

Verdades y Mentiras sobre...

MEDITAR

EXCLUSIVO

El Reporte más Completo y Revelador sobre los Secretos de Tu Mente



TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER...

¿Tiene algún efecto secundario? ¿Realmente es tan bueno como dicen? ¿Qué pasa si me quedo dormido?
¿Puedo cambiar hábitos? ¿Cuánto tarda en ver resultados? ¿Qué es el estado Alfa? Y más... mucho más...

Querido Lector,

Hemos recibido más de **2000** preguntas relacionadas con la Meditación, su aplicación y beneficios.

En mi afán por tratar de contestarlas todas y gracias a la increíble ayuda de Tatiana, hemos armado este pequeño reporte para brindarles **TODA** la información posible.

Para hacerlo más ordenado, dividimos el reporte en 3 partes:

1. Introducción a la **Meditación** y sus **Beneficios**.

2. Cuestiones a tener en cuenta a la **Hora de Meditar**.

3. **Cómo empezar**, cuestiones básicas a la hora de ponerse a meditar.

Nos tomamos bastante tiempo y trabajo para tratar de abarcar la **MAYOR CANTIDAD** de consultas, espero que lo disfrutes y que lo aproveches.

Que el resto de tu vida, sea lo mejor de tu vida!

Un abrazo,

Laura Silva

Presidente Silva Internacional

Creadora del ["Audio Curso](#)

[Método Silva de Vida"](#)



La meditación puede ayudarnos a mejorar nuestra salud, a conseguir paz, y también libertad para poder vivir en armonía con nosotros mismos.

MEDITAR

¿Qué es?

“Meditar” tiene en nuestra cultura variados significados. Etimológicamente proviene del latín *meditari* que significa “reflexionar”, “pensar en algo”, “estudiar”. Por eso, por lo general, cuando hablamos de meditar sobre algo, estamos señalando que reflexionamos sobre una idea, sobre una lectura, etc. Pero en Oriente, el concepto es **distinto**. La meditación allí se refiere a algunas prácticas formales cuyo objetivo es observar la mente llevándola paulatinamente a la concentración en un solo punto ya sea en un objeto o en los propios contenidos (los pensamientos) de la mente. Por lo general, confundimos la mente con sus contenidos.

Meditar, para las tradiciones orientales, no es pensar en algo sino que por el contrario, es dejarnos estar en perfecta calma para poder observarnos a nosotros mismos. Es la experiencia de observar nuestro cuerpo y nuestra mente sin juzgarlos. Por eso, meditar no es algo que se aprende sino que es dejar surgir libremente lo que somos sin interferir en ello. Dejar que las cosas sean como son. **Meditar es dejarse ser.**

Meditar es lograr que los aspectos positivos y negativos de la mente se vuelvan neutros, es decir, salir de la polaridad en la que nos encontramos cotidianamente.

EXPERIENCIAS

“He empezado a experimentar cosas muy interesantes “

“Yo apenas estoy empezando. Eso sí, he tomado en serio las prácticas, por ejemplo la lección 1, para llegar al nivel alfa, la escucho a diario; y le cuento que he empezado a experimentar cosas muy interesantes: en primer lugar una **gran alegría interior**, me siento optimista, veo lo bueno de la vida; en segundo lugar, **he mejorado del asma** que me ha afectado por 20 años.

Simplemente esto, estoy muy contento y apenas tengo una semana de practica!”

~Rafael Angel

¿Cuántos tipos de Meditación Existen?

Categorizar las variedades de meditación es difícil. Pero podríamos definir dos grandes grupos:

- La Meditación PASIVA
- La Meditación ACTIVA

Se llama **Meditación Pasiva** a aquella que tiene como fin la Meditación en Si mismo. Tiene como objetivo principal la relajación, dejarse llevar, ponerse en “presente”.

Vale aclarar que logrando esto ya estaremos viendo MUCHISIMOS beneficios en nuestra vida diaria.

Por el contrario, en la **Meditación Activa**, se utiliza la Meditación como un Medio para un FIN específico que defines antes de comenzar. Ese objetivo puede ser mejorar tu salud, incrementar tu memoria, aumentar tu creatividad o hasta ayudar a otros.

Dentro de este grupo encontramos al Método Silva de Vida que ha desarrollado técnicas específicas (como por ejemplo la técnica del 3 al 1), que te ayudan a, entre otras cosas, entrar en estado Alfa más fácilmente y ayudarte con el ejercicio. Puedes aprender más sobre esta técnica en el Modulo 2 (audio 3) del [Video Curso Metodo Silva de Vida](#)



Dejar
que los
Pensamientos
Fluyan

BENEFICIOS DE MEDITAR

¿Qué Gano si practico la Meditación?

