



omsica

GUÍA PRACTICA



¡Bienvenid@!

Antes que nada dejame darte la Bienvenida y Felicitarte!

Felicitaciones por tomar acción y decidir aprovechar el potencial de tu cerebro y con ello mejorar tu vida. Estoy seguro que no te arrepentirás.

En esta guía práctica vamos a repasar cómo empezar con Omsica, qué es lo que hace a Omsica tan especial y un ejemplo de rutina ideal más un espacio para ejercicios y consultas más frecuentes. Tomate un tiempo para leer esta guía y empieza paso a paso. Cualquier otra duda, siempre puedes [escribirnos](#), estamos para ayudarte.

Por último, **Muchas Gracias** por confiar en nosotros. Desde este lado haremos todo lo posible por acompañarte, informarte, y estar contigo en esta increíble aventura.

¡Bienvenid@ a Omsica!

Paul Hoffman

Primeros Pasos con Omsica

PRECAUCIONES

Esto es lo que tienes que tener en cuenta cuando comienzas a utilizar Omsica:



Consulta a tu

Medico. Si sufres de problemas mentales, epilepsia, esquizofrenia o cualquier condición especial, por favor, tomate unos minutos para consultar esto con tu médico.



Usa Auriculares.

El Efecto Omsica es mucho más potente cuando utilizas auriculares. Te recomiendo que descargues los audios a tu reproductor de mp3 y de allí los escuches.



Combinaciones Especiales.

Omsica tiene un enorme poder en si mismo pero además puedes combinarlo con otras técnicas si así lo deseas.



“Considero que los Audios son magníficos, y si ya tienes experiencia en meditación de manera tradicional, son aún mucho más efectivos y estimulantes.”

Jorge Valente- [Comunidad Omsica](#)

Puedes utilizar los sonidos Omsica y combinarlos con ejercicios de respiración, visualización, meditación, etc. Nuevamente, Omsica en sí es poderoso y potente pero si tu ya vienes practicando alguna otra técnica y te interesaría combinarlas, no hay ningún inconveniente.



Tecnología Omsica

Vamos a ver en detalle porqué Omsica es diferente a otros sonidos y qué es lo que lo hace tan efectivo.



Tecnología SupraNeural Full Sync

¿Qué significa eso?

Omsica usa sonidos binaurales de base, pero además le agrega latidos de corazón y respiración que logran una Sincronización mucho más allá de solo el sistema nervioso. Sincroniza tu cuerpo entero para ayudar que no solo tu cerebro sino tu cuerpo se sintonice con el ritmo de la música. Garantizando una experiencia completa, entera, profunda.

Tecnología Omsica

☑ Placentero al Oído - Música para el Oído

No estás escuchando ni sirenas ni agua de lluvia todo el tiempo. Omsica es **muy placentero al oído**. Es una música bellísima e inspiradora que puedes escuchar de forma agradable.

☑ Tecnología Guiding Flow

Todos los audios de Omsica están contruidos con la idea de “Guiding Flow”. Cuando compras sonidos binaurales en general el audio esta programado en determinada frecuencia. Beta, Alfa, Teta, Delta o lo que sea. El problema es que cuando tu empiezas NO ESTAS en ese Estado Mental en general y entonces el cambio es muy abrupto y la experiencia es poco agradable.

Omsica soluciona esto con su idea de “Guiding Flow”... Las diferentes pistas de audio de Omsica

asumen 3 estadios... el Estado Inicial, el Estado Deseado y el Estado Posterior.

Así es que si quieres meditar en Alfa a la mañana luego de que te despiertas un sonido binaural común empezará en alfa y sentirás un brusco cambio. Omsica sabe que si te acabas de despertar probablemente estés bordeando Teta aún... y entonces empieza desde ahí y te guía hasta Alfa... y por supuesto, luego de que terminas, tienes que empezar tu día y estar con atención y te lleva a frecuencias altas de Alfa y bajas de Beta para empezar tu día alerta, pero en un estado de tranquilidad, paz interior y claridad mental. Lo mismo al momento de acostarse... Omsica sabe que probablemente estés en Beta y te va guiando hasta que consigas bajar tu frecuencia a ondas mas bajas para poder dormir, mientras que un sonido binaural... te pondrá frecuencias Delta, pero como tu estas muy despierto aún te costará seguirlo y generará frustración con la cual harás más difícil dormir. ¿Entiendes la idea?

