


# Guía

## del Audio de Autosugestiones

Método S.E.X. | Sexo es Salud





Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial, de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Únicamente el autor del Audio que acompaña a esta Guía tendrá el copyright del mismo. La reproducción o utilización de dichos Documentos de Audio, en otras publicaciones electrónicas o de cualquier otro tipo, no está permitida sin la autorización expresa del autor.

Hemos tratado de hacer esta Guía de la manera más cuidadosa posible, aunque no podemos garantizar que las Técnicas y los Consejos que sugerimos funcionen en todos los casos. Tampoco nos hacemos responsables de los problemas que pudieran ocurrir con su uso. Esta Guía presenta unas orientaciones, tu sentido común y tu juicio, así como tu cooperación con los profesionales de la salud, serán necesarios para tu bienestar.

Método S.E.X. - 2016 Todos los derechos reservados

Diseño gráfico y maquetación: Gonzalo de la Campa · [www.paginaswebempresas.es](http://www.paginaswebempresas.es)

1

Coge tu Objetivo, que ya definiste de forma eficaz para la mente subconsciente en el capítulo 4 del Libro.

---

| Escríbelo usando tu propio lenguaje. Ejemplos:

Mi potencia sexual es excelente.

Tengo una erección excelente.

Soy un buen amante  
y me siento feliz.

Mis relaciones sexuales  
son satisfactorias.

Mi potencia sexual  
aumenta de modo fácil.

Este Objetivo tienes que recordarlo, ya que en el Audio se te pedirá que lo utilices en un momento determinado.



## 2

Elige una palabra que para ti simbolice tu Objetivo.

---

Busca una palabra que para ti sea especial y que simbolice o represente tu Objetivo, escríbela.

### | Ejemplos:

Potencia

Control

Poder

Salud

Confianza

...

Esta palabra también tienes que recordarla para usarla en el Audio cuando se te pida, en un momento concreto.

## 3

Busca un momento adecuado.

---

### | Sin interrupciones.

Busca un momento en que puedas disponer de 15 minutos, sin interrupciones ni llamadas de teléfono, y en el que no realices ninguna actividad.



## | Cómodo.

Puedes hacer este ejercicio sentado o acostado, lo importante es que adoptes una postura cómoda, sin cruzar brazos ni piernas, procura que la ropa no te oprima. Si es sentado con las piernas en ángulo recto, los pies apoyados en el suelo ligeramente separados, las manos apoyadas en las piernas, tu espalda y cabeza en una posición lo más cómoda posible. Si lo haces acostado colócate hacia arriba, con las piernas ligeramente separadas y los brazos a lo largo del cuerpo o apoyados sobre las caderas, el abdomen o el pecho, como más agradable te resulte.

## 4

### Escucha el Audio de Autosugestiones.

---

Debes usar un volumen no muy alto, más bien bajo, pero que te permita escucharla con claridad.

# Consejos.

---

## | Repetirlo.

El repetir el ejercicio de Autosugestión es como ir entrenando, cada vez lo irás haciendo mejor, ya que es un aprendizaje. Al escuchar el Audio no hay que ir analizando lo que está sucediendo, ni forzar a que ocurra nada, lo mejor es tomar la actitud de un observador y dejarse llevar por las sensaciones.



Escucha el Audio de Autosugestiones una vez al día, durante un periodo de 30 días.

Si es posible resérvate un tiempo cada día para hacerlo a la misma hora. Una vez logrado el Objetivo podrás ir disminuyendo el número de veces que lo escuchas y espaciarlo en el tiempo. Si quieres o lo necesitas, puedes volver a escuchar el Audio para reforzar lo conseguido.





## | Estar atento.

Es importante darse cuenta de los pequeños cambios positivos o grandes avances que se van obteniendo en la consecución del Objetivo, ya que el ser consciente de ellos te ayudará a lograrlo.

## | Actuar como si...

Actúa como si ya hubieras conseguido tu Objetivo, sintiendo que lo tienes, que ya forma parte de ti. Disfrutando de ese sentimiento de satisfacción.

Tienes que motivarte y ser capaz de visualizarte con tu Objetivo ya cumplido.

---

**No hay fracaso, hay abandono**

---

*“Disfruta del Sexo.  
Disfruta de la Vida”*



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