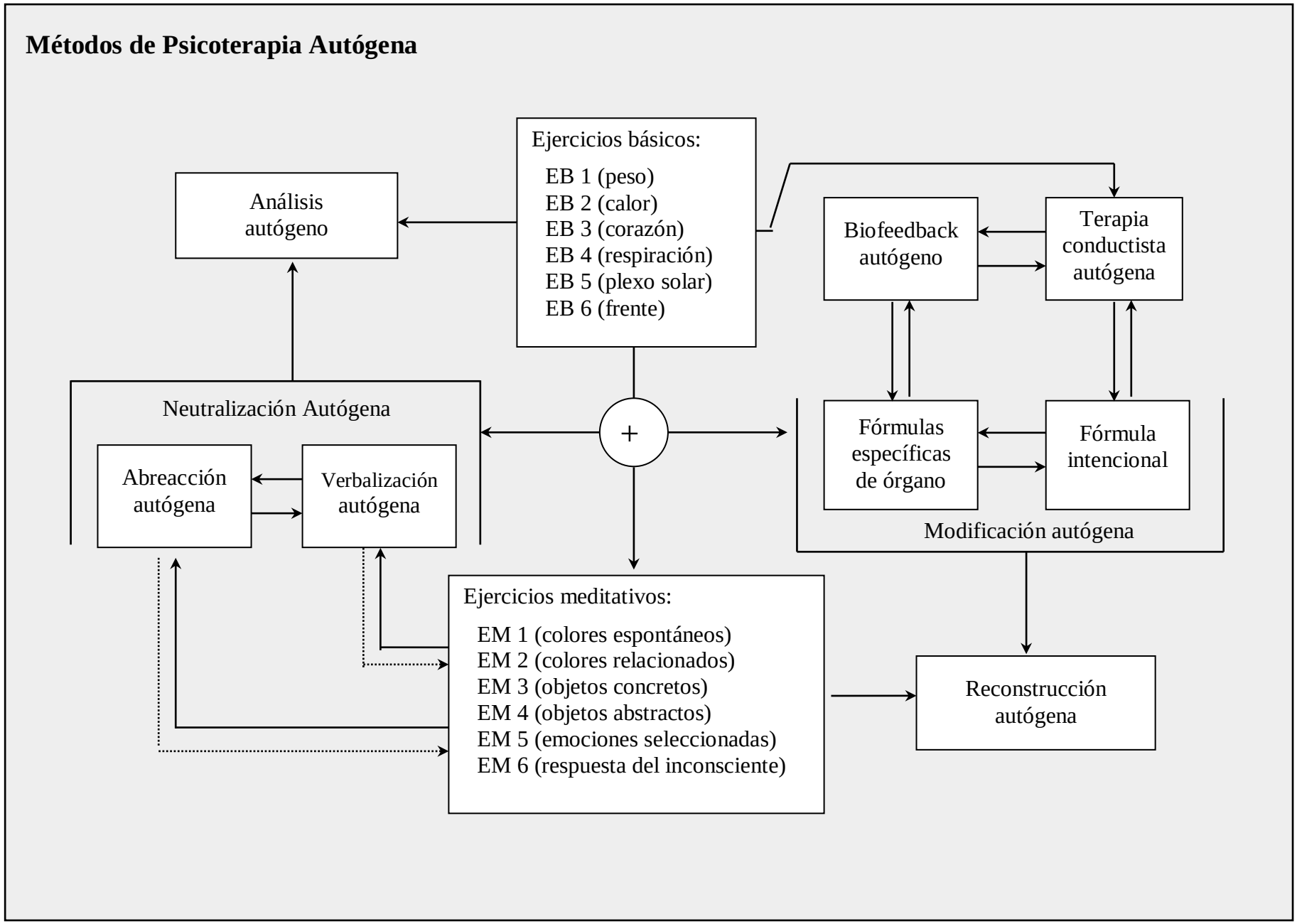
Métodos de Psicoterapia Autógena
Ejercicios básicos:
EB 1 (peso)
EB 2 (calor)
EB 3 (corazón)
EB 4 (respiración)
EB 5 (plexo solar)
EB 6 (frente)
Análisis autógeno
Biofeedback autógeno
Terapia conductista autógena
Neutralización Autógena
Abreacción autógena
Verbalización autógena
+
Fórmulas específicas de órgano
Fórmula intencional
Modificación autógena
Ejercicios meditativos:
EM 1 (colores espontáneos)
EM 2 (colores relacionados)
EM 3 (objetos concretos)
EM 4 (objetos abstractos)
EM 5 (emociones seleccionadas)
EM 6 (respuesta del inconsciente)
Reconstrucción autógena