¿Cuales son los Beneficios de Meditar?

La meditación ha sido practicada durante más de 5000 años con propósitos intelectuales, religiosos o de salud.

Actualmente al menos un estilo de meditación se ha probado efectivo para aumentar el coeficiente **intelectual**, mejorar la **memoria** e incluso **cambiar** partes del cerebro. Otros estilos de meditación otorgan igualmente distintos beneficios a la salud mental y física de sus practicantes, especialmente un mejoramiento de la **inteligencia emocional** y del **sistema inmunológico**. Entre los más comunes se encuentran el **alivio del estrés** y la bajada de la presión sanguínea.

Meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad. Mejora la comprensión de objetivos y motivaciones y equilibra el carácter. También puede hacer resurgir motivaciones, traumas, emociones o energía enquistadas. Por el estudio de la respiración y la postura corporal se mejora la salud en general y

reconduce el metabolismo a su funcionamiento óptimo.

Pero el efecto más simple pero a su vez más impactante es en la salud. La mayoría de los problemas de salud que vivimos hoy en día son causados por los nervios, el estrés y la preocupación. **Meditar ayuda a aliviar el stress, a calmar los nervios.** Como comentamos en el Módulo 1 (audio 3) del [Video Curso Método Silva de Vida](#), NO se puede estar PREOCUPADO y RELAJADO a la misma vez.

Por eso, meditar es el remedio numero 1 para aliviar tus problemas de salud. Y se ha demostrado que **NO tiene efectos colaterales negativos.**

Meditación Activa:

Beneficios Adicionales

1. Cambiar Hábitos

Definiré hábito a toda acción (o secuencia de acciones) que se pone en marcha sin que haya un proceso de decisión consciente. Ello significa que ha generado un mecanismo de acción que no “ consume” atención de la conciencia, de modo que la misma pueda quedar liberada para otros



menesteres. En este sentido, la generación de un hábito constituye un **gran avance** en la evolución de cualquier sistema ya que , al avanzar en el aprendizaje, todo comportamiento que se repite con cierta frecuencia, se “ incorpora” (se hace cuerpo) de modo tal que el sistema quede “libre” para realizar nuevos aprendizajes. El problema surge cuando nuestros hábitos no son los correctos, o mejor dicho, no nos ayudan a vivir nuestro pleno potencial y dicha.

Ahora, ¿Cómo hacer para cambiar un hábito? Para poder cambiar un “mal hábito” tenemos que sustituirlo por uno mejor. Y asociar sentimientos de mayor “placer” y beneficio a este nuevo hábito. El Método Silva de Vida ha desarrollado una técnica llamada “El Espejo de la Mente” que ayuda a cambiar y controlar hábitos. Aprenderás más sobre ella en el Módulo 8 (audio 3) del [Video Curso](#)

EXPERIENCIAS...

“He ido notando a traves de este año como mi vida ha mejorado”

“Te contaré que un amigo me paso los CD del método Silva y con mucha ilusión empecé a escucharlos cada noche para dormir, hace de esto un año, ya

los primeros días me dormía escuchandolo, lo tengo grabado con la voz del propio autor, con la voz de Juanma Ortega, locutor, y otra versión mas.

He ido notando a traves de este año como mi vida ha mejorado: como **me siento mas segura, se ha reforzado mi paz interior**, no doy tanta importancia a las cosas

que antes le daba y sobre todo, **no tengo estrés**, estoy tranquila en situaciones limite, las controlo mucho mejor, mas paciencia, y el 1, 2, 3 lo aplico sentada en el trabajo, en el autobus, en cualquier sitio y el milagro es que siempre funciona. Saludos!”

~Pilar Maria

BENEFICIOS DE MEDITAR

¿Qué Gano si practico la Meditación?

2. Intuición

Si lo piensas, seguro que recordarás muchas ocasiones en las que has sido capaz de saber lo que estaba pensando otra persona o de averiguar quién llamaba antes de descolgar el teléfono. Tal vez, has tenido una corazonada que desafiaba la lógica y luego ha resultado acertada. Son señales de que la intuición está funcionando. Pero, estamos acostumbrados a poner el acento en la lógica de lo racional y dejamos de lado nuestra parte intuitiva. Nos perdemos la oportunidad de descubrir y activar una forma de inteligencia que todos poseemos, en mayor o menor grado. La sabiduría intuitiva es una capacidad humana normal y natural y, lo que es más importante, **cultivable**.