Conectemos:





“Es Excelente. No es monótono. Es muy agradable. Lo recomiendo 100%. ¡Los Felicito!”

Maria Laura Vazquez. - [Comunidad Omsica](#)



Tecnología Omsica

Tecnología de Oscilación en el Punto de Entrada

Pero... ¿Como sabe Omsica EXACTAMENTE en que Frecuencia estoy inicialmente? No lo sabe.

Por eso, tiene un sistema de “Oscilación en el Punto de Entrada.” Si estas usando una pista para ser mas creativo, sabemos que estas despierto y probablemente en Beta, pero no exactamente en que frecuencia exacta, entonces Omsica empieza a oscilar en un rango amplio de beta para lograr “enganchar” a tu cerebro. Como verás, Omsica es

muy diferente a los sonidos binaurales y a cualquier otro método que hayas probado hasta ahora.

Nos preocupamos porque no importa en qué frecuencia te encuentres siempre llegues a tu estado deseado.

Rutina Omsica

0. Entendiendo Tus Audios

Para poder armarte tu propia rutina primero tienes que entender para qué sirve cada uno de los audios Omsica.

Audio 1: Brisa Matinal

Este Audio es ideal para utilizar al despertarte. Te permite empezar tu día con una Meditación Matutina, y dejarte totalmente despierto y relajado.

Audio 2: Punto Focal

Como su nombre lo indica este audio te ayuda a mantener la concentración y el foco.

¿Cuándo puedes utilizarlo? Cuando tengas que realizar una tarea que requiera alta concentración, relajación mental y estado de alerta.

Audio 3: Vientos de Ideas

Este audio es para incentivar el lado izquierdo de tu cerebro, esto incluye, generar estados de creatividad, ayudarte para cualquier tarea de aprendizaje, permitirte la visualización creativa y dejar llevar tu imaginación.

Básicamente este audio te ayudará a crear, dejar volar la mente, visualizar.

Audio 4: Quietud Solar

Este es el audio ideal para relajarte. ¿Has tenido un día "alterado"? ¿Corriendo de lado a lado y cansado? Escuchando este audio pasarás a un estado de relajación inmediata, deritiendo todo tu estrés.

Nota: Este Audio puede utilizarse también en combinación con otras técnicas como visualización, ejercicios de respiración y meditación guiada.

Audio 5: Luna Refrescante

Este audio es para terminar tu día. Ideal para escuchar antes de ir a dormir y programar tu día siguiente, visualizar tus metas y también combatir el insomnio.

Durante este audio podrás relajarte terminando en un sueño tranquilo, profundo y reparador.



Rutina Omsica

1. Tus Objetivos

Ahora, una vez que has entendido para qué sirve cada uno de los audios, empecemos estableciendo tus objetivos.

¿Que es lo que quieres lograr?

Quiero lograr: _____

Empieza por aquí: *Es importante saber qué quieres lograr para enfocarte en eso durante las meditaciones.*

Rutina Omsica

3. Expectativas

Una vez que tengas en claro qué quieres lograr. Vamos a hacer el **"Ejercicio de las 7 Escalas"**.

En este ejercicio vas a contestar una serie de preguntas y poner un valor o escala al respecto. Cuando termines pon la fecha del día en que lo hiciste. Y vuélvelo hacer dos veces más, en estos casos pensando en 30 y 60 días a futuro y contestando la pregunta de *"¿Cómo quisieras sentirte en ese momento?"*.

A los 30 días de practicada tu rutina, vuelve a contestar estas preguntas y comparalas con tu estado anterior y tu estado ideal. ¿Se ha movido? ¿Te acercas a tus objetivos? ¿Cómo te sientes?

Queremos ver cómo nuestros practicantes evolucionan. Nos encantaría saber de tu experiencia. Si quieres compartirla con la Comunidad [aquí](#) puedes hacerlo. :)

¿Cómo empezar? Tomate unos minutos y marca con una cruz de acuerdo a tu nivel siendo 1 (muy poco) y 10 (muchísimo). Recuerda poner el día en que estás haciendo el ejercicio.

