

EL  METODO SILVA



**ESA PEQUEÑA
GRAN MOLESTIA**

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

La Pequeña Gran Molestia

Todos tenemos una. Todos quisiéramos NO tenerla.

Y la mayoría nos hemos acostumbrado a vivir así. Tanto que casi nos parece normal tenerla.

De que estoy hablando... **De la pequeña gran molestia.**

Jaquecas de vez en cuando. Ese dolorcito de espalda cuando nos levantamos.

El maldito insomnio que hace que estemos zombies al otro día en el trabajo por no haber podido descansar bien.

La acidez de los domingos a la tarde, luego del asadito. Esa sensación de tristeza que nos invade sin razón (también conocida como depresión).

Los kilitos de mas que hacen que te cueste moverte un poco. Esa rodilla que los días de humedad parece molestar tanto.

Ese cigarrillo que siempre estamos a punto de dejar pero por algo sigue allí.

Hasta el colesterol alto, la artritis, el reuma, los dolores de espalda y en el pie, y bueno,

no nos olvidemos de enfermedades cardíacas, la hipertensión ni el cáncer ni la diabetes.

¿Qué vas a encontrar en este Reporte?

- Porqué esa Pequeña Gran Molestia no es Tan Pequeña y Realmente Termina Afectando TODAS las Areas de TU VIDA.
- Cómo el Efecto "PLACEBO" Autogenerado Puede Ayudarte a eliminarla de una vez y para siempre.
- La Conexión entre Tu Cuerpo y Tu Mente CLAVE que necesitas para vivir una vida PLENA y SALUDABLE.

Lo que dice nuestra Comunidad Silva

Hace unos días pusimos un video en nuestro blog y lo difundimos a toda la Comunidad Silva.

La consigna era simple, queríamos saber, si tenías, ¿cuál era tu pequeña gran molestia? Y para nuestro asombro, tuvimos cientos de comentarios! Estas son algunas de las "pequeñas molestias" que nos han compartido:

- **Enfermedades Psíquicas** como el Estrés, la Angustia, la Ansiedad, la Ira, el Control de las emociones, el Desgano y la Depresión.
- **Problemas con el Tabaco**
- **Problemas de Salud** como Obesidad, Dolor de espalda, Dolores de cabeza, Jaquecas, Migrañas, Dolores de rodilla, Malestares en las piernas, Contracturas, Presión arterial, Problemas de sueño, Falta de descanso e Insomnio.

Realmente es un tema que nos afecta a todos (Puedes leer todos los comentarios [aquí](#)).

Si te sientes así déjame decirte primero que ¡no estás solo!, muchas personas pasan por lo mismo a diario y, por último, lee todo este reporte, Podemos ayudarte.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Antes de hablar cómo resolverlo, miremos las consecuencias de esto...

Obviamente estas molestias **NO SON GRATIS**... y no estoy hablando del costo que lleva tratarlas.

Estoy hablando de las repercusiones que estas molestias tiene **TODOS LOS DIAS en TODAS LAS AREAS de tu vida**. Repercusiones que tal vez no hayas notado pero que están, Esas cosas que queremos no prestarle atención pero de alguna manera siempre terminan opacándonos nuestro día.

Miremos más en detalle de qué te estoy hablando.

Repercusiones de las pequeñas molestias en Relaciones Personales, Laborales y de Pareja:

Tu pareja, tu jefe, tu hijo o tu padre te dice algo que no te gusta demasiado. Tu no estas al 100% ya que tienes esa pequeña molestia que te volvió un poco más irritable o menos tolerante.

Tu cerebro esta molesto y tiene que reaccionar y descargarse.

¿El problema? Es que la reacción **es por las dos molestias a la vez**.

Por tu "dolorcito" y por el comentario de esa persona. Entonces la reacción tiende a ser desproporcionada.

¿Has estado alguna vez sin descansar o dormir bien durante días?

Seguramente notaste que estas mas susceptible, mas "quisquilloso", menos tolerante, cualquier mínimo ruido te molesta, cualquier comentario te cae mal.

Eso hace que empieces el día como si fuera con "la pierna izquierda", y cualquier simple contrariedad se vuelve un gran problema, explotas, y te sientes sobrecargado, desganado, abatido o peor con contracturas, dolor de estómago o comiendo en exceso.

TODO POR ESA PEQUEÑA MOLESTIA



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Miremos que pasa en el Area Financiera O en tu trabajo:

No solo ese dolorcito puede hacer que no seas del todo amigable y diplomático con tu jefe. Sino que además, te desconcentra. En vez de estar pensando en los problemas que tienes que resolver, en nuevas ideas o simplemente en lo que tienes que hacer, estas pensando en el dolorcito, en la pequeña molestia.

... y obviamente, si quieres dejar de trabajar y ponerte "algo por tu cuenta", es fundamental contar con esa dosis de energía extra. Esa dosis de energía para trabajar después de que terminas tu trabajo normal, para soportar mas presiones. Y muchas veces, esa energía extra te la has gastado aguantando esa pequeña molestia.

¿Que pasa si eres emprendedor y tienes tu propia empresa?

Lo mismo, no rendir al 100% puede ser peligroso para tu negocio. Tus competidores con mas energía, sin molestias, podrán trabajar mas duro, concentrarse mas, ser mas amigables y tolerantes con sus empleados y clientes, y hasta descansar mejor.

