



# CONTRANALISIS

## APRENDE A VENCER TUS MIEDOS

Autor:  
Prof. Sergio Tejero  
Universidad Central de Venezuela



# Contranálisis

**En los años 80 Leonardo Stemberg implementó una técnica de entrenamiento mental para desplazar la negatividad, por medio de la cual el individuo supuestamente vence sus miedos, cancela adicciones y modifica su actitud ante la vida.**

**y, lo más importante para Stemberg, automatiza a su mente para nunca más querer estar mal.**





# Contranálisis

"Es muy complicado entender que hemos sido educados para estar mal, para sufrir, para no aprovechar el potencial humano que tenemos y por seguir pautas culturales hemos dejado de ser felices y hasta creemos que el sufrimiento es un paso natural para estar bien".

**Leonardo Stemberg**



# Contranálisis



**"Contranálisis es disfrutar la vida a pesar de todo lo que pase; dejar de preocuparse por cosas que ni siquiera existen, dejar de buscar problemas en los cuales girar nuestra vida. Después de Contranálisis ya no sueña uno con lo que quiere ser, empieza a ser lo que es y por lógica es feliz."**

**Leonardo Stemberg**

# Solución de problemas dentro de la persona

---



**Stemberg reta al psicoanálisis para demostrar que sus principales tesis están erradas, porque al ubicar todos los problemas de la persona fuera de ella la exonera de buscar la solución dentro de ella, que es donde está la solución.**

**Gracias a la práctica de **Contranálisis** la gente trabaja con su mente, sin ninguna intención u objetivo predeterminado, la gente empieza a reprogramar sus actos al basarlos en sus sensaciones, dejando sin efecto aquellos vicios, manías u obsesiones que marcaban su comportamiento.**

# Pensamiento positivo

---



La técnica del **contranálisis** trata acerca de un entrenamiento mental, que permite cambiar la forma de actuar de las personas, al no negar la existencia del problema sino a enfrentarlo.

El **pensamiento positivo** no significa no ver los problemas, sino trabajar duro, mirar diferente, frenar el fracaso, es como escalar hacia el éxito, es ser productivo. El éxito y la felicidad es traducido en la realización productiva de la personalidad, el ser responsable, el respeto del prójimo, la bondad, la caridad y la fidelidad permaneciendo sanos y equilibrados.



## A modo de conclusión parcial

---

**El pensamiento positivo es trabajar para conseguir la felicidad plena, no negando los problemas pero alejándose de los malos pensamiento y las conductas negativa, para llegar a ser una persona socialmente inteligente.**

