreas:** glándula situada detrás del estómago que segrega jugo digestivo al intestino delgado. Pág. 152.

**parranda:** juerga o diversión ruidosa. Pág. 136.

**pasamanos:** parte de una escalera que sirve para apoyar la mano. Pág. 149.

**pendón:** estandarte, insignia, bandera. Pág. 1.

**percepción extrasensorial:** percepción o comunicación ajena a la facultad sensorial normal, como por ejemplo la telepatía. Pág. 98.

**percépticos:** mensajes sensoriales percibidos y grabados, como el olor, sabor, tacto, sonido, vista, etc. Pág. 100.

**persa:** relativo a Persia, un antiguo y vasto imperio que se encontraba en el oeste y sur oeste de Asia e incluía zonas de lo que ahora son Irán y Afganistán. Pág. 14.

**Persia:** antiguo imperio situado en el oeste y sudoeste de Asia que incluía zonas del actual Irán. Pág. 15.

**personalidad de sombra:** personalidad que adopta las características o rasgos físicos y/o emocionales de otro. Pág. 281.

**perversión:** cualquiera de las diversas formas de conseguir placer sexual que generalmente se consideran anormales. Pág. 69.

**plutonio:** elemento metálico radiactivo que se usa en los reactores y armas nucleares. Pág. 48.

**por mayor, al:** en gran cantidad. Pág. 57.

**postulado:** algo que se sugiere o se supone que es cierto como una base para razonar. Pág. 96.

**postular:** dar por hecho que algo es cierto, real o necesario, especialmente como base para el razonamiento. Pág. 277.

**preclear:** individuo que recibe Procesamiento de Dianética y que todavía no es Clear. Pág. 95.

**prefecto:** persona encargada en una colectividad de vigilar el desarrollo de ciertas funciones. Por ejemplo, un prefecto escolar. Pág. 9.

**procesamiento:** aplicación de las técnicas y ejercicios de Dianética. Llamado también *auditación*. Pág. 8.

**Procesamiento de Validación de MEST:** procesamiento que se concentra en los momentos analíticos de cualquier incidente dado, en contraposición a los momentos dolorosos. Este procesamiento también orienta al individuo hasta el tiempo presente y el universo físico; materia, energía, espacio y tiempo: MEST. La descripción completa de este tipo de procesamiento se encuentra en *La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 65.

**proceso:** serie exacta de instrucciones o secuencias de acciones que, cuando se aplican, ayudan a una persona a descubrir más sobre sí misma y sobre su vida y mejoran su condición. Pág. 8.

**promiscuidad:** condición o estado de ser *promiscuo*, tener relaciones sexuales con varias parejas sin intención seria. Pág. 69.

**promulgar:** anunciar algo de forma oficial, en especial una ley o disposición para que entre en vigor. Pág. 39.

**proteína:** sustancia de origen orgánico que es vital para el crecimiento y parte esencial de la alimentación. Pág. 308.

**protón:** partícula de carga positiva que forma parte de todos los átomos. Pág. 33.

**psicosomático:** *psico* se refiere a la mente, y *somático* se refiere al cuerpo; el término *psicosomático* quiere decir que la mente hace que el cuerpo esté enfermo o se refiere a dolencias creadas físicamente en el cuerpo por la mente. La descripción de la causa y fuente de las enfermedades psicosomáticas se encuentra en *Dianética: La Ciencia Moderna de la Salud Mental*. Pág. 7.

**psicoterapia:** tratamiento psicológico de las alteraciones mentales y emocionales. Pág. 47.

**punto crítico:** momento en que es preciso hacer o decidir una cosa. Pág. 48.

**punto de referencia:** modelo sobre el cual hacer un juicio; regla o principio para evaluar o probar algo. Pág. 40.

**química:** estudio de las transformaciones y combinaciones de las sustancias materiales. Pág. 34.

**recaudador:** persona que se encarga de cobrar el dinero que otros pagan, especialmente al Estado. Pág. 20.

**recorrido de engramas y secundarias:** "recorrido" es una serie de pasos y acciones diseñadas para manejar un aspecto de un caso. Por lo tanto, un recorrido de engramas y secundarias son acciones y pasos para el manejo de engramas y secundarias. Pág. 95.

**recriminación:** reproche, crítica o censura que se hacen a alguien por su comportamiento. Pág. 293.

**reestimulado:** reactivado; estimulado (de nuevo). Pág. 105.

**regocijarse:** alegrarse por algo. Pág. 149.

**reumatismo:** dolencia de las extremidades o de la espalda que se caracteriza por dolor y dificultad para moverse. Pág. 47.

**reventar, a:** romperse o abrirse una cosa bruscamente por no poder soportar la presión interior. Se usa en sentido figurado con el significado de que algo revienta por exceder la capacidad de almacenaje. Pág. 190.

- ruinoso:** que amenaza ruina o empieza a estar destruido. Pág. 1.
- sadismo:** obtención de placer sexual infligiendo dolor a otros. Pág. 69.
- secundaria:** momento de pérdida grave, como la muerte de un ser querido; se llama secundaria porque depende para su dominio del individuo de un engrama anterior. El tema de las secundarias y su procesamiento se encuentra en *La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 95.
- sedoso:** con características de la seda, especialmente con su suavidad. Pág. 136.
- senil:** relacionado con la vejez. Pág. 7.
- sesión:** periodo de tiempo que se da o se dedica a una actividad en particular. En Dianética, se refiere a un periodo de tiempo que se dedica exclusivamente al procesamiento, a la aplicación de las técnicas y ejercicios de Dianética. Pág. 95.
- sinrazón:** acción hecha contra la razón o contra la ley. Pág. 191.
- sinusitis:** inflamación de uno o los dos senos nasales (cavidades de aire en el cráneo que desembocan en las fosas nasales). Pág. 7.
- sistema nervioso central:** el cerebro y la médula espinal. Pág. 145.
- socavar:** debilitar; minar. Pág. 71.
- socialismo:** sistema económico en el que el gobierno, y no los individuos, controla la producción y la distribución de los bienes. Pág. 21.
- solapadamente:** encubriendo o disimulando una cosa. Pág. 47.
- sombra, valencia de:** adopción de las características físicas o emocionales de otro. Pág. 281.
- sónico:** cosa escuchada o el recuerdo de algo escuchado. Pág. 133.
- sonora (onda):** una onda es una curva que se forma en cosas flexibles. Una onda sonora es la que se origina en un cuerpo elástico y produce sonido. Pág. 98.
- soñoliento:** con sueño. Pág. 150.
- sublimar:** convertir en algo superior, más noble o más refinado. Pág. 69.
- sugestión positiva:** en hipnosis, sugestión u orden que se le da a un sujeto hipnotizado, quien entonces la obedece inconscientemente. Pág. 73.

**taimado:** astuto y que engaña disimuladamente. Pág. 69.

**Tanganica, lago:** lago de agua dulce más largo del mundo, situado en África centro oriental. Pág. 191.

**tempestuoso:** que está expuesto a las tempestades o es propenso a ellas. Pág. 117.

**tendón:** cuerda fuerte y fibrosa que sirve para conectar un músculo a un hueso o a otra parte del cuerpo. Pág. 28.

**terapia de castigo:** práctica psicológica de infligir a un individuo dolor, privación u otras consecuencias desagradables para hacer que evite lo que el facultativo considera una acción o comportamiento indeseable. Pág. 190.

**tergiversar:** alterar o desfigurar los hechos dando una interpretación errónea a las palabras, acontecimientos, etc. Pág. 70.

**testimonio de oídas:** testimonio basado en lo que un testigo ha oído de otra persona en lugar del conocimiento o experiencia personal. Pág. 98.

**theta:** energía del pensamiento y la vida. *Theta* es razón, serenidad, estabilidad, felicidad, emoción alegre, persistencia y el resto de factores que el Hombre normalmente considera deseables. La descripción completa de theta se encuentra en *La Ciencia de la Supervivencia*. Pág. 71.

**timbre:** cualidad de un sonido que permite diferenciarlo de otros del mismo volumen y tono. Pág. 101.

**tirar de la cuerda:** competencia deportiva en que dos equipos tiran de los extremos opuestos de una cuerda; cada equipo trata de hacer que el otro sobrepase una línea que hay en medio. Pág. 177.

**tocar fondo:** llegar al punto más bajo; llegar a una situación que ya no puede empeorar. Pág. 224.

**tono:** nivel emocional de una persona. Pág. 7.

**trance:** estado, como el inducido por la hipnosis, en que alguien está aturdido o conmocionado o de alguna otra manera inconsciente del entorno e incapaz de responder. Pág. 73.