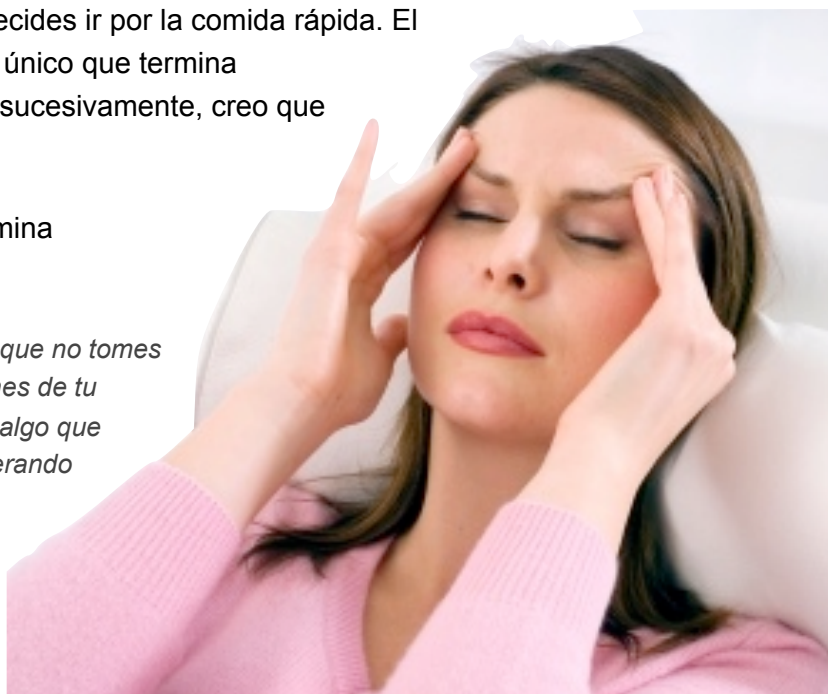
¿Y que pasa con Tu Salud y Estado Físico? ¿Cuales son los efectos de estas pequeñas grandes molestias?

Muchas veces tomamos medicamentos para aliviarnos de esa pequeña gran molestia. Sin embargo, muchos medicamentos traen efectos secundarios que crean otros malestares (mucho peores) y algunos, hasta te hacen engordar (Y MUCHO).

Pero no solo son los medicamentos, esa pequeña molestia también termina afectando tu estado físico y cómo te ves. Te sientes tenso, pero estés muy cansado para salir a caminar o muy estresado como para pensar en alimentarte sanamente y decides ir por la comida rápida. El médico te dijo que trates de tranquilizarte pero lo único que termina tranquilizándote es otro cigarrillo, si fumas. Y así sucesivamente, creo que me entiendes.

Lentamente esa "pequeña gran molestia" termina afectándote en todos lados.

Aclaración IMPORTANTE: No estamos diciendo que no tomes medicamentos, siempre sigue por favor, las indicaciones de tu médico de cabecera. La idea aquí es mostrarte cómo algo que catalogamos de "simple", "pequeño" nos termina generando un sin fin de tratamientos, drogas y malestares.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Tu Estado de animo y Sensación de bienestar en general

Y en general... ¿Cuan feliz puedes ser si todo el tiempo te duele o molesta algo y estas combatiendo contra eso? ¿Cuanto bienestar y plenitud puedes vivir si sientes que no estás al 100%?

Estas pequeñas molestias te generan bajones anímicos y depresiones innecesarias.

Uno de los problemas más grande que las personas enfrentan al meditar es que se desconcentran, no pueden dejar ir su mente, no pueden ponerse en el presente, y la causa principal de todo esto son en muchísimos casos esas "pequeñas molestias". Esos "dolorcitos" que nos preocupan, que nos acechan continuamente y que no nos dejan hacer las cosas que soñamos.

"LA IDEA QUE TE QUEREMOS TRANSMITIR ES QUE MUCHO DE LO QUE PASA Y NO PASA EN TU VIDA, LO QUE LOGRAS Y QUE NO LOGRAS, TIENE QUE VER DIRECTAMENTE CON ESTAS PEQUEÑAS MOLESTIAS"

Nadie puede vivir al 100% su vida, sentirse pleno y vital si hay algo "pequeño" que lo disturba. Y lo peor es que no te deja avanzar, te sientes anclado a esa situación.

Pero si estamos diciendo que es una "pequeña molestia", ¿por qué nos afecta TANTO?

Enfermedades Graves (mas allá de las molestias)

¿Pero yo tengo una enfermedad? UNA DE VERDAD. No una molestia.

¿Que efecto tiene la mente sobre esto? ¡ENORME! Terriblemente grande.

Y déjame contarte algo... a misma situación, tu mente, tus expectativas y tus creencias pueden ayudarte a sobrepasarla de la mejor manera o pueden jugarte totalmente en contra.

Y aquí estoy hablando de un componente natural muy muy poderoso: el **OPTIMISMO**.

Siempre tienes una opción: puedes ver tu futuro con optimismo o pesimismo. Lo que has elegido tendrá un gran impacto sobre tu nivel de felicidad y tu estado de salud. Cuando tienes una actitud optimista, es mucho más fácil de visualizar el resultado ideal – incluyendo el ser sanado de cualquier problema de salud o enfermedad. Los estudios han demostrado que las personas optimistas tienden a vivir vidas más largas y más saludables.

Tomemos por ejemplo, el estudio de la Universidad de Pittsburg sobre las mujeres y el optimismo. Se trata de un estudio en curso que comenzó en 1994. En éste participaron más de 100,000 mujeres mayores de 50 años. A los ocho años de este estudio, los investigadores hallaron que las mujeres optimistas tenían un total de 14% mayores probabilidades de estar vivas que sus contrapartes pesimistas.

En otro estudio realizado por Erik Giltay del centro GGZ Delfland psiquiátrica, en Holanda, 999 mujeres y hombres entre las edades de 65 y 85 completaron un cuestionario sobre su nivel de salud, moral, relaciones, autoestima y optimismo. Nueve años después de completar el cuestionario 397 de ellos habían muerto. Lo que el estudio demostró fue que los participantes que eran optimistas tenían:

Un riesgo de muerte de 23% menor debido a insuficiencia cardíaca.

Un riesgo de muerte de 55% menor debido a cualquier causa.

¡Claramente hay algo que decir acerca de tu visión de la vida!

Nuevamente, siempre acompañado del tratamiento médico adecuado cambiar la perspectiva con la que vemos nuestra vida puede tener un impacto ENORME en nuestra calidad de vida todos los días.

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Pero si estamos diciendo que es una "pequeña molestia", ¿por qué nos afecta TANTO? ¿Cual es el Problema Real?

EL ACOSTUMBRAMIENTO.

Nos acostumbramos a vivir a sí.

Pensamos que es "normal", que "está bien" que nos duela un poco el estómago, que la espalda moleste o que estemos un poco "desganados".

Tomamos algo, algunas aspirinas, un té y seguimos sin sentirnos plenos pero sin cambiarlo.

El problema es que nos acostumbramos a soportarlo.

**APRENDEMOS A VIVIR NUESTRO DÍA CON ESA "PEQUEÑA GRAN MOLESTIA"
COMO SI FUERA PARTE DE NOSOTROS, COMO SI ASÍ DEBIERA SER,
COMO SI ASÍ LO FUESE SIEMPRE.**

Y NOS TERMINA AFECTANDO TODAS LAS ÁREAS DE NUESTRA VIDA.

Y la verdad es que...

No.

No es parte de nosotros.

No es normal.

No está bien.

Y no tienes porqué aprender a soportarlo.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Ahora Imagínate si esto te fuera posible...

- ☀ Levantarte a la mañana con energía, sin dolores y ávido de empezar tu día.
- ☀ Estar en tu trabajo y sonreír tan solo porque te sientes bien, porque estas dando todo de ti y estas fuerte y con la fuerza necesaria para enfrentar cualquier desafío.
- ☀ Disfrutar al fin de una salida familiar o actividades con amigos sin tener que preocuparte sobre cómo te vas a sentir durante o después de la salida.
- ☀ Romper con la cadena interminable de medicamentos, doctores, análisis y horas en consultorios para empezar a aprovechar todo ese tiempo y esa energía en ese proyecto que siempre quisiste hacer.
- ☀ Sentir tu pecho libre sin angustias o preocupaciones que lo agobien.
- ☀ Hacer ese viaje que siempre soñaste porque ahora te sientes con ganas y fuerza para disfrutarlo.
- ☀ Conectarte más y mejor con tu cuerpo, sentirte con energía para hacer ejercicios, para cuidar tu alimentación sin presiones ni culpas, tan solo sintiendo que es lo mejor para ti.
- ☀ Terminar tu día y descansar profunda y naturalmente, sin ayudas médicas, sin interrupciones.

Bueno todo eso es posible.

De hecho, no solo es posible, sino que **debería ser el estado natural en el que vivimos.**

Cuando cuando éramos chicos, cuando nada nos dolía y teníamos una energía increíble y sabíamos "que nadie nos podía parar".

Ahora, ¿qué tiene que ver Silva con todo esto?

Hasta ahora con el Método Silva de Vida siempre hemos explorado la relación entre nuestra MENTE y nuestro CUERPO. Y siempre tanto en nuestros cursos presenciales como en los testimonios recibidos por el curso en el hogar hemos visto la constante influencia de la mente sobre el cuerpo y hasta como ésta "lo determina", lo "forma" y crea su propia realidad.

Sin embargo, tenemos muchos alumnos y practicantes **que "esa pequeña molestia" física les impide alcanzar el pleno potencial de sus mentes.** "Soportar" ese dolorcito los desconcentra, los mantiene siempre alerta y les impide alcanzar una plena relajación y profunda meditación necesaria para lograr los cambios que quieren para sus vidas.

Y por eso hoy estamos hablando sobre **CÓMO eliminar definitivamente esa molestia y empezar a tener la ENERGÍA suficiente para lograr lo que quieres cada día.**

Pero para entender Cómo eliminar algo que está tan arraigado a nosotros y a nuestro día a día déjame contarte de algo que molesta muchísimo a la industria farmacéutica y creo puede llevarnos a la **solución.**



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿Puede el Efecto Placebo ser la Solución a todo esto?

El efecto placebo es un complejo fenómeno psicofisiológico en el cual la mente parece imitar con increíble fidelidad una realidad imaginada.

El Placebo muestra que dándole una pastilla de "azúcar" a un paciente, éste puede responder igual o mejor que otro paciente tratado con "la droga verdadera."

Y es tan efectivo que desde los años '60 se utiliza como métrica para aprobar nuevas drogas y medicamentos.