Algo sumamente importante, si tenemos en cuenta que el momento que nos ha tocado vivir está marcado por la rapidez con que se producen los cambios y por lo imprevisible de los acontecimientos. En el Módulo 6 del [Video Curso Método Silva de Vida](#) aprendes 2 técnicas **poderosas** para aumentar tu intuición y utilizarla para resolver problemas diarios de tu vida.

3. SALUD

La salud es sobre todas las cosas, un estado mental. Nuestra mente es el arma más poderosa con la que contamos, y puede trabajar en nuestro favor o en nuestra contra. Si

enfocamos nuestros pensamientos hacia la perfección el cuerpo responderá de manera manifiesta.

El problema para mi es que no utilizamos ni la cuarta parte de la potencia de nuestro cerebro, porque no creemos en esa posibilidad o porque no nos han enseñado a utilizarlo.

Hay estudios hechos hace mas de un siglo que lo demuestran pero la ciencia es reacia a admitirlos y ahí se han quedado. El llamado " efecto placebo" es una muestra de la fuerza que puede llegar a tener la mente donde en situaciones de dos enfermos a los que se les hizo creer que estaban tomando el mismo medicamento , cuando en realidad a uno solo se le administraba carbonato sódico y al otro un medicamento recomendado para la enfermedad, ambos mejoraron al mismo tiempo y con los mismos resultados.

En el Módulo 4 del [Método Silva](#) aprendes a utilizar la técnica "Guante de Anestesia" para aliviar entre otras cosas, dolores, jaquecas e insomnio.

Pero no solo puedes ayudarte a ti mismo sino que también puedes ayudar a otros, en el [Módulo 10](#) con aplicaciones especiales te enseñamos el proceso que tienes que realizar para poder hacerlo.

EXPERIENCIAS

"Podemos Dormir toda la Noche"

"Estoy utilizando el material que me has enviado.

Cada día le dedico el tiempo para practicar junto con mi esposa, y realmente **los resultados han sido maravillosos**. Los dos trabajamos en empleos muy estresantes pero luego de practicar este método nos vamos a la cama y podemos dormir toda la noche, cosa que antes era imposible de lograr.

Agradezco la ayuda y tenga la plena seguridad que seguiremos practicando según las instrucciones dadas hasta ahora. saludos!"

~Alvaro Chitiva



BENEFICIOS DE MEDITAR

¿Qué Gano si practico la Meditación?

4. RESOLUCION DE PROBLEMAS

Muchas veces nos desesperamos por la cantidad de problemas que tenemos que afrontar diariamente: en el trabajo, en la casa, en cualquier otro lado.

Parecería que fuéramos de problema en problema; no terminamos de salir de uno cuando ya aparece otro. En esos momentos solemos decir: “¡Que feliz sería si no tuviera tantos problemas!”.

Sin embargo, este es un enfoque equivocado. Mientras vivamos, la vida nos presentará inevitablemente problemas para resolver, y el hecho de ser feliz no está relacionado con la existencia o no de problemas, sino

con la manera en que los enfrentas. Así que yo digo que es Bueno tener Problemas, ya que ahí puedes encontrar SOLUCIONES que luego te llevarán a nuevos problemas, pero así es la vida, no? :)

En el [Módulo 7](#) practicaremos una técnica llamada “La Pantalla Mental” que nos permitirá visualizar y encontrar las soluciones a nuestros problemas. Una vez aprendida puedes aplicarla para resolver cualquier situación que enfrentes.

¿Serías Feliz sin Ningún Problema?



EXPERIENCIAS

“La Pantalla Mental Funciona!”

“Hoy tengo Método de Silva de Vida que me ha enseñado a meditar, a visualizar a saber que la mente no está limitada por la edad para aprender, que lo que se aprende se puede no recordar en un momento determinado, pero nunca olvidarlo.”

Lo mas impresionante que he notado es que **puedo concentrarme por mas tiempo** cuando entro a nivel y totalmente conciente, es maravilloso.

Me pregunté si era posible entrar a nivel aún teniendo ruidos externos que lo puedan distraer y Eureka, también se puede. Eso es fantástico, la pantalla mental, por lo menos en mi caso, funciona y cada vez mejormucho mejor.”

~P.Gallegos M

“Mejoré mi memoria, soy "mas lista" y estoy mas despierta”

“Agradezco a cuantos hacéis posible la creación y difusión del Método Silva.

Hace tres años que practico meditación y reiki con buenos resultados.

Pero tras dos semanas de práctica de las cuatro primeras lecciones del Método Silva **he dado un salto de GIGANTE**. Entro rápidamente en el nivel Alfa, experimentando, de una manera completamente nueva para mí, ese estado como de otra dimensión. Me encuentro **todo el día como si fuera "más lista", estuviera más despierta o mi mente se hubiera limpiado** como un cristal antes empañado.