**úlceras:** lesión en la piel o en un órgano que destruye poco a poco el tejido y suele ir acompañada de secreción de pus. Pág. 152.

**unicelular:** organismo compuesto de una sola célula. Pág. 33.

**universo:** todo lo que existe en todas partes; la completa continuidad de espacio-tiempo en el que existimos, junto con toda la energía y materia dentro de ella, en comparación a, y más grande que el universo observable. Pág. 19.

**valencia:** literalmente significa la capacidad de combinarse con otra cosa o adoptar partes de ella. En Dianética, *valencia* es la personalidad real o aparente. La valencia propia es la verdadera personalidad. Véase también **personalidad de sombra**. Pág. 281.

**valía:** valor; cualidad valiosa que tiene una persona o cosa. Pág. 69.

**Validación:** referencia a la Técnica de Validación en el procesamiento, que se concentra en los momentos analíticos de cualquier incidente, en contraposición a los momentos dolorosos. El libro *La Ciencia de la Supervivencia* proporciona la descripción completa de la Técnica de Validación. Pág. 65.

**viejo:** forma coloquial de llamar al padre de uno. Pág. 297.

**vudú:** conjunto de creencias y prácticas originarias de África que incluyen magia y el supuesto ejercicio de poderes sobrenaturales con la ayuda de espíritus malignos. Pág. 48.



---

# ÍNDICE TEMÁTICO

## A

### aberración

- control y, 293
- delusión y, 277
- emoción y, 151, 152
- florece en esta sociedad, 13
- fuerza de, 97
- infelicidad y, 60
- nerviosismo por el sonido y, 132
- posible erradicar la, 47
- sentido del tiempo y, 122

### abofetear niños, 182

### abundancia

- supervivencia y, 215
- leyes de, 19-22

### aburrimiento, 68, 151

- 2.5 en la Escala Tonal, 54
- miedo de enfrentar un hecho esperanzador, 59
- véase también* Tabla de Evaluación Humana

### accidentes

- tiempo de reacción lento y, 6

### acobardarse, 9

### acuerdo, 71

- organismos y, 38

### afinidad

- Recuerda una ocasión en la que sentiste verdadera afinidad por alguien, 307

### ámbitos médicos

- Escala Tonal y, 68

### amenazas, 73

### amigo

- el mejor que jamás llegarás a tener, 13
- te puede leer las listas, 103
- tú mismo como un, 60
- valor como, 74

### amor, 22

- definición, 151
- supervivencia y, 20

### ancianos, 27

### anestesia

- condición de, 145

### animal

- entorno, supervivencia y, 25

### ansiedad

- hacia el progenitor, 217

### antagonismo, 151, 217

- amenazas a la supervivencia y, 216

- 2.0 en la Escala Tonal, 54  
*véase también* **Tabla de Evaluación Humana**
- antepenúltima lista**, 303-308  
*véase también* **penúltima lista**
- antes de Dianética**  
pensamiento, 190  
pensamiento erróneo, 189
- antiguos griegos**, 13
- anulación**, 128, 293  
definición, 293  
mínimo común denominador de, 294  
Nivel de Tono y, 73
- apatía**, 68, 216, 217  
abatimiento es un grado menor de, 151  
anulación hasta, 294  
0.1 en la Escala Tonal, 53  
*véase también* **Tabla de Evaluación Humana**
- a prueba de accidentes**  
casi, 68
- arma**  
del Hombre, más potente, 25
- arte**  
falta de apreciación por, 151
- artritis**  
definición, 48  
descripción del alivio de, 48  
nivel de tono y, 68
- asociaciones**  
enderezar las, 284
- atleta**, 6  
tiempo de reacción y, 6
- audición**  
amplificada, 133
- audición amplificada**, 133  
definición, 133
- auditación**  
auto-, 91  
co-auditación, 59, 95  
por uno mismo, 65  
*véase también* **procesamiento**
- auditor**  
de Dianética, 48  
definición, 91  
Dianética, 5, 8, 103  
preclear enviado a, 8  
escucha y computa, 95  
local, llamar a tu, 305
- auditor de Dianética**, 5, 8, 48, 103  
visita profesional con, 305
- Autoanálisis**, 5  
beneficios, 60  
enfermedades psicosomáticas y, 7  
memoria y, 5  
persona inestable y, 8  
persona mentalmente estable y, 8  
puede subir tu tono, 7  
qué tan juvenil o senil te puedes ver, 7  
recuerdo y, 90

- resultado de las listas, 102  
 sueño y, 6  
 tabla y, 60  
 tiempo de reacción y, 6
- "auto-auditación"**  
 auditación por el autor frente  
 a, 65, 91
- auto-determinismo**  
 "mala memoria" y violar el, 199  
 niño y, 287  
 pérdida de, 27, 192
- auto-procesamiento, 95**  
 fin de un periodo de, 103  
 prepara el caso para clearing de  
 Dianética, 96  
*véase también procesamiento*
- autor**  
 auditando al lector, 65, 95
- aventura, 5, 7, 9**
- axiomas, 96**
- Ayudas para Recordar**  
 Lista 5, 199-203
- B**
- B<sub>1</sub>**  
 procesamiento y, 308
- bancos**  
 almacenaje de dolor, 47  
 de registro, dolor en, 58
- boil-off**  
 definición, 104
- bomba atómica, 14**
- borrar**  
 dolor, 47
- bostezar**  
 periodos pasados de  
 inconsciencia y, 104
- C**
- caer bien**  
 en qué medida les caes bien a los  
 demás, 74
- calor o frío, 145**
- candados**  
 estas preguntas descargan, 96
- cansancio**  
*Autoanálisis y, 6*
- capacidad**  
 recuerdo mejora la, 102  
 salud depende de, 191  
 sólo *parece* disminuir, 58
- capacidades**  
 llegar a ser mucho mayores, 14
- características**  
 constantes al recorrer las casillas  
 de la Tabla de Evaluación  
 Humana, 54
- características fisiológicas**  
 Tabla de Evaluación Humana  
 y, 56
- carga**  
 eliminar de incidentes  
 dolorosos, 97
- caso de control**  
 definición, 152

- casos**  
abrir, 95
- castigo, 73**  
sexo como, 69  
"terapias" de, 190
- células**  
dolor y pérdida de, 206  
organismo y pérdida de, 46  
vida y, 34  
*véase también unicelular*
- cementerios, 190**
- cerebro**  
cirugía, 190  
mente frente a, 36
- chismes**  
malinos, 40
- chismorreo**  
escucha principalmente, 71
- ciclo**  
de concepción, nacimiento,  
crecimiento, deterioro y  
muerte, 35
- ciencia**  
definición, 19  
*Ciencia de la Supervivencia, La, 65,*  
91, 105
- cirugía**  
cerebral, 190
- Clear, 72**
- clearing**  
de engramas y secundarias, 96
- clima**  
adversario principal del Hombre  
en su entorno, 299
- co-auditación, 95**  
Dianética, 59
- cobarde, 70**  
método de dominación, 293
- comportamiento**  
comprender, 14  
elevar el nivel de, 53-61  
humano, ciencia de, 13
- comprensión**  
de ti, Escala Tonal y, 75
- computadora**  
memoria tan exacta como, 6
- comunicación**  
Escala Tonal, 71  
Recuerda una ocasión en la que  
alguien estaba en buena  
comunicación contigo, 307  
sentidos y conductos de, 145  
sonido y, 98
- concepto**  
recuerdos, si sólo un vago, 90  
recuperar la percepción real  
de, 99
- condición física**  
Tabla de Evaluación Humana  
y, 56
- conducta**  
momentánea o fija, 55
- ¡Conócete a ti mismo!, 13**

**conocimiento**

- ganar de vivir, 27
- impuesto en uno, 200
- invalidación de, 294
- representado por pirámide, 19

**consciencia**

- declive de, 25, 28
- de qué depende, 48
- disminución de, 28, 46
- elegir la, 45-49
- muerte de, 25-29
- no es algo absoluto, 28
- plena, definición, 40
- plena, devolver una, 47
- reducción de, 57

**conservador**

- crónico, 58
- 3.0 en la Escala Tonal, 54
- véase también* Tabla de Evaluación Humana

**consomé de pollo, 8**

**control**

- con fuerza, 38
- de forma encubierta, 73
- dos métodos aberrados, 293
- sobre el entorno, 25

**conversación, 71**

- Escala Tonal y, 71

**cónyuge**

- nivel de tono de, 66

**corazón**

- erradicación de un mal, 48

**cordura**

- Escala Tonal, escala de, 60
- guerra y, 41

**criminal**

- supervivencia de, 22

**críticas**

- hacia otros "por su propio bien", 40

**cuerpo, 35**

- capaz de repararse a sí mismo, 47
- físico, infelicidad y, 152

**D**

**dama de la guadaña, 28**

**definiciones**

- amor, 151
- anulación, 293
- artritis, 48
- audición amplificada, 133
- auditor, 91
- boil-off, 104
- caso de control, 152
- ciencia, 19
- dolor, 45
- dominación, 293
- efecto estereofónico, 133
- efecto estereoscópico, 124
- emoción equivocada, 151
- engrama, 96
- entrenamiento social, 190
- Escala Tonal, 53
- factor de seguridad, 20
- felicidad, 36
- filosofía, 19

- imaginación, 277
- invalidación, 294
- Línea Directa de Dianética, 65
- Línea Directa Repetitiva, 103
- línea temporal, 113
- Lista de Fin de Sesión, 103
- mente, 36
- movimiento externo, 101
- movimiento personal, 177
- muerte, 28
- nivel de necesidad, 65
- olfato, 138
- palabra, 97
- percepciones, 98
- personalidad real, 281
- peso, 100
- placer, 35
- plena consciencia, 40
- Procesamiento Ligero, 91
- Procesamiento Profundo, 91
- racionalidad, 151
- ritmo, 133
- secundarias, 96
- sensación orgánica, 173
- ser vivo, 35
- sónico, 133
- sonido, 132
- sordera, 133
- Sucumbir, 20
- tacto, 145
- timbre, 101, 132
- tono, 132
- valencia, 281
- valencia de sombra, 281
- vista, 124
- volumen, 132
- delusión**
  - aberraciones, 277
- dementes**
  - destruir o salvar a, 40
- dermatitis**, 47
- desquiciar**
  - inestable y, 8
- diabetes**, 152
- Diablo, esbirros del**, 22
- Dianética**, 8
  - clearing de engramas y secundarias, 96
  - co-auditación de, 59
  - descubrimientos básicos de, 46
  - entusiasmo, experiencia y, 59
  - pensamiento anterior a Dianética, 190
  - pensamiento erróneo antes de Dianética, 189
  - procesamiento, 91
  - procesamiento de, 65
  - procesos más elementales en, 65
  - restaura la salud y la vitalidad, 47
  - técnico de Dianética de Grupo, 5
- dinámicas**
  - sentido inherente de la responsabilidad en todas las, 72
- disco**
  - descripción, 89
  - si lo pierdes, 104
  - uso de, 9, 89-90, 99-102
- disociaciones**
  - enderezar las, 284

**doblan, campanas, 37**

**dolor, 36**

acumulación de, 45-47

frente a deshacerse de, 29

advertencia de no-supervivencia  
o muerte potencial, 35

amenaza de la muerte y amenaza  
del, 215

anulado y borrado, 47

aparecer, 105

bancos de registro y, 58

carga eliminada de incidentes  
dolorosos, 97

como pérdida, 206

constantemente encontrando  
dolor en el procesamiento, 305

definición, 45

del pasado, sonido

entremezclado con, 132

dolor físico al recorrer las  
listas, 304

dolor mental, 46

evitar recuerdos de dolor, 57

experiencia oculta por, 57

físico, adquirir experiencia  
sin, 59

mente y, 37

obstaculizar la supervivencia, 36

recuerdos de, 47

síntoma de, 48

Tabla de Evaluación Humana,  
descenso en, 57

vida debe evitar, 35

**dolor mental, 46**

**dominación**

definición, 293

por anulación, 293

**dones sociales, 73**

## E

**edad**

qué tan juvenil o senil te ves, 7

vejez, 21

*véase también vejez*

**educación**

diferenciación y Clears, 72

posición en la Escala Tonal, 66

**efecto estereofónico**

definición, 133

**efecto estereoscópico**

definición, 124

**eficiencia, 47, 60**

elegir, 41

memoria y, 6

**ejercer fuerza**

universo físico, capaz únicamente  
de, 34

**elementos, los, 26**

fuerzas de, 26

Lista 12, 299-301

**emoción, 99**

capacidad para  
experimentar, 152

factores que favorecen y que son  
contrarios a la supervivencia  
y, 216

fija, 217

- personal, 151-172
- principales, 151
- recuerdos y liberación de, 96
- sistema endocrino y, 151
- Tabla de Evaluación Humana, 56
  - tono 4.0 a 0.1, 68
- emoción equivocada**
  - definición, 151
  - excesiva, 152
- Emoción Personal, 151-172**
- enemigos**
  - persistencia hacia la destrucción de, 72
- energía, 34, 189**
  - de la vida, 13, 33, 189
  - elemento del universo físico, 33
- energía de la vida, 13**
- énfasis**
  - organismo y, 97
- enfermedad**
  - endocrina, 68
  - neurológica, 68
  - posible erradicarla, 47
  - véase también enfermedades psicosomáticas*
- enfermedades endocrinas, 68**
- enfermedades neurológicas, 68**
- enfermedades psicosomáticas, 91**
  - Autoanálisis y, 7*
  - dolor almacenado y, 47
  - 70 por ciento de las enfermedades psicosomáticas del Hombre, 7
  - sordera y, 133
  - 4.0 y ninguna, 68
- enfocar**
  - en las cosas buenas, 96
- engrama, 95**
  - abrir caso para recorrer, 95
  - definición, 96
  - secundarias y, 95
  - vuelto inefectivo por estas preguntas, 96
- enigmas, 14**
- enojo, 68, 151, 217**
  - pérdida de la supervivencia y, 216
  - 1.5 en la Escala Tonal, 53
  - véase también Tabla de Evaluación Humana*
- entheta**
  - corta las líneas y, 71
- entorno**
  - adaptar a los hombres a su, 190
  - cada uno tiene su propio nivel de tono, 66
  - clima y principal adversario del Hombre en, 299
  - control, 25
  - dominar y cambiar, 189
  - dominio del, 69
  - estado emocional fijo acerca del, 217
  - movimiento y peligro en, 182
  - presente, recuerdo y, 102

- entrenador de caballos**, 190
- entrenamiento**  
social, 190
- entrenamiento social**  
definición, 190
- entusiasmo**  
4.0 en la Escala Tonal, 54  
de la juventud, 27  
Dianética deja la experiencia  
y, 59  
sentido común y, 73
- esbirros del Diablo**, 22
- escala (graduada) de gradiente**  
emociones, 151  
supervivencia y, 22
- Escala Tonal**, 53-56  
aspecto crónico, 55  
aspecto ocasional, 55  
cómo encontrar a un individuo  
en, 55  
definición, 53  
descender en la, 58  
ejemplo de, 54  
ejemplo de bajar por la, 206  
emociones y, 151  
entorno influye fuertemente la  
posición en, 66  
escala de cordura, 60  
inconsciencia y no estar alto  
en, 105  
listas y elevar al preclear en, 95  
nivel crónico, 56  
niveles de comportamiento, 53  
posición crónica en, 65  
posición de la educación en, 66  
procesamiento, 59  
propios exámenes de la gente, 61  
realidad y, 71  
supervivencia y, 216  
Tabla de Evaluación  
Humana, 68-75  
tests, 79-84  
uso de, 61  
válida para grupos, 66  
varía la posición en, 65
- espacio**, 189  
elemento del universo físico, 33  
tiempo confundido con el, 122
- espiral descendente**  
interrumpir la, 48
- esplendor**, 28
- Estabilización**  
Lista Especial de Sesión, 307
- estado colectivista**, 26
- estado de beneficencia**, 190
- estructura**  
función controla la, 152
- ética**, 60  
nivel de, 70  
supervivencia del grupo y, 215
- eutanasia**, 39, 190
- evaluación**  
auto-, 8  
del pasado de uno, 102  
para uno mismo, 80