Los ensayos clínicos a ciegas (una forma mas certera de realizar experimentos científicos) muestran una mejoría de **entre el 25% y el 75% de los pacientes gracias al efecto placebo**. Las enfermedades que en mayor medida se benefician de esta medicina imaginaria son el dolor crónico, la hipertensión, la angina de pecho, la depresión, la úlcera, el asma, la artritis y la migraña. Algunos entusiastas incluyen las afecciones cardiacas y el cáncer.

TODOS POSEEN UN EVIDENTE COMPONENTE PSICOSOMÁTICO: UNA CONEXIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO.

Howard Brody, investigador de la Michigan State University y uno de los mayores defensores del placebo, lo define como **"la farmacia del cuerpo. Dentro de nosotros mismos existen sustancias químicas curativas. Si logramos aprender a pulsar los botones correctos y a manejar las señales procedentes de nuestro entorno, estas vías químicas se activan"**.

Básicamente, en la práctica clínica, cuando los pacientes están expectantes y condicionados a recibir un tratamiento efectivo, el efecto placebo, la historia natural de la enfermedad y la efectividad del tratamiento empleado, actúan en forma conjunta en la **mejoría clínica del paciente**.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Veamos uno de los tantos ejemplos

El 2001 fue el año del resultado más increíble del efecto placebo. Una investigadora de células madres, la Dra. Cynthia McRae de la Universidad de Denver estaba evaluando nuevos tratamientos para la enfermedad de Parkinson. Su estudio quería encontrar si los trasplantes de células cerebrales de embriones pueden ayudar a las personas con la enfermedad de Parkinson. A los 39 pacientes se les realizó 4 agujeros en el cráneo con sólo anestesia local. En otras palabras – ellos sabían que se estaba taladrando su cerebro.

Pero solo la mitad de los pacientes realmente recibieron un trasplante de células. La otra mitad no recibió ningún tratamiento.

Los resultados fueron increíbles.

Luego de la operación, 30 de los 39 pacientes aceptaron ser parte en un estudio de calidad de vida. Como parte de este estudio, se preguntó a los 30 pacientes si habían recibido un trasplante o solo un placebo.

12 meses después, pacientes que pensaron habían recibido un trasplante de células cerebrales tuvieron un funcionamiento mejor que los que realmente recibieron el trasplante. El Dr. McRae reportó lo siguiente: “Los que pensaron que habían recibido el trasplante reportaron una mejor calidad de vida que los que pensaron que habían recibido una operación falsa, sin importar quién recibió la operación real.

¿Pero qué es lo que hace que el Efecto Placebo sea tan efectivo?

Básicamente es una combinación de expectativas y creencias del paciente lo que logra un cambio.

¡Todo esto tan solo con las expectativas y las creencias correctas!

Y, ¿qué pasa con las enfermedades psicológicas?

*Muchísimas personas viven sus días con **desgano**, sin fuerzas y sin ánimos para cambiar su alrededor. Algunos tienen **ansiedad**, otros **angustia** pero las famosas “enfermedades psicológicas” están muy cerca nuestro.*

Lo increíble es saber que el Efecto Placebo también funciona con ellas. Aquí tienes un estudio que lo muestra: En los primeros meses del año 1999 los laboratorios Merck anunciaron una droga muy prometedora para tratar las depresiones, que en los ensayos clínicos se había demostrado como muy efectiva. Los resultados se publicaron en la revista Science (Septiembre 11, 1998, pág.. 1624), observándose que además de los efectos muy beneficiosos no tenía efectos colaterales ni tampoco producía disfunción sexual (efecto colateral frecuente de las drogas antidepresivas). El anuncio impactó a la prensa y el News Week le dedicó la portada. Sin embargo, el 22 de Enero de 1999, Merck anunció que desistía de su comercialización.

¿Qué había pasado? ¡El Efecto Placebo! Cuando en un nuevo ensayo clínico se comparó a un grupo de enfermos que recibieron la droga, con otro grupo de enfermos que, sin saberlo, recibieron una droga inerte (encapsulada en la misma forma y con el mismo sabor), el porcentaje de mejoría fue igual en ambos grupos. La noticia repercutió en Wall Street, ya que en un sólo día las acciones de Merck cayeron en un 5%.

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Imagínate...

Imagínate poder generar un efecto Placebo a voluntad.
Sin esperar médicos, pastillas o medicamentos.
Sin acostumbres, sin esa "pequeña molestia".
Tan solo TU con toda tu energía y vitalidad para vivir tu vida.

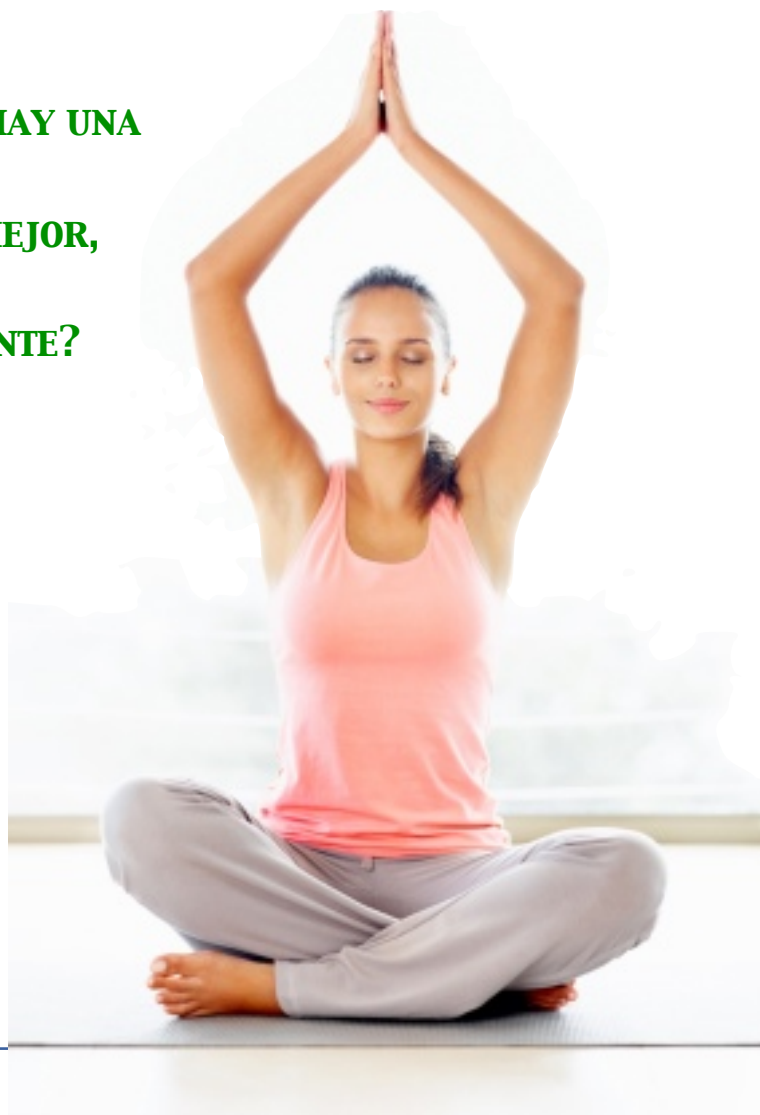
Y aquí es donde Silva puede ayudarte.

Los dos aspectos fundamentales del Efecto Placebo, Las Expectativas y las Creencias coinciden con los **3 Pilares del Curso [Conexión Cuerpo y Mente del Método Silva](#)**.

Déjame contarte un poco más de la relación cuerpo y mente.
Sabemos que nuestra mente es la que nos dictamina y elige desde qué comida comer hasta qué trabajo hacer. El Cuerpo tan solo sigue instrucciones que recibe y responde de acuerdo a la situación.

Ahora..

**¿QUÉ ME DIRÍAS SI TE DIJERA QUE HAY UNA
FORMA MUY SIMPLE
DE AYUDAR A TU CUERPO A SENTIRSE MEJOR,
MÁS SALUDABLE
Y CON FUERZA TAN SOLO DESDE TU MENTE?**



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿Cómo funcionan los 3 pilares esenciales para conseguir una curación de cuerpo y mente eficaz?

PILAR 1: RELAJACIÓN

Llegar a los niveles Alfa y Teta tiene el mismo efecto que meditar. Cuando alguien medita, científicamente, simplemente está reduciendo la frecuencia de sus ondas cerebrales a Alfa o Teta.

José Silva descubrió que quienes pueden permanecer en los niveles Alfa y Teta son capaces de poner su mente y cuerpo en un estado propicio para la curación, en el cual el estrés se disipa, es propicio para la reparación de las células, el sistema inmunológico se fortalece y hace que los síntomas físicos de la enfermedad sean en algunos casos, muy reducidos.

Por eso en Silva, **te entrenamos para funcionar a un nivel mental Alfa y Teta a tu voluntad.** Imagina poder "reprogramarte", poder "auto sanarte".

- *¿Qué pasaría si pudieras sobreponerte a malos hábitos como fumar o comer entre comidas más fácilmente?*
- *¿Que pasaría si pudieras cambiar tus patrones de pensamiento de negativos a positivos?*
- *Y ¿qué pasaría si pudieras despertar la capacidad curativa natural de tu mente, todo simplemente trabajando con tu propia mente?*

El entrenamiento de nivel Alfa se ha convertido hoy en algo habitual en la industria de desarrollo personal, pero el Método Silva lo lleva un paso más adelante con el entrenamiento en la formación de nivel Teta.

A través de una serie de meditaciones guiadas y técnicas, tales como la **Técnica de los 3 Dedos**, podrás acceder a un estado profundo de relajación de forma muy fácil y rápida.

Y, además, están diseñadas para ayudarte a permanecer cómodamente en esos estados durante tanto tiempo como sea necesario para alcanzar tu objetivo.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿Cómo funcionan los 3 pilares esenciales para conseguir una curación de cuerpo y mente eficaz?

PILAR 2: VISUALIZACIÓN

Te ayudamos a aprovechar el poder de visualización de la curación.

La Visualización de la curación, implica visualizar el resultado final de tu meta o deseo mientras estás en el nivel mental Alfa o Teta.

El concepto de Visualización Creativa ha existido durante décadas. Ganó popularidad renovada en la década de 1970 cuando una graduada de Silva con el nombre de Shakti Gawain escribió un libro sobre él.

¿Porqué la Visualización es tan importante?

Simplemente porque tu mente inconsciente no puede distinguir lo que es real de lo que es un pensamiento, una idea. Si ese pensamiento o idea está asociado con una fuerte emoción, se hace aún más real para tu mente.

POR ESO ES FUNDAMENTAL QUE APRENDAS A VISUALIZAR PARA "MANIFESTAR" EL ESTADO QUE DESEAS.

Una de las reglas más importantes de la visualización es que se debe hacer en tiempo presente. Por ejemplo, si necesitas manejar tu artritis, debes visualizarte a ti mismo libre de artritis y sentir que está pasando en este instante y no en algún momento en el futuro.

En otras palabras, experimentar el sentimiento de alegría de estar libre de la artritis, en lugar del sentido de querer o el sentido de desearlo.

El [Curso Conexión Cuerpo y Mente del Método Silva](#) enseña una variedad de técnicas de visualización avanzada y ejercicios que están diseñados **como una experiencia de inmersión que te ayuda a facilitar y *acelerar* el proceso natural de curación de tu mente.**



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿Cómo funcionan los 3 pilares esenciales para conseguir una curación de cuerpo y mente eficaz?

PILAR 3: DOMINA EL DCE

Al trabajar con nuestros estudiantes hemos descubierto que el **éxito duradero de cualquier meta relacionada a la salud** —ya sea que desees eliminar una dolencia menor o reducir los síntomas de una enfermedad mas seria— **solo puede suceder cuando condicionas tu mente con 3 resultados:**

- ☑ **DESEO:** Desarrollas un profundo deseo hacia tu meta.
- ☑ **CREENCIA:** Crees de todo corazón que tu meta es posible y accesible.
- ☑ **EXPECTATIVAS:** Esperas que suceda la meta.

Llamamos a este proceso de pensamiento deseo – creencia – expectativa o D-C-E, y aunque suene simple, su dominio requiere de un importante nivel de control sobre tu mente subconsciente.

Y El núcleo del D-C-E es el *famoso Efecto Placebo que estuvimos mencionando.*

Un fenómeno ampliamente documentado en el que un paciente puede desencadenar automáticamente los mecanismos de curación del cuerpo por la mera creencia de que pueden ser curados. El efecto placebo puede ser tan poderoso que todos los medicamentos modernos tienen que ser probados contra un placebo antes de que se lance al público.

Y muchos antiguos tratamientos y medicamentos han sido retirados del mercado cuando sus supuestas propiedades curativas se basaban únicamente en el efecto placebo.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Si me sigues hasta aquí....

Sabrás que si tienes una pequeña molestia esta afectando muchas áreas...

- Que no hay porqué acostumbrarse...
- Que La gente sin esas molestias rinde mas...
- Que el Efecto Placebo es importante para curar esas cosas....
- Que muchas drogas no son mejores que el Efecto Placebo!!!

Entonces cual es la siguiente pregunta lógica:

¿CÓMO HACER PARA **APROVECHAR** LAS CAPACIDADES **CURATIVAS** DEL CUERPO A TU VOLUNTAD?

Por eso es que creamos el [Curso de Conexión Cuerpo y Mente](#).

En [el Curso Conexión Cuerpo y Mente del Método Silva](#) aprendes a **desatar tu propio "Efecto Placebo" cuando quieras y necesites.**

Disponible EXCLUSIVAMENTE en [este sitio](#), el programa de capacitación en casa es una **guía completa de 11 partes** para cualquier persona: desde principiantes hasta sanadores experimentados de la mente y cuerpo para ayudarte a despertar la capacidad natural de curación de tu mente.

Serás entrenado en conceptos básicos como las meditaciones a nivel Alfa y Teta, con técnicas de visualización curativas y ejercicios diseñados para programar tu subconsciente alineado con el proceso de pensamiento deseo – creencia – expectativa (D-C-E). También se tratan temas adicionales como el manejo del estrés y el poder de las manifestaciones.

Son **11 Módulos** de Audio que te llevarán paso por paso para utilizar tu mente para controlar tu estado físico, mental y emocional. Cada ejercicio viene con su correspondiente meditación.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Si ya eres graduado del Método Silva de Vida o estabas pensando en inscribirte o adquirir el curso te preguntarás....

¿Cuál es la diferencia entre el Método Silva de Vida y el Curso Conexión Cuerpo y Mente de Silva?

Cuando se armó el Método Silva se orientó específicamente a mostrar y enseñar cómo la MENTE puede influir sobre tu realidad y ayudarte a tomar mejores decisiones, encontrar soluciones a tus problemas, relajarte y conectarte con tu yo interior para vivir una vida más plena y completa.

Como me gusta decir, es una "*caja de herramientas multifunción*" donde te damos todo lo que necesitas para aplicarlo a tus desafíos cotidianos. Y es por eso que tenemos tantos y tan diferentes testimonios de nuestros estudiantes. Desde tomar una decisión de trabajo hasta aumentar la relajación, desde mejorar el optimismo hasta encontrar pareja, el Método Silva puede ser aplicado a muchas áreas de tu vida.

El tema es que descubrimos que muchas personas tenían inconvenientes físicos, "pequeñas molestias" que no les permitían aprovechar el pleno potencial de su mente, **que no los dejaban ir hacia el siguiente nivel** y ahí es como surgió el curso Conexión Cuerpo y Mente.

Como su nombre lo indica, el [Curso Conexión Cuerpo y Mente de Silva](#) es más enfocado a crear una **relación positiva y armoniosa entre nuestra mente y nuestro cuerpo**. Ayudándote a trabajar específicamente tu nivel de energía, tus dolencias (físicas o psíquicas), tus angustias, miedos, ansiedades y preocupaciones.

Y, ¿Por qué centrarnos en la relación de tu Mente y tu Cuerpo?

Porque al sentirte mejor tomarás mejores decisiones, tratarás mejor a las personas, serás más creativo, te sentirás más feliz y con más energía para empezar nuevos proyectos, te sentirás con más fuerza, plenitud y dinamismo todos los días.



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿En qué consiste el Curso Conexión Cuerpo y Mente del Método Silva?

El curso es uno de los Cursos **MÁS COMPLETOS** que tenemos en Silva.

El [programa](#) contiene 11 Audio módulos que avanzan paso a paso en las técnicas y herramientas Silva de Conexión Cuerpo y Mente:

MÓDULO 1



Una **Introducción a La Conexión de Cuerpo y Mente:**

Laura Silva te explicará los 10 consejos para sacarle el máximo provecho a la

Conexión de Cuerpo y Mente Silva: Una lista útil para mantenerte en el camino correcto.

MÓDULO 2



Aquí crearás **los Cimientos Para La Curación**. En este módulo, Laura explica cómo crear los cimientos para una curación efectiva empezando con una intención, el estado

de ánimo correcto, y cómo aprovechar el poder de la meditación a niveles Alfa y Teta.

MÓDULO 3



Liberación Del **Estrés**: Aquí atacamos uno de los **principales problemas de salud de nuestra época**.

Y Aprenderás La técnica de los tres dedos aplicada a la

salud, un mecanismo de activación que te permitirá ingresar al nivel Alfa a tu voluntad, con solo juntar el pulgar y dos dedos.

MÓDULO 4



Curando Tu Sistema de Creencias: En el ejercicio

'Cambia tus Creencias Limitantes', harás una meditación en nivel Alfa que te guiará en tu subconsciente

para que puedas identificar tus creencias negativas, las elimines y sustituyas por otras positivas.

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿En qué consiste el Curso Conexión Cuerpo y Mente del Método Silva?

El curso es uno de los Cursos **MÁS COMPLETOS** que tenemos en Silva.

El [programa](#) contiene 11 Audio módulos que avanzan paso a paso en las técnicas y herramientas Silva de Conexión Cuerpo y Mente:

MÓDULO 5



Entendiendo Tus Emociones: **El ejercicio ‘Curación de Traumas Pasados’**: Una meditación avanzada de nivel Teta que te permite revisar puntos

clave traumáticos en tu vida, y sustituir tus emociones negativas y asociar a esos recuerdos por otras nuevas.

MÓDULO 6



Comprendiendo El Proceso De Curación Holística: En este módulo el Dr. Joan McGillicuddy, graduado del Método Silva, te enseñará sobre este

proceso y sobre la bendición oculta y los pensamientos, creencias y actitudes que causan las enfermedades.

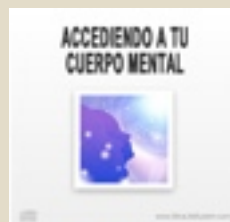
MÓDULO 7



Conectándote Con Tu Cuerpo Espiritual, **El método de curación intuitiva**: Una técnica para cambiar tu conciencia hacia una sana realidad. **Perfecto si luchas contra**

sentimientos de desesperanza o negatividad.

MÓDULO 8



Accediendo A Tu Cuerpo Mental: **Una Sesión de Formación de Visualización Guiada**: Los estudios han demostrado que el acto de visualizar acelera el proceso de curación, [aquí](#) aprenderás cómo.

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿En qué consiste el Curso Conexión Cuerpo y Mente del Método Silva?

El curso es uno de los Cursos **MÁS COMPLETOS** que tenemos en Silva.

El [programa](#) contiene 11 Audio módulos que avanzan paso a paso en las técnicas y herramientas Silva de Conexión Cuerpo y Mente:

MÓDULO 9



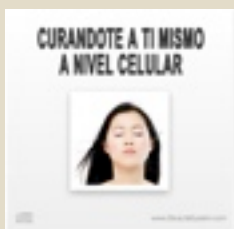
El Arte De Manifestar: **El Ejercicio del 'Cuerpo Mental'**: Una Meditación Sonora Teta nocturna que te ayudará a conectarte con tu cuerpo mental, aprovechar tus capacidades inherentes de manifestar y usarlas para mejorar tu bienestar.

MÓDULO 10



Fortaleciendo Tu Cuerpo Físico: Aquí aprenderás cómo ejercitarte, comer bien, cómo evaluar tu estado físico actual, y los pasos necesarios para detectar qué partes de tu cuerpo necesitan atención. Incluye ejercicio con Agua.

MÓDULO 11



Curándote A Ti Mismo A Nivel Celular: Tu cuerpo se renueva constantemente, tu piel, tus células, al renovarse muchas enfermedades persisten. En esta parte final aprenderás cómo borrar esos recuerdos disfuncionales y curarte a ti mismo a un nivel celular.

Lo que dicen los Graduados [Silva](#)

"Reduje mis niveles de estrés y tengo una mejor salud. En si mi vida dio un giro radical al momento de divorciarme, perder mi trabajo, sabia que gran parte de estos problemas habían sido causados por mi o por mi forma de pensar y sabia que debía de reorganizar mis ideas acerca de todo, pero como no sabia como hacerlo me arriesgue a comprar este curso y poco a poco he obtenido lo que deseaba.

..Al momento de empezar a trabajar con los audios me sentí totalmente satisfecho de mi adquisición.

Pues el control del estrés es algo que obtuve sin desearlo, mismo que me ha ayudado mucho en mi vida diaria, mi salud ha mejorado aunque pensaba que estaba relativamente bien y la interacción con mi entorno ha mejorado mucho."

- Ramses, México

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Y sé qué en estos momentos estarás pensando...

¿Cuánto Saldrá un Curso tan completo como este?

Y por ser parte de nuestra Comunidad Silva accedes a todas las novedades y beneficios de nuestros cursos. Por eso [SI ORDENAS HOY](#) podrás llevarte **todo el Audio Curso** pagando un **30% MENOS** de su VALOR ORIGINAL!



ORDENA AHORA ~~USD297~~ SOLO USD147

Oferta para Integrantes de la [Comunidad Silva](#) - Por Tiempo Limitado



4 **BONOS GRATIS:**

Laura te explica en VIDEO doblado las dudas más comunes y te enseña entre otras cosas la técnica de curación a distancia.

IMPERDIBLE!

Y además te llevas **TOTALMENTE DE REGALO!**



GARANTIA SILVA:

Descarga y utiliza el curso por **30 DIAS** y si en cualquier momento sientes que no es para ti, nos escribes y te devolvemos **TODO** tu dinero. Lee más sobre la Garantía [Aquí](#)

ATENCION CONTINUA:

Nuestro Equipo de Trabajo esta continuamente respondiendo correos y acompañandote en tu proceso de cambio.

¡Nunca te sentirás solo!

Help!

ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

¿Cómo Empezar con el Curso Conexión Cuerpo y Mente?

Para ayudarte a comenzar cuanto antes este curso es **ENTERAMENTE de DESCARGA VIRTUAL.**

Entra [aquí](#) para efectuar tu pago y comenzar [AHORA](#).



ORDENA AHORA USD297 SOLO USD147

Oferta para Integrantes de la [Comunidad Silva](#) - Por Tiempo Limitado



4 **BONOS GRATIS:**

Laura te explica en VIDEO doblado las dudas más comunes y te enseña

entre otras cosas la técnica de curación a distancia.

IMPERDIBLE!

Y además te llevas
**TOTALMENTE
DE REGALO!**



GARANTIA SILVA:

Descarga y utiliza el curso por **30 DIAS** y si en cualquier momento sientes que no es para ti, nos escribes y te devolvemos **TODO** tu dinero. Lee más sobre la Garantía [Aquí](#)

ATENCION CONTINUA:

Nuestro Equipo de Trabajo esta continuamente respondiendo correos y acompañándote en tu proceso de cambio.

¡Nunca te sentirás solo!

Help!

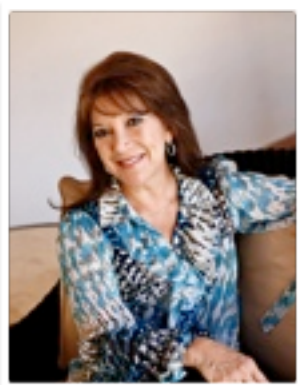
ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Ultimas Palabras..

Espero que hayas disfrutado de este reporte, te haya sido útil y hayas entendido el enorme impacto que tiene en tu vida “esa pequeña molestia”. No tienes porqué acostumbrarte, todos merecemos una vida mejor, en plenitud y salud.

Y, por último, déjame decirte ¡GRACIAS! por estar ahí, por cada mensaje, correo y participación. La Comunidad hispana de Silva crece día y día y TU eres parte esencial de ella.

Deseo de todo corazón que te animes a dar ese paso para crear una mejor realidad para ti y para todos los que te rodean.



¡Que el resto de tu vida sea lo mejor de ella!

Un abrazo grande...

Laura
y Todo el Equipo Silva

Lo que dicen los Graduados **Silva**

“Con la práctica realizada hasta ahora, ya en varias ocasiones he logrado llegar a niveles de “tranquilidad” y “claridad” que me han permitido “sentir” y “ver” aspectos de suma importancia para mejorar mi vida.

Para mi el mayor avance logrado hasta ahora, ha sido el poder volverme consciente “en mi vida cotidiana” de mis reacciones de “Estrés=Miedos y Rabias” y de mi “Permanente Diálogo Mental de Pensamientos Negativos”; y por primera vez poderlos frenar mediante “Respiraciones Profundas y Relajación”.

*Quizá para Ustedes pueda parecer “poco”, pero permítanme comentarles que para mi, que toda mi vida he vivido permanentemente en un marasmo de pensamientos negativos y “estrés”; **el poder experimentar estas primeras experiencias de “control mental”, son más que “motivantes” para seguir adelante.***

- Octavio Jaramillo, México

Si te gustó este Reporte o Crees que puede Ayudar a alguien más ¡Compártelo!



SOLO USD147
Oferta Por Tiempo Limitado



ESA PEQUEÑA GRAN MOLESTIA

Usa esta Información con Responsabilidad

Esto es lo que nuestros abogados nos sugirieron agregar, para tu respaldo y tranquilidad :)

Nosotros no somos médicos ni profesionales de la salud. Todo lo que te presentamos es información de público conocimiento. Antes de tomar cualquier decisión sobre tu salud o tratamiento por favor, consulta al profesional correspondiente. Todas las Técnicas Silva pueden ser utilizadas para acompañar cualquier tipo de tratamiento médico. Si tienes cualquier duda, por favor, consulta a tu médico..