Tengo 61 años y olvidaba los nombres continuamente. Hace unas semanas ni con ejercicios especiales conseguiría recordar el nombre de personas a las que veo con cierta frecuencia.

Cada vez me gusta más ejercitar la relajación con el método del 3 al 1 porque me hace sentirme realmente bien.”

~Rosario, España

LO QUE DICE LA CIENCIA

Meditar para Sanar

(Extracto del Artículo por **ÁNGELES LÓPEZ**)

Las terapias alternativas están de moda y parece que cada vez hay más evidencias científicas para recurrir a ellas. Este es el caso de la meditación ya que, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin, esta técnica produce más anticuerpos (los agentes defensivos de nuestro organismo) que los que se consiguen con la vacuna de la gripe. Además, su práctica activa zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas.

"Hay que empezar por la respiración", explica Enriqueta Guiloni, directora de los Centros de Retiro Keajraland, o tierra pura, que se encuentran en las faldas de Sierra Nevada, Granada. "Así, empezamos a habituarnos a que nuestro cerebro se centre sólo en una cosa: la respiración". De esta forma el pensamiento se hace más tranquilo y la persona se relaja, "esto se nota en el habla, en su comportamiento e incluso en su trabajo", comenta Enriqueta.

Datos objetivos

La base científica de este proceso viene explicada por la investigación llevada a cabo por el doctor Richard J. Davidson y sus colaboradores de la Universidad de Wisconsin. En este estudio, publicado en la revista

'Psychosomatic Medicine', participaron 14 empleados de una compañía de biotecnología que recibieron clases de meditación durante una semana y otros tantos que no lo hicieron. También se les pidió que la realizaran en su hogar durante una hora diaria seis días a la semana, con la ayuda de instrucciones grabadas en cintas de audio. Además, todos ellos recibieron la vacuna de la gripe durante ese periodo.

Davidson y sus colaboradores registraron la función eléctrica del área izquierda y frontal del cerebro que suele estar más activa cuando la persona experimenta determinadas formas de emociones positivas y una menor ansiedad.

Los investigadores midieron esta actividad cerebral en diferentes ocasiones, mientras los empleados descansaban o cuando escribían experiencias de su vida tanto negativas como positivas. También analizaron la respuesta del sistema inmunológico entre los participantes determinando el nivel de anticuerpos producidos tras la vacuna de la gripe.

Después de ocho semanas, aquellos empleados que habían practicado la meditación durante todo ese tiempo presentaban más actividad eléctrica en las áreas cerebrales relevantes y mayor nivel

La
Meditación
puede ayudar a
mejorar la
Salud



de anticuerpos que aquellos participantes que no habían recibido entrenamiento para meditar. El aumento de la actividad cerebral también se relacionó con el incremento de anticuerpos entre los meditantes.

"Nuestros resultados indican que un corto programa de entrenamiento para meditar, de forma no muy avanzada, muestra efectos sobre el cerebro y el sistema inmunológico y subrayan la necesidad de nuevas investigaciones sobre las consecuencias biológicas que tiene este tipo de intervención", explica el Dr. Davidson.

La meditación puede ayudarnos a mejorar nuestra salud y a conseguir paz, "lo que todos buscamos, pero sin tener que dejar nuestra vida cotidiana, y también libertad para poder vivir en armonía con nosotros mismos", afirma el maestro Tharpa que concluye que casi todas las personas que asisten a un curso de este tipo repiten porque "ven que funciona".

Puedes leer el artículo completo aquí: <http://bit.ly/aPnRv4>

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un estudio demuestra que la meditación retrasa el envejecimiento y reduce las tasas de mortalidad

Un estudio demuestra que la meditación retrasa el envejecimiento y reduce las tasas de mortalidad.

La meditación, empleada como método de relajación, ralentiza el envejecimiento y reduce las tasas de mortalidad, según se desprende de las conclusiones de un estudio del Centro de Medicina Natural y Prevención de Estados Unidos, al que tuvo acceso Europa Press.

(Terra, Europa Press) Los responsables de la investigación evaluaron a 202 hombres y mujeres con una edad media de 71 años, que tenían niveles ligeramente elevados de presión arterial. Los sujetos participaron en un 'Programa de Meditación Transcendental' en el que se incluían técnicas de conducta para conseguir la relajación muscular progresiva o ejercitar la mente en blanco, así como educación sobre la salud. El estudio siguió a los sujetos durante 18 años.

