

La Nación, Spto. 9-III-82. P. 6. 000 200 500 8123

Crónica

Escritor Carlos Quiroga

Cómo alcanzar el éxito a través de un libro

■ Autor de la obra "Superlectura Veloz" y "Programa su mente en Alpha", presenta una serie de metodologías de relajación que permiten al individuo desarrollar todas sus capacidades cerebrales

Quiere vivir el reino encantado de Alphacenter, donde podrá, a su antojo, jugar tenis, crear, conocer la cirugía plástica e incluso aprender el arte de la felicidad.

Aunque la idea parece un tanto derabellada, si usted logra programar en la forma correcta su mente, será capaz de lograrlo.

El escritor y profesor de Historia Carlos Quiroga, autor del libro "Programa su mente en Alpha", plantea que a través de una serie de técnicas de meditación y relajación, que pueden ser aprendidas, el sujeto estará en condiciones de alcanzar el estado Alpha, y llegar a utilizar toda su capacidad cerebral.

¿QUE ES ALPHA?

Según Quiroga, la idea de este fantástico estado mental no es nueva. Se remonta al año 1924, cuando el psiquiatra alemán Hans Berger descubrió que el cerebro humano "irradia energía eléctrica que es modificada de acuerdo a los estados de la conciencia de cada individuo". Ya en 1930, Berger logró materializar estas investigaciones, e inventó el tan conocido electroencefalógrafo.

El psiquiatra alemán planteó que el cerebro produce diversas corrientes eléctricas, que varían de dos a 25 ciclos por segundo. Asimismo determinó la existencia de dos tipos de ondas cerebrales, a las que bautizó como Alpha y Beta.

Esta última aparece cuando la mente emplea los cinco sentidos y el sujeto está "despierto, activo y vigilante". En suma, cuando actúa la conciencia externa.

Alfa, en cambio, activa la conciencia interior del individuo, lo que le permite comunicarse con el subconsciente. El sujeto alcanza un estado de bienestar, paz interior y relax; su capacidad de percepción se clarifica, y le resulta fácil crear y resolver sus problemas.

El profesor Quiroga sostiene que es relativamente fácil producir ondas Alpha, y que actualmente este estado es conocido y usado en todos los hospitales, psiquiátricos del mundo, como terapia de relajación.

"Como ha evolucionado tanto la electroencefalografía, se puede llegar a detectar a través de este aparato, las neuronas que están deterioradas, por medio de estas corrientes que emanan del cráneo", explica Quiroga. Agrega que en las universidades norteamericanas se han realizado estudios respecto al tema por más de veinte años, y se ha logrado descubrir que al alcanzar el estado Alpha de concentración mental, el individuo obtiene treinta ventajas de tipo físicas, como la terapia para el rejuvenecimiento y la técnica para dejar de fumar entre otras; en tanto las ventajas psicológicas, son infinitas. De estas últimas destacan el mejoramiento de la autoimagen, el logro del éxito y la consecución de la felicidad.

FUTURAS CREACIONES

Hasta la fecha se han vendido más de dos mil ejemplares de

El escritor y profesor de historia Carlos Quiroga recibió elogiosas críticas internacionales por su obra "Superlectura Veloz". Actualmente su éxito prosigue con el libro "Programa su mente en Alpha".

"Programa su mente en Alpha". El éxito que ha alcanzado el libro lo ha puesto a la cabeza en las listas de best sellers más solicitados en Chile. En la próxima Feria del Libro de Argentina, veinte ejemplares serán presentados en el stand de nuestro país.

Carlos Quiroga, conocido internacionalmente por su obra "Superlectura Veloz" que fue best seller en Buenos Aires, prepara dos nuevos libros para este año. Se trata de "El Placer de Crear" y "Alphacenter". Este último, dedicado especialmente para la terapia de la conducta psicológica, describe un lugar paradisíaco e imaginario en la selva del Amazonas, hasta donde viaja tres veces la persona que está sometida a la terapia para proyectar en forma ideal sus actividades diarias.

Carlos Quiroga sostiene que se trata de "un recurso un poco fantástico, una estrategia para el público, que sólo debe sentirse en el living de su casa y cerrar los ojos para alcanzar la proyección deseada".

El escritor afirma que a medida que nos acercamos al año 2.000, la gente ha comenzado a preocuparse más del espíritu, y ahí radica el éxito de los libros de relajación mental y parapsicología.

Para quienes no hayan programado aún su mente en Alpha, Carlos Quiroga les recomienda que no dejen pasar mucho tiempo, y tal vez logren alcanzar el éxito y la felicidad que siempre han buscado.

Cómo alcanzar el éxito a través de un libro [artículo].

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1987

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Cómo alcanzar el éxito a través de un libro [artículo]. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile