

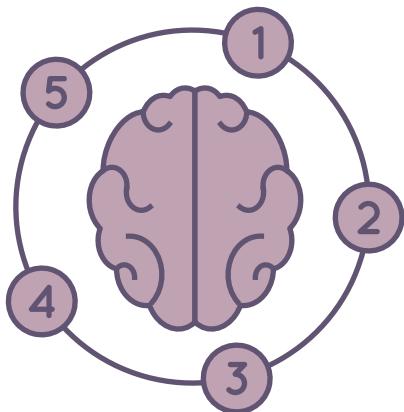
5 Hábitos Que Ayudan A Desarrollar tu Mente



MÉTODO SILVA DE VIDA



5 Hábitos Que Ayudan A Desarrollar tu mente



Tenemos el poder de cambiar nuestras vidas. Tenemos el poder de ser mejores, hacernos mejores. Resolver nuestros problemas más rápido, vivir en libertad, con paz. Tenemos el poder en nuestras manos de expandir nuestra mente y eso es lo mejor de todo.

Te iremos mostrando paso a paso cómo podemos volvemos capaces de controlar nuestra mente y cuerpo. Cómo a través de cosas simples de la vida podemos volvemos más fuertes, más sanos y más capaces.

El primero de ellos trata sobre el inicio y el final de nuestro día, cómo impacta todo eso que hicimos durante el día, en nuestro sueño y por consecuencia en nuestro despertar y el resto de nuestras actividades.

Despierta Con Buen Pie y Sácale Provecho a Tu Día

Tener un plácido despertar dependerá de un sueño reparador. Decimos que, mientras más satisfactorias y relajantes sean tus horas de sueño, menores serán tus quejas al momento de despertar. Por el contrario, si sufres de estrés, insomnio o algún trastorno en el que el sueño se vea interrumpido, nuestras mañanas cada día serán una catástrofe.

Esta catástrofe puede impactar en el resto de nuestro día, en nuestras relaciones personales, el rendimiento durante nuestras horas laborales, nuestro estado de ánimo e incluso nuestra apariencia personal. Todos están inmersos en la lista de desastres que desencadena esa falta o ausencia de un sueño profundo o placentero.

Si tu trabajo afecta tu capacidad para dormir, porque tu jefe es exigente. Si tus estudios te mantienen bajo presión constante. Si en tu relación de pareja hay problemas sin resolver. Si los gastos del hogar superan los ingresos mensuales, entre otros. Tus niveles de estrés deben estar ciertamente por las nubes.



Antes de caer en el mal hábito de despertar cada día de mal humor, irritable, grosero o ir desgastándote físicamente, debes reflexionar sobre lo que estás haciendo mal. A partir de allí, puedes dar pie a resolverlo.

Necesitas un cambio radical en tu estilo de vida y podemos obtenerlo con el Método Silva de Antes de ir a dormir puedes probar con diferentes métodos que te relajen. Estos métodos son un pilar fundamental para lograr un sueño profundo y placentero.

El trabajo se queda en el trabajo

Si tu queja diaria es que tus niveles de estrés están por las nubes gracias a tu trabajo, pero a diario llegas con papeleo atrasado a casa, que finalmente no logras completar ya que tu concentración es cero por la falta de sueño, debes hacer un cambio drástico ¡YA!

Para lograr rendir durante tus horas laborales necesitas despejar tu mente a la hora de dormir, deja escapar de tus manos toda responsabilidad para disfrutar plenamente de tus horas de sueño.

Ejercicios durante el día

El ejercicio es beneficioso para prácticamente todo en nuestra vida. Nos ayuda a liberar toxinas del cuerpo y a sentirnos rejuvenecidos. Bailes, caminatas, yoga, trotar, montar bicicleta o una rutina en el gimnasio. Todos nos ayudan a conciliar un sueño profundo y revitalizador durante la noche.

Deja los problemas fuera de la cama

Para tener un sueño reparador es necesario que evitemos todo tipo de discusiones antes de ir a la cama. Lo que se traduce en evitar peleas maritales, del trabajo o con cualquier miembro de la familia. El problema radica en que, si nos vamos a la cama con los problemas en mente, ésta no descansará. Pasaremos toda la noche pensando en ellos y como sabemos el cerebro está mucho más activo durante la noche y si le damos una razón éste no se detendrá.

Evita cualquier estimulante

Para horas de sueño placentero y un feliz despertar, es ideal que durante la noche evites todo tipo de bebidas o comidas que puedan alterar nuestro cerebro. Tales como el café, el té, bebidas carbonatadas o alimentos con exceso de azúcar. Incluso estudios han revelado que el uso de teléfonos celulares, tablets o computadoras antes de ir a dormir, juegan un papel fundamental en la aparición del insomnio. Lo ideal sería una comida poco grasosa, saludable y moderada para una noche de sueño reparador.

Meditación

Después de un largo día lleno de responsabilidades, muchas veces nos cuesta conciliar el sueño. Es completamente normal. Nada que unos 15 o 20 minutos de meditación y concentración no puedan resolver. La meditación antes de dormir es la mejor manera de serenar nuestra mente. Tiene un efecto tranquilizador con el que despejaremos todas nuestras inquietudes, lo que nos permitirá dormir con paz y despertar en armonía con el mundo que nos rodea.

Recuerda que para un día lleno de energía y vibras positivas las noches de sueño reparador lo son todo. Sigue nuestros consejos y notarás la diferencia de inmediato.

Después de saber cómo afecta nuestro sueño en la energía y disponibilidad que tenemos para nuestro despertar y resto de actividades, le abrimos paso a un segundo hábito. Este trata sobre el tipo de alimentación e hidratación que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano y equilibrado.

Identifica y aprende a vencer las quejas que tienes día tras día, **inscríbete en el curso de meditación que le ha mejorado la vida a miles de persona, el Método Silva de Vida**, y descubre todo el potencial que hay en ti.

Cuerpo Sano, Mente Sana. Hidrata y Nutre Plenamente Tu Cuerpo



Para un equilibrio especial entre mente y cuerpo son fundamentales dos cosas, una completa hidratación del cuerpo y comidas balanceadas, esto dará a tu cuerpo la fuerza necesaria para todo tipo de actividades. Al tener un control completo sobre nuestro cuerpo podemos tener un alcance aún mayor de nuestra mente.

Verás... Con una mala nutrición y deshidratación llegan los problemas de salud. Llega el desgaste físico de tu cuerpo y por consiguiente el desgaste mental. Estos factores están predispuestos por el estilo de vida actual que muchos de nosotros llevamos, llenos de comida chatarra y bebidas carbonatadas. Esto finalmente disminuye nuestra calidad nutricional y culmina por desatar una ola de síntomas que nos anuncian que algo no está bien con nosotros.

Entre los desgastes físicos que podemos padecer encontramos, la falta de energía, pesadez en la nuca, dolores de cabeza frecuentes, debilidad generalizada del cuerpo, entre otros. Todo esto se debe a enfermedades asociadas a una mala alimentación, que posteriormente pueden complicarse si no se toman las medidas necesarias.

Por su parte, en el desgaste mental encontramos, la falta de concentración, estado de somnolencia, crisis depresivas, entre otros. Todo causado por una mala nutrición e hidratación.

Recordemos que la mayor parte de nuestro cuerpo está compuesto de agua, esto crea entre nosotros y él una conexión especial. Y es que sin agua todo el funcionamiento normal de nuestro cuerpo se derrumba. Por otra parte, si no adquirimos de manera natural, es decir, por medio de alimentos, las vitaminas necesarias para el adecuado funcionamiento del cuerpo este poco a poco va colapsando, causando todos los síntomas ya mencionados.

Por suerte para nosotros, tras muchas investigaciones, el Método Silva de Vida encontró diferentes frutos y alimentos que pueden colaborar con la auto-sanación de nuestro cuerpo. Alimentos fáciles de conseguir y que pueden llevarnos a los niveles deseados de vitalidad.

Entre estos alimentos encontramos:



Aguacates: ricos en ácido fólico, vitamina C, vitamina D, vitamina E, Vitamina A, vitamina B12, ayuda a controlar el colesterol, contiene grandes cantidades de antioxidantes y brinda protección contra células cancerígenas.



Brócoli: rico en zinc, vitamina K, equilibra el pH del cuerpo, frena la proliferación de células cancerígenas, mantiene el cerebro sano y produce colágeno para mantener una piel bella y tersa.



Manzanas: reduce los niveles de colesterol, mejora la memoria, es perfecta para el estreñimiento y diarreas, combate el insomnio por su alto contenido de vitamina B12, es diurético natural y antioxidante.



Remolacha: rica en vitamina A, B, C, E, K, hierro, magnesio, sodio, potasio, es desintoxicante, brinda energía a cuerpo y mente, disminuye la presión arterial, es diurético natural y regula la menstruación.



Arándanos: ricos en vitamina C, fibra, antioxidante, disminuye los radicales libres que se asocian al envejecimiento, cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer.

Estos son solo algunos de los alimentos que sabemos que son por completo beneficiosos para el cuerpo.

Así como una alimentación balanceada, la hidratación de nuestro cuerpo tiene beneficios inimaginables. Entre ellos tenemos eliminación de toxinas, regula la temperatura del cuerpo, lubrica las articulaciones, interviene en el proceso de digestión, entre muchas otras cosas.

Mantener la vitalidad de nuestro cuerpo es sencillo, solo debemos conocer cómo funciona para mantener un estado de equilibrio entre mente y cuerpo.

Es importantísimo saber cómo influye nuestra nutrición e hidratación en el cuerpo. Y para complementar nuestro bienestar físico y mental no podemos dejar de lado los beneficios que nos brinda el ejercicio físico, cómo condiciona y vitaliza nuestro cuerpo, por eso el siguiente hábito se encuentra basado en ello idisfrútal!

Con el Método Silva de Vida aprenderás el valor nutricional que tienen gran cantidad de alimentos. Para tu sanación personal y una vida aún más plena **suscríbete en el curso que ha ayudado a tantas personas a mejorar su vida y a obtener ese equilibrio que tanto desean.**

El Equilibrio Perfecto Entre El Ejercicio y El Descanso Para Recargar Energías

Para tener a tope tus niveles de energía es necesario tener en cuenta algunos aspectos. El primero es que mereces un descanso reconfortante después de un largo día, el segundo es la importancia del ejercicio para mantener y aumentar la fuerza muscular del cuerpo y reducir la fatiga tras actividades.

Sólo con este par de pasos, tus niveles de energía estarán al máximo. Ahora bien... imagina si sumas a lo antes mencionado una nutrición balanceada. Serías casi invencible en tus actividades diarias. ¿Pero de qué se trata todo esto de descansar, ejercitarse y recargar energías?

Si tu estado mental, es tan bueno como tu estado físico, el éxito en tu futuro está asegurado. Lo que queremos decir es que con el nivel de energía con el que afrontarás los retos en tu vida personal será cada día mejor.

El ejercicio es una de las claves para mantener un estado de equilibrio entre cuerpo y mente, una completa alineación. Además, trae innumerables beneficios para nuestra vida, tanto físicos como psicológicos. Ejercicios como montar bicicleta, trotar, una caminata, escalar e incluso el yoga pueden realizarse fácilmente. Una persona que no se ejerza de ninguna manera puede sufrir trastornos psicológicos como depresión o ansiedad, sin mencionar que están propensos a enfermedades como diabetes, hipertensión arterial u obesidad. Lo que interrumpe ese equilibrio que tanto necesitamos para rendir plenamente en nuestras labores diarias.

La pérdida de esta alineación entre cuerpo y mente, ya sea causada por poco descanso, falta de ejercicios o una alimentación deficiente, es un detonante para nuestro cuerpo. Este podría comenzar a expresarse de diferentes maneras, que nos harían saber que algo está fallando. El acné, la obesidad, angustia, ira y muchos otros signos pueden indicarte que estás descuidando tu cuerpo.

Después de una buena sesión de ejercicios es importante el descanso. El descanso del cuerpo no es solo físico, sino también mental. Por lo que al dormir es importante tener horas de sueño completas, sin interrupciones y con un sueño conciliador.

La falta de sueño puede afectarnos de diferentes maneras, puede debilitarnos físicamente y puede volvernos vulnerables ante situaciones que normalmente manejamos con facilidad, como conducir un auto, por ejemplo. Otros aspectos negativos de esta es que nos vuelve malhumorados, tenemos poco autocontrol, la falta de creatividad se hace evidente, así como la falta de concentración y problemas para tomar decisiones.

Por eso es importante que, durante nuestras horas de sueño, este sea revitalizador y nos llene de energía para una nueva jornada de trabajo. Para recargar la energía necesaria para nuestro cuerpo no basta con solo un sueño conciliador, es de suma importancia un aporte proteico-calórico equilibrado para brindar a nuestro cuerpo toda la vitalidad que necesitamos para cumplir con nuestras responsabilidades. Sumado a esta ingesta de nutrientes balanceados el aporte de agua mineral es de igual importancia para mantener en equilibrio nuestro cuerpo.

De esta manera, sumando ejercicio, descanso y recarga de energías, es casi imposible que nuestro cuerpo falle. La suma de estos hace un equilibrio perfecto para nuestros cuerpos.

Un dato interesante es que para desarrollar tu mente se pueden hacer ejercicios. De igual forma que los ejercicios físicos, estos ayudan a fortalecer y expandir partes de nuestro cerebro que desconocíamos, aquí te brindamos dicha información. Si tienes alguna duda, el Método Silva de Vida puede resolver todas tus interrogantes. **Suscríbete y conoce todo el potencial que hay en ti.**



Activa Tu Memoria Con Ejercicios Que Te Ayudarán A Mantener Productivo



La memoria es una parte indispensable de nuestra vida. Un pilar para que llevemos a cabo nuestras labores diarias. ¿Pero qué pasa si no la ejercitamos? La respuesta es sencilla... se estanca. Sí, nos estancamos como personas. Claro, lo ya aprendido queda almacenado en nuestra memoria, nuestros hábitos básicos están allí. Pero de no expandir o ejercitar nuestra memoria no avanzaríamos como personas.

Supongamos que tenemos dos hijos, a uno de ellos le permitimos salir a jugar, a probar cosas nuevas, le damos herramientas con las cuales podría ejercitarse su memoria. Mientras que al otro lo mantenemos encerrado en completa oscuridad, ¿Cuál de tus hijos piensas que con el tiempo será más feliz, más saludable, más creativo, más fuerte?

De igual forma pasa con esas personas adultas, quienes en algún momento de la vida se estancan en malas experiencias, manteniendo ese recuerdo constante que no los deja avanzar, permitiendo que se apodere de su memoria. Si no quieres acabar como esas personas, infelices, deterioradas físicamente o atrapadas en sí mismas, debes continuar leyendo.

El Método Silva de Vida tiene un enfoque diferente de cómo debería ser la vida. Y de hecho a millones de personas les resultan fascinantes los cambios que han lograron. De vidas llenas de estés, temores, mal humor, problemas... a una completa sincronía de mente y cuerpo que los ayudaron a sanarse a sí mismos, a encontrar que en la meditación y sanación esta la calma y que no necesitas de nada más.

Algunos ejercicios que puedes hacer para acelerar tu memoria son los siguientes:

Desarrolla nuevas habilidades: nada mejor que aprender un nuevo idioma, tener una nueva experiencia, entender sobre una cultura diferente o muchas otras cosas, para desarrollar o abrir otras áreas de tu cerebro a las que no tenías acceso.



Juegos: estos juegos deben poner a prueba tu destreza y habilidades físicas y mentales. Crucigramas, palitos chinos, jenga, sudokus... Todos estimulan tu concentración y son capaces de liberar esa parte dormida de tu cerebro. Probablemente iniciando no seas el mejor, pero conforme pase el tiempo tu cerebro crea rutas neuronales que hacen tus respuestas más rápidas. Por algo dicen "la práctica hace al maestro"



Memoriza datos sencillos: una lista simple de tareas, un par de números, el párrafo de una novela que te guste, estas son algunas de las cosas con las que podrías jugar para ejercitarte tu memoria.



Viaja y conoce nuevos lugares: uno de los mejores estimulantes de la memoria. Como el cerebro debe mantenerse alerta para registrar todo lo que pasa a su alrededor este va expandiéndose en esas áreas que desconocías, lo que trae beneficios inmensos para ti.



Aléjate de la rutina: cuando nos vemos inmersos en una rutina, nuestro cerebro se adapta totalmente a sólo hacer lo establecido. Es importante romper tus esquemas aprendiendo habilidades nuevas o incorporando cada tanto una nueva tarea por hacer.



Alimenta tu cerebro: una dieta rica en Omega 3 determina una buena salud para tu memoria. Alimentos como el salmón, frutos secos, espinaca, nueces, aceite de oliva, entre otros, son el complemento perfecto para todos los ejercicios que ya te mencionamos.



Con el desarrollo de la memoria vienen una gran cantidad de beneficios con los que los niveles de percepción de ti mismo cambiarán. El equilibrio entre mente y cuerpo que puedes desarrollar te permitirá hacer cosas que nunca pensaste, estar en paz y seguro de cumplir tus metas.

Por último pero no menos significativo, es importante que entendamos que ser quienes somos es lo que nos hace especiales. Encontrarnos a nosotros mismos es parte del desarrollo de nuestra mente. Un complemento esencial para todo lo antes ya mencionado. Por esa razón el hábito que se desarrolla a continuación trata sobre como consentirnos un poco a nosotros mismos.

Para miles de personas el Método Silva de Vida es el curso ideal para descubrir y desarrollar tu memoria, **no pierdas la oportunidad de suscribirte** y descubrir un nuevo mundo lleno de millones de beneficios para ti.

Sal De La Rutina y Encuéntrate Contigo Mismo

¿Te sientes atrapado en la rutina? ¿Tan inmerso en ella que tu mente no tiene un espacio libre para ti? ¿Acorralado por tus tareas? En realidad esto no es sano. Necesitas tiempo para ti, tiempo para descubrir quién eres.

Hay muchas maneras distintas de hacerlo. Hay simplemente lugares o actos que te llevarán al estado de relajación que tanto necesita tu cuerpo y tu mente.



Nuestro cuerpo funciona como una máquina, por supuesto, si todas las partes no se encuentran alineadas, algo comienza a fallar. Y muchas veces no son enfermedades temidas las que nos causan esa falla, sino simple y sencillamente la falta de descanso de todo el estrés que nos consume día tras día.

Entonces no esperes más, dale el descanso a tu cuerpo y mente que tanto necesita con estos consejos:



Medita: la meditación ha sido usada a lo largo de 5 mil años por infinidades de personas. Estas personas aprendieron que por medio de ella podían mejorar su memoria, aumentar su salud física y mental, aliviar el estrés y una larga lista de otros beneficios. Meditar le da la oportunidad a la mente de expandirse, de abrir nuevos caminos. Por eso hoy te recomendamos que para encontrarte contigo mismo medites unos 15 a 20 minutos diarios. Tan solo con relajarte y concentrarte en tu respiración un mundo de posibilidades se abre a tus pies.



Caminar: este es uno de los actos más placenteros, si sabemos disfrutarlo. No hablamos de caminar de prisa al trabajo, o caminar mirando tu teléfono. Hablamos de caminar disfrutando del paisaje, admirando las maravillas de la naturaleza. Un parque, un lago, una montaña, el centro de una bella ciudad... Hay infinidades de lugares a los que puedes ir a despejar tu mente con solo caminar. Si lo piensas bien puedes caminar y meditar al mismo tiempo, relajación doble. Pensar en las maravillas de la vida puede hacerte dar cuenta que tus problemas no son tan grandes y lograr reencontrarte contigo mismo.



Deja vagar tu mente: durante la meditación hay un tema controversial sobre la distracción. Se ha descubierto que la meditación no direccional, aquella en la que dejas divagar tu mente, potencia la fluidez de los pensamientos. Por lo que, al meditar, no te preocupes si tu mente se sale un poco de su carril, esto genera un espacio mayor para procesar nuestras emociones, nos vuelve más creativos y mejora nuestra memoria de experiencias anteriores.



Haz cosas que te gusten: para encontrarse con uno mismo es ideal la meditación y dejar volar tu mente. Pero también es importantísimo que hagas cosas que te gustan. No hay sensación más gratificante que hacer cosas por y para ti. Esas actividades que te llenan de alegría, energía y entusiasmo son las que van a ayudarte a encontrarte contigo mismo, a ser libre. Si te gusta ir a la playa, al cine, a un día de campo, a la montaña, a donde sea que vayas y seas feliz, allí vas a encontrarte contigo mismo.

Recuerda que estos son nuestros consejos de cómo encontrarte contigo mismo, pero solo tú sabes la respuesta verdadera. No dejes de buscarla.

La mejor forma que tienes para desarrollar tu mente ya es parte de ti. Si pones en práctica los consejos que te hemos ofrecido es seguro que tu vida dará un giro de 180°. Te garantizamos que la experiencia de vivir como tu mente se desarrolla a medida que modifiques viejos

hábitos e incorporas una nutrición saludable y ejercicios físicos y mentales, será indescriptible.

¡Anímate a desarrollar una mente sin límites!

Con el Método Silva de Vida encontrarás una auténtica manera de reencontrarte contigo mismo. La manera más fácil de llegar hasta allí es **suscribiéndote al curso que miles de personas ya encontraron.**

¿En qué consiste el programa “Método Silva de Vida”?

Este curso te brinda el conocimiento necesario para que aprendas a manejar tu cuerpo y tu mente. En él encontrarás estos elementos:

Módulo 1: La Fórmula que Cambió al Mundo

- **REVELACIÓN:** La receta secreta de Laura Silva para destapar tus sueños y convertirlos en tu Realidad Diaria.
- Cómo sacar el Estrés de tu vida, liberándote y trayendo Paz a tu Alma.
- Qué es lo que tienes que hacer para Explotar el Poder de Tu Mente y Crear Tu Propia Realidad.
- **MÁS:** Aprende Cómo usar Tus Pensamientos para Atraer situaciones y resultados positivos en tu vida. Y cómo moldear Tus Creencias limitantes para no generar frustración y ansiedad.
- **EJERCICIO:** Empieza con el Primer Ejercicio Básico de Meditación.

Módulo 2: Tú Tienes la Respuesta al Secreto

- Cómo usar la Meditación para detonar lo mejor en Ti, y lograr lo mejor en todo lo que emprendas.
- ¿Te sientes Perdido? Descubre TU PROPÓSITO en la vida y cómo cumplirlo.
- **MÁS:** Cómo Meditar mejor para obtener Resultados Exitosos.
- **EJERCICIO:** Practica el Método de 3 a 1.

Módulo 3: Expandiendo el Poder de Tu Mente

- ¿Tienes Problemas para Dormir? Cómo lograr un Descanso Natural y relajar tu mente. (Sin medicamentos).
- El único y efectivo método para entender el Poder de Tus Sueños y utilizarlos para Resolver Problemas.
- Las 4 Exclusivas Técnicas Silva que te permitirán, DORMIR mejor, Despegarte sin estrés, Resolver Problemas y Aprovechar la sabiduría oculta de Tus Sueños.
- MÁS: Cómo energizarte y renovarte mientras duermes.
- EJERCICIO: Practica la forma simple y rápida de llegar al Estado Alfa en muy poco tiempo.

Módulo 4: Explora Tu Poder de Autosanación

- ¿Sufres de Dolores de Cabeza? Este Módulo te ayudará a controlarlos.
- “Es Imposible!” Descubre la influencia de la Energía Humana sobre el Agua.
- El Guante de Anestesia, una técnica REVELADORA que te permitirá ALIVIAR el dolor físico en cualquier parte de tu cuerpo.
- MÁS: Las técnicas de Manejo del Dolor que Liberarán a Tu Cuerpo.
- EJERCICIO: Practica las técnicas para llegar al Estado Teta.

Módulo 5: Las Técnicas de Aprendizaje Rápido de Silva

- Desarrolla el Genio que hay en Ti. Tus Sentidos son la clave.
- Más allá del Aprendizaje Normal, Desata Tu Mente para Lograr Superaprendizaje
- Descubre el Poder de la Intuición.
- MÁS: La Famosa Técnica de la Pantalla Mental.
- EJERCICIO: Deja el “tengo mala memoria” en el Olvido.

Módulo 6: Encuentra las Respuestas con Tu Intuición

- Intuición: Cómo desarrollarla y que sea un aliado más a la hora de Resolver Problemas.
- La Técnica de los 3 Dedos: Aprende la Técnica Más Revolucionaria del Método Silva.
- MÁS: Algunos conceptos Básicos de Programación Neurolingüística y cómo se relacionan con el desarrollo de tu Intuición.
- EJERCICIO: Practica la Técnica de 3 y de 5 Dedos.

Módulo 7: La Fórmula Para Manifestar lo que TU deseas

- Cómo Aumentar Tu Energía, y crear Tu Vida llena de Manifestaciones Positivas.
- El Proceso de Manifestación, la guía para obtener exactamente lo que quieras.
- MÁS: Cómo Hablar el Lenguaje del Universo y Nunca Más Perder una Oportunidad.
- EJERCICIO: El Espejo de la Mente, o cómo diseñar tus manifestaciones.

Módulo 8: El Poder de Controlar Hábitos

- ¿Estás a cargo de tus Hábitos? O Tus Hábitos te manejan? Aprende Cómo Ser Tu el que manda.
- El Paso más Importante hacia una VIDA SALUDABLE.
- MÁS: Cómo cambiar para Mejor, AHORA!
- EJERCICIO: Aplica el Espejo de la Mente y la Técnica de Activación para moldear tu Rutina Diaria.

Módulo 9: Estando en Equilibrio con tus Sentidos Espirituales

- Resuelve Tus Problemas: Cómo hacerlo de forma efectiva y con Resultados Positivos.
- Las Diferentes Facetas de la Intuición. Una explicación detallada de todos sus beneficios.
- MÁS: Reencuéntrate con tu SER CREATIVO, desata la creatividad que hay en ti.
- EJERCICIO: Vive el Viaje Fantástico desde el Microcosmo al Macrocosmo.

Módulo 10: Obtén Ayuda desde el Otro Lado

- La puerta escondida a una Resolución de Problemas RÁPIDA y SIN ESFUERZO.
- Cómo desarrollar tu Habilidad Psíquica, y utilizarla para tus desafíos diarios.
- MÁS: Disfruta del Último ejercicio del Curso junto a unos Consejeros Muy Especiales.

Testimonios

El Método Silva de Vida ha ayudado a miles de personas. Aquí te dejamos algunos testimonios:

Hoy Duermo Mucho Mejor

“Me interesé por el curso porque estoy en un momento muy importante de mi vida y este año me propuse a llevar a buen puerto todos mis proyectos. Estoy convencido de que la meditación me ayudará a no perder el rumbo y a hacer contacto con mi ser interior. En el pasado he hecho meditaciones guiadas con diferentes propósitos pero encuentro en el curso una guía muy interesante para enfocar mi atención a situaciones muy específicas. Por lo pronto duermo mucho mejor y me levanto con más ánimo.

Duermo muy bien, he podido controlar los dolores de cabeza y el estrés producido por los excesos de trabajo. He empezado a reducir mi peso y me siento mejor. Lo he recomendado a varias personas entre compañeros y proveedores. En general estoy muy a gusto con el curso y considero que es la mejor inversión que he hecho en este año.”

~ Enrique Buendía G. – México

Mejora Profesional

“Decidí realizar un cambio rotundo en el ámbito profesional y dejar atrás una relación de dependencia laboral de más de veinte años para ejercer como profesional independiente 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 más 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 mí 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 más 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

Ahora sé más de mi mismo que antes

"Llegó un momento en mi vida que me planteé que había cosas que debían de cambiar. Entendí que parte del problema era yo y cómo mi forma de pensar estaba encarando todo el problema. Tuvimos una no muy buena experiencia psicológica, por lo que a raíz de aquello realicé una búsqueda en internet sobre "control mental" y por esto nos encontramos.

Luego del curso siento que me he encontrado a mi mismo, me encuentro mucho mejor que antes, he aprendido muchas cosas que antes desconocía de mi mismo. En definitiva, como te he comentado antes estoy muy contento de haber podido encontrarlos."

~ Jose Ramón

Duermo mejor y me ha ayudado con dolores de cabeza

"Al conocer el curso silva por internet, tuve muchas dudas, me preguntaba si realmente funcionaba algo así, ya había leído sobre meditaciones pero no me había dedicado realmente a practicarlo, me decidí a adquirir el método silva cuando probé el curso gratuito, mi problema principal era que no dormía bien y que mi carácter no es nada dulce, al contrario, me pongo de mal humor fácilmente, también estoy estudiando inglés y como se me ha dificultado entender algunas cosas, esperaba que el curso me ayudará. Tengo poco de haber comenzado con las meditaciones casi un mes, casi siempre me quedo dormida, pero eso ya ha sido una ayuda, también las hago cuando me siento estresada y me duele la cabeza y me ha sorprendido gratamente al darme cuenta que al menos en esas ocasiones me ha funcionado. Me sorprendí gratamente un día que hice la meditación matutina con guía x internet y las cosas resultaron tal y como las imaginé... todavía no lo creo.

Mi primera impresión al acceder al curso por internet lo confieso, fue con algo de impaciencia x que creo debo dedicarle mucho tiempo y a veces no lo tengo por cuestiones de trabajo, pero sí entiendo que eso me puede beneficiar y lo he estado intentando, me gusta la presentación y es fácil de usar y de entender, todo está muy claro, me gustan las meditaciones guiadas porque todavía hay cosas que no sé como hacer por ejemplo cómo fijar mis metas para poder conseguir resultados."

~ Mireya Buentello

Controlo mejor mi mente y estoy más enfocado

"He tenido muchas experiencias en mi vida desde niño, y el método Silva concuerda exactamente con las cosas extraordinarias que yo he experimentado durante mi vida. Hechos que para mí siempre han tenido mucho valor, pero no para otras personas, porque nunca nadie se interesa en las cosas extraordinarias que nos pasan.

He escuchado los CD's y estan muy interesantes, los escucho, y los escucho diario, manejo más de dos horas diarias y siempre los estoy escuchando.

Si he obtenido buenos resultados, me han ayudado mucho, a ser más enfocado en lo que hablo y cuando tengo que hablar frente a muchas personas tengo mucho mejor control de mi mente, y expongo con claridad lo que deseo exponer, he recibido el reconocimiento de personas importantes para mi, me dicen que lo hago bien y que lo hago mucho mejor que antes, esto me da mucha satisfacción, de verdad muchas gracias por toda esta ayuda que he recibido con este método, para usar más de mi mente y usarla de una forma muy especial, así como la usa un Genio, y cada día en toda forma me siento mejor, mejor, y mejor."

~ Juan Perez

Imagina todos los beneficios de Desarrollar tu Capacidad Mental

Somos capaces de alcanzar todo lo que nos proponemos... solo si en realidad le ponemos corazón. Con el Método Silva de Vida aprenderás a desarrollar tu potencial máximo. Ingresar al te da esa posibilidad, la posibilidad de dejar volar tu mente más allá. **Con tan solo un clic** un mundo desconocido se abre ante tus ojos.

Entendemos que es frustrante estar atrapado en una rutina llena de estrés, llena de compromisos que superan tus capacidades mentales, muchas veces dado por esta falta de energía que nos consume cada día. Por eso queremos darte la oportunidad de liberarte de esas tensiones, liberarte de las vibras negativas que rodean a tu familia y a ti y es exactamente lo que hace con el Método Silva de Vida.

Date la oportunidad de que cambies tu vida, que te vuelvas ágil, transparente, invaluable para otros. El poder de cambiar está en tus manos, la decisión es tuya. Pero recuerda que más allá de una vida llena de negatividad puedes encontrar la paz. No desperdices las oportunidades que te da la vida de ser una mejor persona.

Tienes tu vida en tus manos i decide como vivirla!