Los científicos descubrieron que, comparados con los pacientes que no siguieron el programa, el grupo de personas que se beneficiaron de la meditación mostraban reducciones del 23 por ciento en la tasa de mortalidad

por cualquier causa, un 30 por ciento en muerte por enfermedad cardiovascular y un 49 por ciento en muerte por cáncer.

En consecuencia, según destaca Robert Schneider, autor principal del estudio, que acaba de publicarse en el American Journal of Cardiology, la meditación reduce los riesgos de enfermedad cardíaca y otros trastornos crónicos como hipertensión, tabaquismo, estrés psicológico, hormonal, colesterol dañino y aterosclerosis.

Así, Schneider explica que los efectos de la meditación ralentizan el proceso de envejecimiento y promueven reducciones a largo plazo en las tasas de mortalidad.

Según los expertos, la meditación trascendental produce un estado de descanso y relajación superior al del sueño profundo y al de otras técnicas de meditación o relajación.

EXPERIENCIAS

“Encontré paz interior, salud y mejoré mi carácter”

~Belén, España

CONTRA EL ESTRÉS DE LOS EXÁMENES, MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

La meditación trascendental es una **herramienta útil** para los estudiantes universitarios que quieran combatir el estrés, estar menos cansados y tener una respuesta cerebral más integrada. Así lo afirma una investigación de la American University y la Maharishi University of Management (EEUU) que aparece hoy publicada en el "International Journal of Psychophysiology".

"Las presiones de la universidad pueden ser aplastantes", explica el responsable del estudio, Fred Travis. Sin embargo, indica que **las tensiones de la vida estudiantil pueden mitigarse con la meditación trascendental**. Para llegar a esta conclusión, los investigadores pidieron a 50 estudiantes universitarios que llevaran a cabo prácticas de meditación durante 20 minutos dos veces al día y a lo largo de 10 semanas. Los científicos midieron la reactividad al estrés, la somnolencia y el funcionamiento del cerebro de los jóvenes antes y después de poner en práctica los ejercicios de meditación y compararon los resultados con un grupo control. Las personas que llevaron a cabo prácticas de meditación, por contra, mostraron un pensamiento más organizado y mejor percepción del medio, así como menor somnolencia y menor reactividad simpática.

Lee el resto del artículo aquí: <http://bit.ly/bO9ma7>

OK, AHORA QUIERO MEDITAR

... pero ¿cómo hago? (y todas las preguntas que tengas a la hora de empezar)

¿Cuánto tiempo necesito para poder ver resultados?

Todo el mundo es diferente y tiene necesidades diferentes. Algunas personas empiezan a ver resultados inmediatamente. Puedes empezar a notar un cambio para mejor, independientemente de qué tipo de personalidad tengas, en un período muy corto de tiempo. (En la primera semana)

Utilizando el [Método Silva de Vida](#) éstos son algunos de los beneficios que notarás: una sensación general de Calma, Autocontrol, Tranquilidad y Optimismo.

¿Con qué frecuencia tengo que meditar?

Como decimos siempre en [Silva](#): 5 minutos meditando es bueno, 10 minutos es mucho mejor, y 15 a 30 minutos es excelente.

1 vez al día es bueno, 2 veces al día es mucho mejor y 3 veces al día es Excelente.

Entonces, si por ejemplo quieres mejorar tu salud, o estás muy estresado, es recomendable meditar por lo menos quince minutos tres veces al día.

Pero la mayoría de las personas consiguen beneficios meditando 5 minutos al día (y todos tenemos 5 minutos ¿verdad?)

¿Qué pasa si me quedo dormido?

Primero, dejame aclararte que lo estas haciendo bien! Recuerda que lo que el cuerpo tiene que hacer para entrar en estado de Meditación (o Alfa) y de “Dormir” es muy parecido, así que no hay nada raro y es **muy común quedarse dormido.**

Mi consejo para evitar esto es Ponte Incómodo, sí como lo lees. Si estas meditando acostado, siéntate. Si ya estás meditando sentado y te quedas dormido, ponte en una posición más incomoda (un poco mas nada mas), como al borde de la silla o algo así. Esto es al principio hasta que la mente se acostumbre.

¿Tengo que tener experiencia en Meditación para Obtener los beneficios ofrecidos en el Método Silva de Vida?

No necesitas tener experiencia en meditación para obtener los beneficios de los [cursos Silva](#) de estudio en el hogar.

En primer lugar, la meditación es fácil de hacer, y de seguro ya has estado “practicandola” sin que te hayas dado cuenta. Es muy parecido a descansar con los ojos cerrados. La principal diferencia es que lo estás haciendo conscientemente, y con un propósito en mente. En segundo lugar, los cursos son tan completos, y muy claro. Simplemente

¿Cuándo empiezo a ver Resultados?



sigue las instrucciones y estarás bien en tu camino.

¿Cómo se que he llegado al Estado Alfa?

Entrar en estado Alfa es extremadamente fácil. Lo logras cerrando tus ojos, tomando respiraciones profundas, teniendo tu cuerpo relajado, y tus pensamientos calmos y pasivos.

Es fácil ya que el Estado Alfa es el anterior al estado de Conciencia Beta, de seguro ya has estado antes en esta situación!

Los beneficios que puedes tener de estar en Estado Alfa son: sentirte mas relajado, tener mayor poder de concentración, muchas coincidencias empiezan a pasarte, te encuentras con pensamientos más claros y te resulta fácil resolver tus problemas.

Creo honestamente que el mayor problema aquí es que mucha gente espera un estado de profunda y pasiva relajación, eso no es Alfa. Como comenté anteriormente, si estas relajado, con los ojos cerrados, respiraciones profundas y pensamientos calmos, **estas en Alfa.**

OK, AHORA QUIERO MEDITAR

... pero ¿cómo hago? (y todas las preguntas que tengas a la hora de empezar)

¿Qué es el Método Silva de Vida?

El [Método Silva de Vida](#) es un programa de desarrollo personal creado en base a los principios del notable Método Silva de desarrollo e impulso personal con más de 6 millones de graduados de todo el mundo.

Es el programa insignia de Silva Internacional. Fue diseñado por José Silva y respaldado por la ciencia, producto de más de 50 años de investigación y desarrollo.

Este sistema te dará las herramientas y técnicas que se necesitan para vivir tu vida con éxito en todas las áreas como negocios, personales y salud.

¿Cuál es la diferencia con los sistemas de meditación?

[El Método Silva](#) usa el Ejercicio de Centralización con el Sonido Alfa para llegar a un Estado Relajado de la Mente. Esto permite llegar a Alfa... MUCHO MÁS RÁPIDO y con MÁS Intensidad.

Además, Silva Internacional es una Organización que tiene Décadas, nuestro sistema ha pasado por rigurosas pruebas científicas. No todos los instructores o sistemas de meditación que lees por ahí tienen la misma trayectoria, experiencias de graduados, estudios científicos que los apoyen, etc.

Diría que el Método Silva esta COMPROBADO que funciona cosa que no tienes la seguridad con otros Sistemas de Meditación y otros Instructores. No todos son malos. Pero no todos son buenos.

¿Cuál es la diferencia con las lecciones Gratuitas?

Las Lecciones Gratuitas son solo una pequeña introducción al potencial de tu Mente.

Los ejercicios, como ya debes saber, son poderosos y generan resultados, pero creeme... ESO ES TAN SOLO EL COMIENZO.

El Audio Curso del Método Silva de Vida contiene Ejercicios MUCHO más poderosos, que generan Resultados y Cambios MUCHO MÁS rápido y MÁS Profundos.

Cuando adquieras el Audio Curso del Método Silva de Vida recibirás:

Los 10 Módulos COMPLETOS: Desde tu Primera Meditación, hasta el uso de las Técnicas Avanzadas para generar Riqueza, Prosperidad, Abundancia en tu Vida en el Area que Quieras: Finanzas, Relaciones, Trabajo, Salud, Tu Cuerpo.

El Cuaderno de Ejercicios y Soporte: Aquí encontrarás Ejercicios Prácticos para Mejorar tus Habilidades e ir Aplicando el Método Paso a Paso, además de útiles resúmenes y recordatorios de las Lecciones. Entra [aquí](#) para ver todo lo que incluye el Curso.



LAS ONDAS DE TU CEREBRO	BETA	ALFA	THETA	DELTA
	Estás cuando estás bien despierto, mirando las cosas y pensando de manera lógica, tu cerebro vibra unas 20 veces por segundo.	Cuando estás muy relajado, en el nivel del sueño liviano, tu cerebro vibra con mayor lentitud, entre 7 y 14 vibraciones por segundo.	Aquí no tenemos conciencia del tiempo y el espacio. Tu cerebro vibra entre 4 y 7 veces por segundo.	Por debajo de los 4 ciclos por segundo.

EXPERIENCIAS

“Agradezco el seguimiento a los estudiantes. ¡Los resultados son instantáneos!”

“El día de ayer he escuchado inmediatamente el archivo de audio que recibí y como era de esperarse el **resultado fue instantáneo**, siempre he tenido mucha facilidad para lograr estas cosas. De todas maneras, pienso que el ser humano siempre sentirá la necesidad de encontrarse consigo mismo, las herramientas las tenemos todos pero no todos sabemos cómo utilizarlas o lo que es peor algunos ni siquiera saben que las tienen y Uds. a través del Método Silva están logrando que las personas las conozcan y aprovechen para beneficio de todos.”