- Tabla Hubbard de Evaluación  
Humana  
*véase* **Tabla de Evaluación  
Humana**
- evocación**  
queriendo evitar, 306
- exámenes**  
*véase* **test**
- existencia**  
actitud hacia la, 56  
de lucha a brazo partido, 132  
Principio Dinámico de la  
Existencia, 19
- existencia de lucha a brazo  
partido, 132**
- éxito**  
potencial, Escala Tonal y, 75
- experiencia**  
adquirirla sin dolor físico, 59  
desagradable, quitar la intensidad  
de, 102  
oculta por el dolor, 57  
razón frente a, 27  
ya no tener los sueños, sino  
tener, 59
- F**
- factor de seguridad**  
definición, 20
- Factores de Supervivencia**  
Lista 7, 215-275
- familia**  
supervivencia de, 37
- fanegas de trigo, 20**
- fascista, 39**  
1.5 y, 69
- felicidad, 7, 41, 60, 151**  
*Autoanálisis* y, 7  
definición, 36  
fuerte entidad de supervivencia  
y, 216  
incapacidad para  
experimentar, 152
- filosofía**  
definición, 19
- fisco, 20**
- física atómica**  
energía de la vida y, 13
- formación**  
niño castigado y, 206
- fracaso, 37**  
generalmente un, 75
- fricción, 145**
- frío o calor, 145**
- fuera de valencia, 281**
- fuerza**  
control con, 38  
organismo domado por la, 190  
palabras y, 97, 192
- función controla la estructura, 152**
- Fundación de Dianética Hubbard**  
entrenamiento profesional y, 91

**futuro**  
 generaciones futuras,  
 supervivencia de, 37  
 imaginaciones y metas para, 277

## G

**gafas**, 28  
**granjero**, 20  
**gravedad**, 100  
**grogui**, 104  
**grupos**  
 Escala Tonal válida para, 66  
 ética y, 215  
 supervivencia de, 37

**guerra**  
 hacer un mundo demasiado  
 cuerdo para, 41

**gusto**  
 sentido del olfato, 138

## H

**habilidad**, 190  
**hablar**  
 inseguridad al, 287  
**hechos**, 19  
 esperanzadores, aburrimiento y  
 miedo de enfrentar, 59  
**hipnotismo**, 69  
 drogas y, 73  
**Hitlers**, 39, 40  
**Hombre**  
 arma más potente de, 25

básicamente bueno, 60  
 éxito del, 189  
 predecir las acciones de, 15

**honestidad**, 22

**hostilidad encubierta**, 151  
*véase también* Tabla de Evaluación  
 Humana

**humor**  
 sentido del, 72

## I

**ideales**, 22  
 fiel a los de uno, 22  
 supervivencia y, 20

**ilusión**  
 lenguaje y, 192  
 pérdida de, 27

**imaginación**  
 definición, 277  
 descripción, 277  
 Lista 8, 277-279

**impotencia**, 69, 146

**impulso**  
 básico y vida, 215  
 de la existencia, 14

**impulso básico de la vida**, 215

**incidente**  
 carga eliminada de incidentes  
 dolorosos, 97

**incidentes**  
 agradables y desagradables,  
 recordar, 104

- de lenguaje frente a incidentes de acción, 193  
generales, 107-112  
infancia, 128  
intenta encontrar el más antiguo que puedas, 105
- Incidentes Generales**  
Lista 1, 107-112
- incómodo**  
listas por si se está, 303-308  
si empiezas a sentirte, 8  
última sección, 9
- inconsciencia, 28, 46**  
bostezar y periodos pasados de, 104  
cancelar la, 47  
siempre precede a la muerte, 26
- indiferencia**  
*véase* **Tabla de Evaluación Humana**
- infelicidad**  
aberraciones y, 60  
cuerpo y, 152
- infinitud**  
supervivencia y, 35
- inmortalidad, 33-41**  
placer óptimo y, 35  
supervivencia máxima, 215
- intenciones**  
básicamente buenas, 5  
destructivas, 69  
hacia ti mismo y hacia tus semejantes, 5
- interés**  
*véase también* **Tabla de Evaluación Humana**
- Interrupciones**  
Lista 10, 287-292
- intrigas, 71**
- invalidación**  
definición, 294  
Lista 11, 293-298
- J**
- jaulas de sombras, 192**
- juventud**  
abundancia de supervivencia, 21  
razón, 26
- L**
- lago Tanganica, 191**
- langosta, 20**
- lenguaje, 98, 192-193**  
fuente de aberración, 97  
ilusión, sombra y, 192  
incidentes, 193
- lesión**  
descarga de, 48  
física, erradicación de, 48
- ley**  
de la abundancia y supervivencia, 19-22  
del universo físico, 34  
fundamental, de la vida, 14
- leyes de la abundancia y, 19-22**

**libros**

recordar y, 102

**liebre, 7**

**Línea Directa, 65**

Línea Directa Repetitiva, 103

listas para, 95

**Línea Directa de Dianética**

definición, 65

relativamente segura en cualquier caso, 65

**Línea Directa Repetitiva**

definición, 103

**línea temporal**

definición, 113

**Lista de Fin de Sesión, 309**

definición, 103

uso de, 103

**listas**

abrir el caso, 95

antepenúltima lista, 303-308

Ayudas para Recordar, 199-203

dolor al recorrer las listas, 304

Elementos, Los, 299

Emoción Personal, 151-172

engramas y secundarias y, 95

Escala Tonal y, 95

estabiliza condiciones, 307-308

Factores de

Supervivencia, 215-275

Fin de Sesión, 103, 309

Imaginación, 277-279

Incidentes Generales, 107-112

Interrupciones, 287-292

**Listas Especiales de**

Sesión, 303-309

Movimiento Externo, 182-186

Movimiento Personal, 177-181

no contestes "sí" o "no", 104

oclusión y, 99

Olfato, 138-144

Orientación de los Sentidos, 121

Orientación en el

Tiempo, 113-119

penúltima lista, 103, 303-308

Posición del Cuerpo, 187

repasar muchas veces, 103

Sección de Invalidación, 293-298

Sección sobre Olvido, 205

Sensación Orgánica, 173-176

Sentido del Tiempo, 122-123

si las preguntas te

entristecen, 104

Si Recordar Algo en Particular te

Hizo Sentir Incómodo, 103,  
303-308

Sonido, 132

Tacto, 145

Tamaños Relativos, 128-131

Tú y el Universo Físico, 189-197

uso repetitivo de, 96, 301

Valencias, 281

Vista, 124

**Listas Especiales de**

Sesión, 303-309

**listas "Si Recordar Algo en**

**Particular te Hizo Sentir**

**Incómodo", 303-308**

**Lista 1**

Incidentes Generales, 107-112

**Lista 2**

Orientación en el  
Tiempo, 113-119

**Lista 3**

Orientación de los  
Sentidos, 121-188

**Lista 4**

Tú y el Universo Físico, 189-197

**Lista 5**

Ayudas para Recordar, 199-203

**Lista 6**

Sección sobre Olvido, 205-213

**Lista 7**

Factores de  
Supervivencia, 215-275

**Lista 8**

Imaginación, 277

**Lista 9**

Valencias, 281-286

**Lista 10**

Interrupciones, 287-292

**Lista 11**

Invalidación, 293-298

**Lista 12**

Los Elementos, 299-301

**literalidad**

nivel de tono y, 72

**lobo, en el ojo, 7**

**lucha de la vida, 34**

**M**

"mala memoria", 199

**matar por misericordia, 39**

**materia, 189**

compuesta de, 33

**materia, energía, espacio y tiempo**

*véase* universo material; universo  
físico

**médico, 22**

**memoria, 5**

auto-determinismo y, 199

exacta como una computadora, 6

fortalecimiento de, 102

mala, 199

mejorar, 200

**mente, 36-39**

definición, 36

dolor e inconsciencia

almacenados en, 46

qué hace, 36

relación con la supervivencia, 36

sobreviviendo únicamente para sí

misma, 38

**mentiras, 73**

**meta**

constructiva, buena persistencia

hacia, 72

de toda vida, 14

es ganar, 58

felicidad y, 36

futura, e imaginación, 277

mente confusa sobre su, 38

necesitas saber tu propia, 14

- miedo**, 216, 217  
 alrededor de 1.1 en la Escala Tonal, 53  
 audición amplificada, 133  
 terror y grado de, 151  
*véase también* **Tabla de Evaluación Humana**
- miedo escénico**, 287
- mismos**  
 llegar a conocernos a nosotros, 13-15
- moneda**  
 niño que quiere una, 54, 58
- movimiento**  
 externo, 182-186  
 forzado a no tener, 98  
 medir el tiempo, 122  
 percepción del, 182  
 personal, 177-181  
 recordar, frente a tiempo presente, 182  
 seguro frente a peligro, 182  
 vista y, 124
- movimiento externo**, 101, 182-186  
 definición, 101
- Movimiento Personal**, 100, 177-181  
 definición, 177
- muerte**  
 amenaza del dolor es el impulso de, 215  
 a pequeña escala, 40  
 ciclo de concepción, nacimiento, crecimiento, deterioro y, 35  
 comienzos de la, 39  
 cuerpo y, 35  
 definición, 28  
 de la consciencia, 25-29  
 de la razón, 26  
 del organismo, 26  
 descripción, 38  
 dolor y  
     advertencia de fuente de, 46  
     potencial, advertencia de, 35  
 inconsciencia siempre precede a, 26  
 media inconsciencia, media muerte, 28  
 síntomas de, 27  
 vida se sirve de, 38
- música**  
 falta de apreciación por, 151
- N**
- necesidad**  
 más elemental, supervivencia frente a, 20
- neurótico**, 39
- New Yorker*, 59
- niño**  
 abofetear a, 182  
 actitud hacia, 69  
 amenazado por el peligro, 54  
 bajando por la escala, ejemplo, 206  
 castigo y formación de, 206

