

A medida que adquieras mayores aptitudes para la autocuración requerirás de menos atención médica. Sin embargo, los estudios de **Control Mental** no están tan avanzados como para que prescindas de tu médico y en cualquier caso, lo indicado es que lo consultes y emplees el control mental para colaborar con tu recuperación.

Hecha esta salvedad estos son los seis sencillos pasos que debes seguir para la autocuración.

1. En nivel beta, comienza por hacer una limpieza mental, tal como se explica en [Cómo aprender a usar el poder de las palabras](#)
2. [Ponte a nivel alfa](#). Dice [Silva](#) que, esto por sí solo, constituye un paso fundamental hacia la autocuración, ya que a este nivel, el trabajo negativo de la mente se neutraliza, y el cuerpo queda libre para repararse a si mismo, tal como ha sido planeado por la naturaleza.
3. A este nivel, repite las mismas palabras positivas que has dicho en el primer paso a nivel beta.
4. Utiliza la [pantalla mental](#) para experimentar, observar y sentir tu enfermedad, pero no te detengas demasiado tiempo en ella. Este paso debe ser breve, suficiente para concentrar tu energía curativa, en el punto en el que se necesita.
5. Borra rápidamente esta imagen de tu enfermedad y experimenta la sensación de que estás completamente curado. Siente la libertad y la alegría que te provoca el hecho de tener una salud perfecta. Aférrate a esta imagen, demóstrate observándola y disfrútala.
6. Refuerza tu limpieza mental con la frase ***"Cada día en todos sentidos me siento mejor, mejor y mejor"***.

Este ejercicio te demandará aproximadamente 15 minutos y es conveniente que lo realices al menos una vez al día.