~Juan Vela

“Mi Vida Tomó otro Rumbo!”

“En fin, desde que empecé con las lecciones del Método Silva, **mi vida tomó otro rumbo**, cambié como persona y las cosas me empezaron a salir muy bien. Estoy trabajando sola con la pastelería, lo cual, tengo mucha clientela y ahora veo mis ingresos, mi vida matrimonial no puede ir mejor y mis hijos están bien en sus estudios, mis allegados me cuentan sus problemas y los ayudo con mis palabras, lo cual me comentan que parezco psicóloga, lo cual les ayudo y ven la vida de otra manera.

Me doy cuenta que **he madurado** en muchas cosas de la vida y miro con ganas de disfrutar la vida y ayudar al prójimo.

Gracias Infinitas!”

~Gaby Touriño

TU CEREBRO A TU DISPOSICIÓN

Redescubre Tu increíble Potencial...

¿Es verdad que está Garantizado?

Si! Es verdad! La Organización Silva Internacional no quiere ni necesita el dinero de nadie que no haya ayudado. Es simple, ordenas el producto, te lo enviamos, si en 30 días de recibido no consigues resultados o inclusive piensas que NO es una de las mejores inversiones que has hecho en tu Vida, nos envías un mail y en cuestión de horas te devolveremos el dinero.

[Pruebalo Ahora. NO TIENES RIESGO.](#)

¿Qué incluye el Curso Método Silva de Vida?

El Curso incluye 10 audio módulos



donde te acompaño explicándote cada técnica, su utilización y beneficios. Al finalizar cada módulo tienes el ejercicio de meditación correspondiente.

Además como **exclusivos Bonos de Regalo** tienes el cuaderno de material teórico y ejercicios, 2 video entrevistas a José Silva dándote un acercamiento a su idea y su pasión más el Centro de Meditación Silva

donde encontrarás todos los audios que requieras para ponerte a meditar.

A medida que exploras todos los módulos en profundidad, te darás cuenta que las lecciones están llenas de enseñanzas prácticas que transformarán la forma en que vives Tu Vida.

¿Cuáles son los Beneficios que el Programa me ofrece?

Tu podrás:

Estar un **PASO ADELANTE** en este mundo competitivo y sobrecargado de información.

Descubrir como **Aprender más rápido** utilizando la técnica de los 3 dedos combinada con las técnicas de visualización e imaginación.

Eliminar esos hábitos que tanto te molestan, ya sea fumar, beber, apostar o todo aquellos que quieras cambiar de tu conducta y no has podido aún. **Mejorar Tu Salud** desde insomnio, migrañas y hasta enfermedades mas graves, con la técnica de sanación rápida.

Vivir mejores relaciones personales, entiende más las personas a tu alrededor gracias al uso de la técnica para desarrollar tu intuición.

Decirle **Adiós al Estrés** y vivir 100% una vida más plena y saludable. Ser una Estrella en tu Trabajo, **lograr todo lo que necesitas** en tu vida profesional con el método de fijar objetivos y foco.

COMO EL METODO SILVA PUEDE AYUDARTE EN TU VIDA DIARIA

Por ejemplo, ¿Puede ayudarme si tengo problemas de sobrepeso?

Una de las causas más importantes de sobrepeso es el desequilibrio nutricional o ingesta exagerada de comida. La ingesta exagerada de comida se vincula directamente con el grado de ansiedad y estrés que la persona sufre en ese momento. Ante situaciones de presión y tensión, la persona no puede manejar sus impulsos y termina ingiriendo muchísima más cantidad de comida que lo debido. **Meditar tan solo entre 5 a 10 minutos por día puede ayudarte** a manejar tu ansiedad y eliminar el estrés, creando un nuevo estilo de vida mucho más saludable, pleno y relajado.

Asimismo, dentro del [Curso](#), encontrarás (en el módulo 8 Audio 3) un ejercicio *especialmente* diseñado para ayudarte a bajar de peso.

¿Puedo utilizar Silva para mejorar mis finanzas?

Si. Al armar el curso nos preocupamos de ayudarte con todas las áreas de tu vida. La mayoría de las personas vive su vida reaccionando en función a sus creencias y “patrones” personales. A veces estas creencias o patrones de conducta las heredamos de nuestra familia y las seguimos haciendo sin cuestionarlos el porqué. En el [Módulo 8 del Curso](#) te enseñamos a interrumpir estos “patrones” de conducta y cómo puedes cambiarlos por otros nuevos y más saludables. También aprenderás a estar más en contacto con tu **Intuición y Creatividad** permitiéndote encontrar nuevas y mejores soluciones a tus problemas diarios.