- Escala Tonal y ejemplos, 54  
incidente de la infancia, 128  
interrumpido en sus acciones  
  físicas, 287  
palabras y, 97, 192, 199  
pérdida de objetos forzada y, 205  
potencialidades de  
  supervivencia, 217  
quiere una moneda, 58  
rodeado de objetos grandes, 128  
suprimidos por padres y  
  escuela, 40
- nivel de necesidad**  
  definición, 65
- nivel hipnótico, 73**
- O**
- objetos**  
  del niño, pérdida de, 205  
  grandes, niño rodeado por, 128
- ocasiones de éxito, 97**
- oclusión**  
  conducta no óptima, 113  
  listas acaban con la, 99  
  pérdidas y, 206
- oleosidad, 145**
- Olfato, 138-144**  
  definición, 138
- olvidar, 102, 205**  
  cosas desagradables y, 102  
  definición, 205  
  filosofía existente en, 206
- opinión**  
  formar la propia, 26
- organismo, 33, 35**  
  aumento de la movilidad, 98  
  consiste de, 35  
  dolor y, 45  
  énfasis, 97  
  fuerza y, 190  
  inútil, deshacerse de un, 38  
  medir el tiempo, 122  
  mente y, 36  
  muerte de, 26
- orientación**  
  tiempo, 113-119
- Orientación de los  
  Sentidos, 121-188**
- Orientación en el Tiempo**  
  Lista 2, 113-119
- P**
- padre**  
  suprimiendo a niño, 40
- palabra**  
  definición, 97  
  fuerza y poder de, 97  
  ilusión de, 192  
  niño y, 199  
  universo físico y, 98
- Palabra, la, 14**
- páncreas, 152**
- película**  
  recordar escenas en, 102

- peligro**  
 entorno y, 182  
 movimiento, seguro o, 182  
 niño amenazado por, 54
- pensamiento**, 205  
 creativo, 69  
 desagradable, olvidar, 206  
 Dianética, abarca todos los campos del, 190  
 entorno y, 199  
 imaginación y, 277  
 peculiaridades de la energía del, 192  
 poder de, 287
- pensar**  
 lentitud para, 287
- penúltima lista**, 103, 303-308
- percepción del color**, 101, 124  
 daltónico, 124
- percepción de profundidad**  
 descripción, 124-125
- percepciones**  
 definición, 98  
 fuera de valencia y, 281  
 recuperar las, 90, 99  
 reducidas, cómo, 57  
 tiempo presente y elevar las, 102  
 uso del disco y, 89-90
- percepción extrasensorial**, 98
- percépticos**  
 asociado con dolor del pasado, 132  
 disco y, 100
- ejercitados por estas listas, 125  
 volver a sentir ese momento con los, 104
- pérdida**  
 del auto-determinismo, 27, 192  
 de supervivencia, 46  
 dolor y, 45, 206  
 inminente, y miedo, 53  
 no hay margen para, 20  
 objetos y, 205
- perro**  
 niño y, 54
- persistencia**  
 nivel de tono y, 72
- personalidad**  
 comprender los enigmas de, 14  
 de sombra, 281  
 mente y, 36  
 no muere, 38  
 personalidad de sombra frente a la propia, 281
- personalidad de sombra**  
 definición, 281
- perversión sexual**, 69
- pesadillas**  
 dieta y, 308
- pesar**, 68, 216, 217  
 0.5 en la Escala Tonal, 53  
 incidentes de dolor físico y, 305  
 tristeza y grado menor de, 151  
*véase también* **Tabla de Evaluación Humana**

- pescar**  
nativos pescando, 191
- peso**  
definición, 100
- pirámide**  
conocimiento y, 19
- placer**  
adquisición de, 215  
definición, 35  
Escala Tonal y capacidad para experimentar, 73  
mente y, 37  
vida debe obtener, 35
- posesiones**  
Escala Tonal y el estado de tus, 74
- posición crónica (Tabla de Evaluación Humana), 65**
- Posición del Cuerpo, 100**  
percepción de, 187-188
- postulado**  
"adaptado", 190  
de "adaptación", 189
- postulado de "adaptación" ("ajustado"), 189, 190**
- potencialidades, 5**  
cuáles son tus, 5  
de la vida, restaurar el, 49  
éxito, 75  
ideales elevados, ética y, 215  
invalidación de, 294  
mente y verdadero, 38  
pérdida de supervivencia, 46
- progenitor reduciendo la supervivencia del niño, 217  
supervivencia, 21, 75, 97
- preclear**  
liberación emocional y, 96  
listas y, 95
- predicción**  
de la gente y Tabla de Evaluación Humana, 66  
de las acciones de los hombres, 15  
fácil, en qué esperar de cualquier persona, 14
- presión, 145**
- principio**  
Principio Dinámico de la Existencia, 19
- Principio Dinámico de la Existencia, 19**
- principios morales**  
supervivencia y, 20
- problemas**  
básicamente simples, 14  
mente y resolución de, 36
- procesamiento**  
auto-  
*véase auto-procesamiento*  
B<sub>1</sub> y, 308  
constantemente encuentra dolor en, 305  
Dianética y los procesos más elementales, 65  
Escala Tonal y, 59, 65

- listas para, 95
- Procesamiento de Dianética, 91
- Procesamiento Ligero, 91
- Procesamiento Profundo, 91
- test para hacer antes de comenzar con, 79
- Procesamiento de Dianética, 65, 91**
- Procesamiento de Validación de MEST, 65**
- Procesamiento Ligero**
  - definición, 91
- Procesamiento Profundo**
  - definición, 91
- procesos**
  - eliminar la carga de incidentes dolorosos, 97
  - potentes, 8
- progenitor**
  - ansiedad hacia, 217
- promiscuidad, 69**
- propenso a los accidentes, 39**
  - nivel de tono y, 68
- propósito**
  - fundamental, vida y, 96
- prueba**
  - situarte en la tabla, 9
- R**
- racionalidad**
  - confundida con la emotividad, 151
  - definición, 151
- razón, 70**
  - arma más potente del Hombre, 25
  - blanco principal de los enemigos del Hombre, 26
  - capaz de, 34
  - control del entorno y, 25
  - Escala Tonal y, 69
  - juventud y, 26
  - muerte de, 26
- realidad, 191**
  - Escala Tonal, 71
  - juventud frente a vejez, 28
  - Recuerda una ocasión que realmente te parezca real, 307
- recaudador de impuestos, 20**
- recordar/recuerdo, 95**
  - Autoanálisis y, 90
  - ayudas para, 199-203
  - daltónico, 124
  - de dolor, evitar el, 57
  - desagradable, resta intensidad a, 103
  - de sentidos específicos, 98
  - dificultad para, 103
  - doloroso, 206
  - dolor y, 47
  - elegir el tono y, 91
  - escenas que se vieron en el cine o en libros, 102
  - es posible mejorar y, 5
  - incidentes agradables y desagradables, 104
  - liberación emocional y, 96

- listas "Si Recordar Algo en Particular te Hizo Sentir Incómodo", 103, 303-308
- nivel de, del universo físico, 200
- olvidar y, confusión entre, 205
- práctica en, 107
- recordar un, 99
- Recuerda una ocasión en la que alguien estaba en buena comunicación contigo, 307
- Recuerda una ocasión en la que sentiste verdadera afinidad por alguien, 307
- Recuerda una ocasión que realmente te parezca real, 307
- recriminación**  
dominación y, 293
- reestimulación**, 128
- resentimiento**  
expresado, 68  
no expresado, 68
- resentimiento no expresado**  
*véase* Tabla de Evaluación Humana
- resistencia**, 21
- responsabilidad**  
aceptar la, 57  
Escala Tonal y, 72  
mente y, 37  
pleno reconocimiento de la propia, 40
- resultado**  
*Autoanálisis*, listas y, 102
- retransmisión**  
actuar como punto de comunicación, 71
- reumatismo**, 47
- rey persa**, 14
- riesgo**, 69
- ritmo**  
definición, 133
- Russell, Charles**, 7
- S**
- salud**, 40  
depende de, 191  
Dianética restaura la vitalidad y, 47
- Sección de Procesamiento**, 8, 95-105  
descripción de recorrerla, 9
- Sección sobre Olvido**  
Lista 6, 205-213
- secundarias**  
abrir caso para recorrer, 95  
definición, 96
- seguridad**  
factor de, definición, 20
- senilidad**  
qué tan juvenil o senil te puedes ver, 7
- Sensación Orgánica**, 173-176  
definición, 173

- sentido común**  
 entusiasmo creativo y vitalidad  
 respaldados por, 73
- sentido del humor**  
 Escala Tonal y, 72
- Sentido del Tiempo**  
 descripción, 122-123  
 ritmo, definición, 133
- sentidos**  
 concepto vago, 90  
 orientación de, 121-188  
 recordar conducto sensorial, 98
- Ser Supremo, 20**
- ser vivo**  
 definición, 35
- sesión**  
 lista de fin de, 309
- sexo, 69**  
 aberraciones, 152  
 comportamiento sexual, 69  
 perversión, 69  
 promiscuidad, 69  
 sentido del tacto y, 145
- sistema endocrino**  
 desequilibrios en, 152  
 emoción y, 151
- socialismo**  
 en el que nadie sobrevive, 21
- sociedad**  
 aberración en, 13  
 segura, tener una, 40
- supervivencia y, 39  
 valor real para la, 69
- somáticos**  
 crónicos, 91
- somáticos crónicos, 91**
- sombra**  
 lago Tanganica y, 191  
 lenguaje y, 192, 193
- someter**  
 obediencia como niño y, 192
- soñar despierto, 277**
- sónico**  
 definición, 133
- Sonido, 99-101**  
 calidad del, 132  
 comunicación y, 98  
 definición, 132  
 partes de, 132  
 percepción de profundidad, 133  
 ritmo, definición, 133  
 volumen, definición, 132
- sordera**  
 definición, 133  
 psicósomática y, 133  
 sordomudo, 199
- Sucumbir**  
 definición, 20  
 dejar de Sobrevivir y comenzar  
 a, 25, 34
- sueño, 104**  
 dificultad para conciliar, 6

- sueños**  
parecen inalcanzables, 58  
supervivencia y, 21  
tener experiencia pero ya no los, 59
- sugestión positiva, 73**
- suicida, 39**
- suicidio, 69**
- supervivencia, 34-39**  
acuerdos para el nivel más elevado de, 38  
ayudarla frente a inhibirla, 215  
buscar niveles más altos de, 47  
capacidad para adquirir, 21  
comenzar a sucumbir, dejar, 25, 34  
de la familia, 37  
dolor y castigo por errores en, 45  
en el universo material, 96  
escala graduada, 22  
Escala Tonal y, 55, 216  
evitar el dolor y, 57  
fuerte, felicidad y entidad de, 216  
garantía de, 20  
generaciones futuras y, 37  
honestidad y, 22  
impulso primario de la vida, 34  
infinitud de, 35  
inmortalidad y, 215  
juventud y, 21  
mejor oportunidad de, 26  
mente y, 36  
pérdida de, 46  
potencial, 75, 97  
empresa o nación, 66  
Escala Tonal y, 75  
Principio Dinámico de la Existencia, 19  
seguridad de un buen empleo, 21  
sociedad y, 39  
sucumbir frente a, 21  
únicamente para sí, 38
- T**
- Tabla de Evaluación Humana, 65-75**  
*Autoanálisis y, 60*  
auto-evaluación, 8  
características constantes al recorrer las casillas, 54  
descenso en, 57  
en la parte superior de, 57  
test para ubicarse en, 9, 79, 80  
*véase también Escala Tonal*
- Tabla Hubbard de Evaluación Humana**  
*véase Tabla de Evaluación Humana*
- Tacto, 101, 145-150**  
aberrado, 145  
cuatro subdivisiones, 101  
definición, 145  
sentido del, 145-146
- tamaños**  
relativos, 128
- Tamaños Relativos, 128-131**  
percepción, 128

- Tanganica, lago**, 191
- técnico de Dianética de Grupo**, 5
- tensión**  
organismo y, 45
- terapia**  
de castigo, 190  
electrochoque, 190
- "terapia" de electrochoque**, 190
- terror**  
grado de miedo, 151
- test**  
dejar que la gente haga su propio, 61  
Escala Tonal, 79-84  
hazlo antes de comenzar procesamiento, 79
- theta**  
aparente, conversación theta  
aparente, pero la intención es perversa, 71
- tiempo**, 189  
confundido con el espacio, 122  
elemento del universo físico, 33  
medida del, 122  
orientación, 113-119
- tiempo de reacción**, 6, 68  
truco para, 6
- tiempo presente**  
percepción elevada, 102
- Tierra**  
reino del Hombre y la, 25
- timbre**  
definición, 101, 132
- tiradores**, 22
- tiroides**, 152
- tono**, 101  
*Autoanálisis* y subir de tono, 7  
cónyuge y, 66  
definición, 132  
entorno y, 66  
recordar y elevar el, 91
- trance**  
ligero y permanente, en un, 73
- trigo, fanegas de**, 20
- triste**  
si las preguntas te hacen sentir, 104
- tristeza**  
grado menor de pesar, 151  
recorrer listas, no hay dolor sino, 305
- truco**  
billete, 6
- Tú y el Universo Físico**  
Lista 4, 189-197
- U**
- última sección**  
cuándo usarla, 8, 9  
*véase también incómodo*
- unicelular**, 33, 34

**universo**

compuesto de, 33  
supervivencia y leyes del, 22

**universo físico, 34**

capacidad para manejar el,  
58, 189  
conquista de, 34  
consta de, 33  
cortar la comunicación con, 145  
estado de ánimo o actitud y, 56  
mente y, 37  
percepciones de, 98  
supervivencia y conquista del, 35  
tú y, 189-197

**vida**

en competencia con, 46  
frente a, 34

*véase también universo material*

**universo material, 189**

compuesto de, 97  
opción de aceptar el, 200  
*véase también universo físico*

**uno mismo**

mente que sobrevive sólo  
para, 38  
responsabilidad por, 37

**V**

**valencia de sombra**

definición, 281

**valencias**

definición, 281  
Lista 9, 281-286

**valentía, 70**

**valor**

para la sociedad, 69

**vejez, 21**

experiencia y, 59  
nivel de vivacidad de un hombre  
frente a, 26

**verdad**

forma de manejar la, 70

**vida**

conquista de materia, energía,  
espacio y tiempo, y, 97  
debe evitar el dolor, 35  
debe obtener placer, 35  
energía de la, 13, 189  
esfuerzo interdependiente,  
cooperativo, 37  
esplendor de, 28  
explorar tu propia, 9  
impulso básico de, 215  
impulso primario de, 34  
ley fundamental de, 14  
lucha de la, 216  
materia, energía, espacio y  
tiempo frente a, 33-34  
mejorar el nivel de, 53-61  
mejorar reacciones hacia la, 95  
meta de, 14  
principios básicos de, 48  
propósito fundamental, 96  
se sirve de la muerte, 38  
síntomas de, 27  
única garantía real de  
supervivencia en, 20  
verla cara a cara, 27  
vitalidad del vivir, 47