¿Cómo puedo usar el programa si Estoy Triste o con Depresión?

El Estado de Depresión o Tristeza normalmente se asocia con el sentimiento de sentirse “solo”, “perdido”, **sin conexión**. Realizando [las meditaciones de Silva](#) en forma diaria te ayudaremos a volver a “encontrar” contigo mismo. Esa conexión con tu propia mente, cuerpo y alma no solo te hará sentirte mucho mejor sino que te ayudará a mejorar tu conexión con lo demás .

¿Puedo mejorar mis relaciones personales con el curso?

Totalmente! Al estar más relajado, centrado y en contacto contigo mismo, tu humor, tu energía, tu reacción va a cambiar y te aseguro, todos lo notarán. La relación más importante que podemos tener es la relación con nosotros mismos. Resulta totalmente imprescindible conocerse a uno mismo, algo que sin duda no es nada sencillo, y por supuesto aceptar lo que uno ve, sin tratar de maquillarlo o perfilarlo. Hay que saber observar, examinar y valorar lo que vemos. Aprendiendo a apreciar y a mejorar todo ello. [Meditar 5 minutos](#) es la mejor forma de comenzar este proceso.

¿Cuánto sale el curso y Cómo puedo acceder a él?

En este momento, puedes acceder a la **Versión Física** (por \$197 Dólares + Gastos de Envío) o a la **versión DIGITAL** (que contiene EXACTAMENTE la misma Información) por \$97 Dólares. (o su equivalente en tu moneda local) y la versión Platino (digital + físico) por 197 dólares.

Puedes Pagarlo con **tarjeta de Crédito a través de PayPal o enviando tu Dinero por Western Union o Money Gram**. Entra [aquí](#) para obtener más información.

¿En Qué consiste la Garantía?

Por 30 días podrás probar el Método Silva de Vida, hacer los Ejercicios y Aprender todo los Materiales. Aún si te parece, crees o tienes la “leve” sensación de que no es una Inversión Excelente TE DEVOLVERÉ LA TOTALIDAD DE TU DINERO MÁS UN DOLAR – si así lo deseas – como compensación simbólica por probarlo y tu Tiempo. No hay riesgos. [Tan solo escribenos](#) un email y estaremos para ayudarte.



Palabras Finales....

Estimado Amig@,

*Espero que este reporte te haya sido útil y sea el puntapié inicial para que empieces a vivir la Vida que **TU TE MERECE**.*

Anímate a más y no solamente a seguir soñando.

Que el resto de tu vida sea lo Mejor de tu Vida!

Un abrazo,

Laura Silva.

PD: Recuerda dejarnos tu comentario en el blog!

CUENTANOS QUE TE PARECIO...

Déjanos tu **comentario** en nuestro [blog](#)!

ESTAMOS PARA AUYUDARTE



Laura Silva

Presidente de Silva Internacional
Creadora del [Audio Curso Método Silva de Vida](#)
Conectemos en: [Facebook](#)



Nuestro Equipo de Atención al Cliente

Encabezado por Tatiana Cabrera Camargo se encuentra dispuesto a contestar todas tus dudas, inquietudes y acompañarte en este nuevo camino. Estamos comprometidos para Ayudarte a Que Logres Los Resultados Que Quieras Aplicando el Método Silva. Puedes escribirnos a: informacion@metodosilvadevida.com

EXPERIENCIAS

“Mi Vida cambió Completamente!”

Decidi realizar un cambio rotundo en el ámbito profesional y dejar atrás una relación de dependencia laboral y los resultados me sorprenden cada día, mis visualizaciones en laboratorio cada día coinciden más con lo que sucede en mi vida diaria.

Ahora me siento mas segura, **me llueven las propuestas**

profesionales que necesitaba, he conseguido un reconocimiento en mi ámbito personal y profesional que ha sido muchas veces mayor al que esperaba. Algo que para mi era importante que era la existencia de continuidad de trabajos para asegurar mis ingresos ha sido tal que solo tuve un día desocupada. **Mi estrés ha bajado**

considerablemente, mi peso gracias a tomar conciencia de situación, hacer dieta y ejercicios me ha permitido **bajar 6 kg**. Han mejorado mis relaciones personales soy mas consciente del hoy y de la importancia de mis seres queridos. Ahora me alcanza el tiempo para hacer lo que quiero y además participar en voluntariados que ayudan a la sociedad.

~Myriam Esther Rodriguez