**Vista**, 28, 101, 124-127

definición, 124

estereoscópica, percepción de  
profundidad y, 124

**vitalidad**

retorno de, 47

**vivo frente a muerto**, 35

**volumen**, 100

definición, 132

**voluntad de vivir**

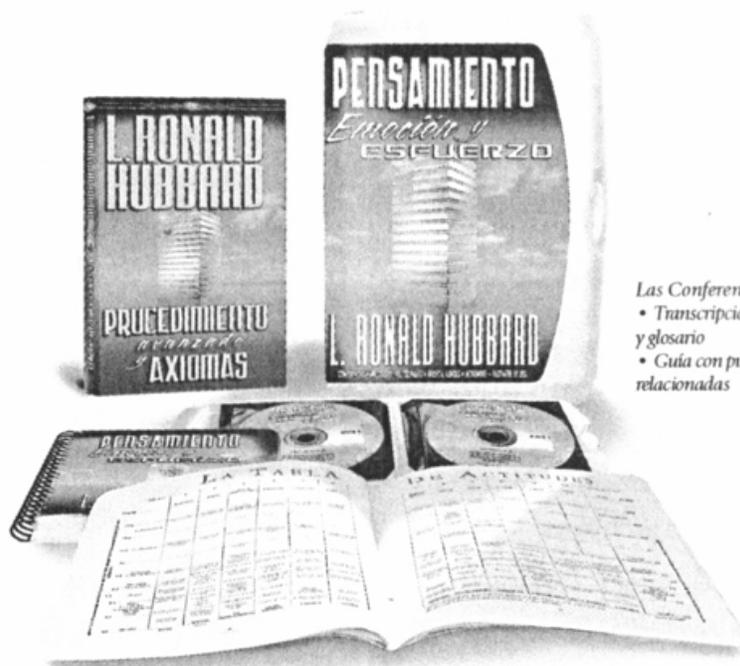
destruir la, 27

**vudú**, 48



*Tu Próximo Libro y Serie de Conferencias*

# HAY ALGO QUE ES MÁS IMPORTANTE QUE HACER QUE TUS POSTULADOS PERSISTAN...



Las Conferencias incluyen:  
• Transcripciones  
y glosario  
• Guía con publicaciones  
relacionadas

## HACER QUE DEJEN DE PERSISTIR LOS QUE NO QUIERES

*Junto con nuevos descubrimientos sensacionales sobre la naturaleza y anatomía de los engramas, viene el descubrimiento de la manera en que un ser usa el Facsímil de Servicio; un mecanismo que se emplea para disculpar los fracasos en la vida, pero que encierra a una persona en pautas de comportamiento negativas y en fracasos adicionales. Por tanto, aquí tenemos el Procedimiento Avanzado y los medios para rehabilitar el Auto-determinismo.*

*Procedimiento Avanzado y Axiomas  
y  
Pensamiento, Emoción y Esfuerzo*

Disponibles en cualquier Iglesia de Scientology o pidiéndolos directamente de la editorial  
[www.bridgepub.com](http://www.bridgepub.com) • [www.newerapublications.com](http://www.newerapublications.com)

# LA TABLA HUBBARD DE EVALUACIÓN HUMANA

1 COMPORTAMIENTO Y FISIOLÓGICA	2 ÁMBITO MÉDICO	3 EMOCIÓN	4 COMPORTAMIENTO SEXUAL ACTITUD HACIA LOS NIÑOS	5 DOMINIO DEL ENTORNO	6 VALOR REAL PARA LA SOCIEDAD COMPARADO CON EL VALOR APARENTE	7 NIVEL ÉTICO	8 LA FORMA DE MANEJAR LA VERDAD	9 NIVEL DE VALENTÍA	10 CONVERSACIÓN AL HABLAR CONVERSACIÓN AL ESCUCHAR	11 CÓMO MANEJA LA PERSONA LA COMUNICACIÓN ESCRITA O HABLADA CUANDO ACTÚA COMO PUNTO DE RETRANSMISIÓN	12 REALIDAD (ACUERDO)	13 CAPACIDAD PARA MANEJAR LA RESPONSABILIDAD	14 PERSISTENCIA EN UN CURSO DADO	15 LITERALIDAD CON QUE SE RECIBEN AFIRMACIONES	16 MÉTODO QUE USA LA PERSONA PARA MANEJAR A LOS DEMÁS	17 NIVEL HIPNÓTICO	18 CAPACIDAD PARA EXPERIMENTAR EL PLACER DEL TIEMPO PRESENTE	19 TU VALOR COMO AMIGO	20 EN QUÉ MEDIDA LES CAES BIEN A LOS DEMÁS	21 ESTADO DE TUS POSESIONES	22 QUE TAN BIEN SE TE COMPRENDE	23 ÉXITO POTENCIAL	24 SUPERVIVENCIA POTENCIAL
--------------------------------	-----------------	-----------	---	-----------------------	---	---------------	---------------------------------	---------------------	--	--	-----------------------	--	----------------------------------	--	---	--------------------	--	------------------------	--	-----------------------------	---------------------------------	--------------------	----------------------------

ESCALA TONAL 4.0	Excelente en proyectos y realización. Tiempo de reacción rápido (con relación a la edad).	Casi a prueba de accidentes. Ninguna enfermedad psicósomática. Casi inmune a las bacterias.	Vehemencia.  Exaltación.	Interés sexual elevado pero sublimado a menudo hacia pensamiento creativo.  Interés intenso en los niños.	Dominio elevado de sí mismo. Emprendedor hacia el entorno. No le gusta controlar a la gente. Juicio elevado, Emociones variables.	Valía elevada. El valor aparente se hará realidad. Creativo y constructivo.	Basa la ética en la razón. Nivel ético muy elevado.	Concepto elevado de la verdad.	Nivel elevado de valentía.	Intercambio fuerte, capaz, rápido y completo de creencias e ideas.	Pasa la comunicación theta, contribuye a la misma. Corta las líneas enttheta.	Búsqueda de diferentes puntos de vista para ampliar la propia realidad. Cambia la realidad.	Sentido inherente de la responsabilidad en todas las dinámicas.	Persistencia creativa elevada.	Diferenciación elevada. Buena comprensión de toda la comunicación en función de la educación del Clear.	Consigue apoyo con entusiasmo creativo y vitalidad respaldados por la razón.	Imposible de hipnotizar sin drogas y consentimiento.	Encuentra la existencia totalmente llena de placer.	Excelente.	Te quieren muchos.	En excelente condición.	Muy bien.	Excelente.	Excelente. Longevidad considerable.	4.0 ESCALA TONAL
3.5	Bueno en proyectos, realización, deportes.	Muy resistente a las infecciones comunes. Sin resfriados.	Interés intenso.	Interés elevado en el sexo opuesto. Fidelidad.  Amor por los niños.	Razona bien. Buen control. Acepta la posesión. Emoción libre. Tolerante.	Buen valor para la sociedad. Ajusta el entorno para beneficio propio y de los demás.	Atiende a la ética del grupo pero la refina y mejora según lo exija la razón.	Sincero.	Muestra valentía cuando los riesgos son razonables.	Hablará de creencias y de ideas firmemente arraigadas.  Aceptará creencias e ideas firmemente arraigadas y las tendrá en cuenta.	Pasa la comunicación theta. Se siente ofendido y contraataca a las líneas enttheta.	Capacidad para comprender y evaluar la realidad de los demás y para cambiar el punto de vista. Complaciente.	Capaz de asumir y llevar a cabo responsabilidades.	Buena persistencia y dirección hacia metas constructivas.	Buena comprensión de las afirmaciones. Buen sentido del humor.	Consigue apoyo con juicio creativo y vitalidad.	Difícil de poner en trance a menos que siga bajo los efectos de un engrama de trance.	Encuentra la vida placentera la mayor parte de las veces.	Muy bueno.	Muy querido.	En buena condición.	Bien.	Muy bueno.	Muy buena.	3.5
3.0	Capaz de una buena cantidad de acción, deportes.	Resistente a la infección y a la enfermedad. Pocas enfermedades psicósomáticas.	Interés moderado.  Conforme.	Interés en la procreación.  Interés en los niños.	Controla las funciones físicas. Razona bien. La emoción libre aún está inhibida. Permite derechos a los demás. Democrático.	Cualquier valía aparente es la real. Valor adecuado.	Sigue la ética en que ha sido educado tan honestamente como le es posible. Moral.	Cauteloso al decir la verdad. Mentiras sociales.	Exhibición conservadora de valentía cuando el riesgo es pequeño.	Expresión tentativa de un número limitado de ideas personales.  Recibe ideas y creencias si se exponen con prudencia.	Pasa comunicación. Conservador. Se inclina hacia una construcción y creación moderadas.	Consciencia de la posible validez de una realidad diferente. Acuerdo conservador.	Maneja la responsabilidad con negligencia.	Persistencia adecuada si los obstáculos no son demasiado grandes.	Buena diferenciación del significado de las afirmaciones.	Pide apoyo mediante razonamiento práctico y dones sociales.	Podría ser hipnotizado, pero está alerta cuando está despierto.	Experimenta placer en ocasiones.	Bueno.	Respetado por la mayoría.	Moderadamente bueno.	Generalmente.	Bueno.	Buena.	3.0
2.5	Relativamente inactivo, pero capaz de acción.	Ocasionalmente enfermo. Susceptible a las enfermedades comunes.	Indiferencia.  Aburrimiento.	Desinterés en la procreación.  Vaga tolerancia de los niños.	En control de la propia actividad y de algunas facultades mentales. No desea muchas posesiones.	Capaz de acción constructiva, rara vez en gran cantidad. Valor pequeño. "Bien adaptado"	Trata la ética con hipocresía. No es particularmente honesto ni deshonesto.	Hipócrita. Descuida los hechos.	Ni valiente ni cobarde. Descuida el peligro.	Conversación casual sin propósito.  Sólo escucha sobre asuntos corrientes.	Cancela cualquier comunicación de tono más alto o más bajo. Devalúa las emergencias.	Se niega a hacer coincidir dos realidades. Indiferencia al conflicto en la realidad. Demasiado descuidado para estar o no de acuerdo.	Demasiado descuidado. No es de confianza.	Ocioso, mala concentración.	Acepta muy poco, de manera literal o no. Propenso a ser literal en el humor.	Indiferente al apoyo de los demás.	Puede ser un sujeto hipnotizable, pero en general está alerta.	Experimenta momentos de placer. Baja intensidad.	Pasable.	Le caes bien a algunos.	Muestra algún descuido.	A veces malentendido.	Pasable.	Pasable.	2.5
2.0	Capaz de acción destructiva y de acción constructiva menor.	Enfermedades graves esporádicas.	Resentimiento expresado.	Repugnancia por el sexo, asco.  Queja y nerviosismo acerca de los niños.	Antagonista y destructivo hacia sí mismo, hacia los demás y el entorno. Desea dominar para dañar.	Peligroso. Cualquier valía aparente está anulada por el potencial de daño a los demás.	Crónica y agudamente deshonesto cuando se presenta la ocasión. En este punto y por debajo: autoritarismo, criminales.	Verdad deformada para conveniencia del antagonismo.	Reactivo, arremetidas insensatas contra el peligro.	Habla amenazando. Invalida a los demás.  Escucha amenazas. Se burla abiertamente de la conversación theta.	Trata con comunicación hostil o amenazante. Sólo deja pasar una pequeña cantidad de theta.	Duda verbal. Defensa de la propia realidad. Intentos de socavar a los demás. No está de acuerdo.	Usa la responsabilidad para llevar adelante sus propios fines.	Persistencia hacia la destrucción de enemigos. No hay persistencia constructiva por debajo de este punto.	Acepta observaciones de Tono 2.0 literalmente.	Se queja y critica abiertamente para pedir que se cumplan sus deseos.	Se resiste un poco, pero se le puede hipnotizar.	Experimenta a veces algún placer en momentos excepcionales.	Deficiente.	Raramente caes bien.	Muy descuidadas.	Frecuentemente malentendido.	Deficiente.	Deficiente.	2.0
1.5	Capaz de acción destructiva.	Enfermedades de depósito (artritis). (Ámbito de 1.0 a 2.0 indistintamente).	Enojo.	Violación. Sexo como castigo.  Tratamiento brutal de los niños.	Aplasta o destruye a los demás o al entorno. Si no lo consigue, puede autodestruirse. Fascista.	Hipócrita. Riesgo elevado. Posible homicida. Aun cuando se declaren buenas intenciones, producirá destrucción.	Inmoral. Activamente deshonesto. Destructivo para toda ética.	Mentir descarado y destructivo.	Bravura irracional, normalmente dañino para sí mismo.	Sólo habla de muerte y destrucción. Odio.  Sólo escucha sobre muerte y destrucción. Destruye las líneas theta.	Tergiversa la comunicación haciéndola enttheta sin importar el contenido original. Detiene la comunicación theta. Pasa enttheta y la tergiversa.	Destrucción de la realidad opuesta. "No tienes razón". No está de acuerdo con la realidad de los demás.	Asume responsabilidad para destruir.	La persistencia destructiva comienza con fuerza y se debilita rápidamente.	Acepta observaciones alarmantes de forma literal. Sentido del humor brutal.	Usa amenazas, castigo y mentiras alarmantes para dominar a los demás.	Se resiste fuertemente a las observaciones, pero las absorbe.	Rara vez experimenta placer alguno.	Riesgo seguro.	Le caes mal a la mayoría.	Frecuentemente rotas. Mal mantenimiento.	Continuamente malentendido.	Generalmente un fracaso.	Fallecimiento prematuro.	1.5
1.1	Capaz ejecución menor.	Enfermedades endocrinas y neurológicas.	Resentimiento no expresado.  Miedo.	Promiscuidad, perversión, sadismo, prácticas irregulares.  Uso de los niños con propósitos sádicos.	Emoción y juicio sin control, pero hay un control orgánico aparente. Usa métodos taimados de control de los demás, especialmente el hipnotismo. Comunista.	Riesgo real. Enturbula a los demás. Valía aparente descompensada por intenciones perversas escondidas.	Criminal sexual. Ética negativa. Deshonesto de forma solapada sin razón. Tergiversa la honestidad sin razón.	Tergiversaciones ingeniosas y depravadas de la verdad. Encubre la mentira de forma artera.	Muestras solapadas y ocasionales de acción: por lo demás, cobarde.	Conversación theta aparente, con intención perversa. Miente.  Escucha poco, principalmente intrigas, chismorreos. Miente.	Transmite solamente comunicación maligna.  Corta líneas de comunicación. Se niega a retransmitir comunicación.	Duda de la realidad propia. Inseguridad. Duda de la realidad opuesta.	Incapaz, caprichoso, irresponsable.	Titubeos en cualquier dirección. Muy mala concentración. Frívolo.	Aceptación nula de cualquier observación. Evita, con un humor forzado, su tendencia a aceptar todo literalmente.	Anula a los demás para llegar a utilizarlos. Medios solapados y perversos. Hipnotismo, chismorreos. Busca controlar de forma encubierta.	En un ligero trance permanente, pero se resiste.	La mayor parte de la alegría es forzada. El placer real es inalcanzable.	Riesgo peligroso.	Generalmente despreciado.	Deficiente. En malas condiciones.	Sin comprensión real.	Casi siempre fracasa.	Breve.	1.1
0.5	Capaz de una acción relativamente incontrolada.	Mal funcionamiento crónico de los órganos. (Propenso a los accidentes).	Pesar.  Apatía.	Impotencia, ansiedad, posibles esfuerzos para reproducirse.  Ansiedad acerca de los niños.	Únicamente el control funcional más básico de uno mismo. Ningún control de la razón ni de las emociones.	Riesgo para la sociedad. Suicidio posible. Negligencia total hacia los demás.	No existe. No piensa. Obedece a cualquiera.	Cuenta hechos sin tener en cuenta si son reales.	Cobardía total.	Habla muy poco y sólo en tonos apáticos.  Escucha poco, principalmente lo apático o lastimoso.	Presta poca atención a la comunicación. No retransmite.	Vergüenza, ansiedad, fuertes dudas sobre la realidad propia. La realidad de los demás se le impone fácilmente.	Ninguna.	Persistencia esporádica hacia la autodestrucción.	Aceptación literal de cualquier observación que iguale el tono.	Enturbula a los demás para controlarlos. Lloro implorando piedad. Mentiras insensatas para conseguir compasión.	Muy hipnótico. Cualquier observación hecha puede ser una "sugestión positiva".	Ninguna.	Gran riesgo.	No les caes bien. Sólo te compadecen algunos.	Generalmente en muy malas condiciones.	No se le comprende en absoluto.	Fracaso total.	Fallece pronto.	0.5
0.1	Vivo como organismo.	Crónicamente enfermo. (Rechaza el alimento).	La apatía más profunda.  Ninguna.	Ningún esfuerzo por procrear.	Ningún dominio de sí mismo, de los demás, del entorno. Suicidio.	Riesgo elevado, necesita cuidado y esfuerzos de los demás, sin poner nada de su parte.	Ninguno.	Ninguna reacción.	Ninguna reacción.	No habla.  No escucha.	No retransmite. Ignorante de comunicación alguna.	Evita completamente la realidad conflictiva. No hay realidad.	Ninguna.	Ninguna.	Aceptación literal completa.	Aparenta estar muerto para que los demás no piensen que es peligroso, y se vayan.	Cuando está "despierto", equivale a un sujeto hipnotizado.	Ninguna.	Riesgo total.	No se te toma en cuenta.	No se da cuenta de las posesiones.	Ignorado.	Ningún esfuerzo. Fracaso completo.	Casi muerto.	0.1