Día:

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cuál es tu nivel de Felicidad?										
¿Cuál es tu nivel de Estrés?										
¿Cuál es tu nivel de Creatividad?										
¿Cuál es tu nivel de Irritabilidad?										
¿Cuál es tu capacidad de Concentración?										
¿Cuál es tu sensación de Ahogo y de Pocas Opciones?										
¿Cuál es tu sensación de Bienestar General?										

Día:

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cuál es tu nivel de Felicidad?										
¿Cuál es tu nivel de Estrés?										
¿Cuál es tu nivel de Creatividad?										
¿Cuál es tu nivel de Irritabilidad?										
¿Cuál es tu capacidad de Concentración?										
¿Cuál es tu sensación de Ahogo y de Pocas Opciones?										
¿Cuál es tu sensación de Bienestar General?										

Día:

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cuál es tu nivel de Felicidad?										
¿Cuál es tu nivel de Estrés?										
¿Cuál es tu nivel de Creatividad?										
¿Cuál es tu nivel de Irritabilidad?										
¿Cuál es tu capacidad de Concentración?										
¿Cuál es tu sensación de Ahogo y de Pocas Opciones?										
¿Cuál es tu sensación de Bienestar General?										

Día:

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cuál es tu nivel de Felicidad?										
¿Cuál es tu nivel de Estrés?										
¿Cuál es tu nivel de Creatividad?										
¿Cuál es tu nivel de Irritabilidad?										
¿Cuál es tu capacidad de Concentración?										
¿Cuál es tu sensación de Ahogo y de Pocas Opciones?										
¿Cuál es tu sensación de Bienestar General?										

Día:

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cuál es tu nivel de Felicidad?										
¿Cuál es tu nivel de Estrés?										
¿Cuál es tu nivel de Creatividad?										
¿Cuál es tu nivel de Irritabilidad?										
¿Cuál es tu capacidad de Concentración?										
¿Cuál es tu sensación de Ahogo y de Pocas Opciones?										
¿Cuál es tu sensación de Bienestar General?										

Rutina Omsica

4. Crea Tu Rutina

Una vez hechos los objetivos, y tus análisis de situación inicial, ahora tienes que definir tu rutina:

☀️ ¿Cuántas veces a la semana quieres utilizar Omsica?

Te recomendamos al menos 1 vez por día (no importa si es de 15 o 30 minutos), entre 4 a 7 veces por semana.

☀️ ¿Cuántas veces quieres usarlo para creatividad?

☀️ ¿Cuántas veces quieres usarlo para relajarte después del trabajo?

En esta planilla marca el día en que quieres realizar tu meditación.

Imprimela o agenda toda esta información, así la empiezas a poner en práctica ahora mismo.

Aclaración: Pueden coincidir o no unas con otras. Y puedes elegir de 15 o 30 minutos, da lo mismo, lo más importante para ver resultados es la **FRECUENCIA**.

Audio	Lunes	Martes	Mierc.	Jueves	Viernes	Sáb.	Dom.
Brisa Matinal							
Punto Focal							
Vientos de Ideas							
Quietud Solar							
Luna Refrescante							



**Tip: Haz Tu
Rutina y
Empieza Ahora!**

Preguntas Frecuentes

“¿Puedo tardar en acostumbrarme?”

Puede ser. Lo importante es que utilices el audio en el momento y lugar adecuado.

Todo toma un tiempo, el consejo aquí es relajarse, dejarse llevar, tomar nota de las cosas que nos pasan y seguir intentando.

“¿Puedo usar Omsica, con otros ejercicios de Meditación, Hipnosis, PNL, etc?”

No hay problema, Omsica lleva tu cerebro a un estado, que es el que quieres lograr y desde allí tu puedes hacer lo que quieras. Como dijimos antes Omsica por sí solo es increíblemente poderoso pero si te interesa innovar o complementar no hay inconvenientes.

Los tracks que te recomendamos para "combinar con otras técnicas" son: brisa matinal, quietud solar y luna refrescante.

“¿Cuánto lo tengo que usar para ver resultados?”

El estado que estas buscando se logra inmediatamente, ahora si quieres lograr beneficios de meditación a largo plazo (como por ejemplo estar menos irritable, ser más creativo, etc.), entonces tienes que utilizar Omsica por un tiempo más prolongado.

Nuestra recomendación es:

"Al Menos 15 minutos por día entre 4 a 7 días a la semana".

Especial Creatividad y Foco, **al menos 1 o 2 veces a la semana, por 30 minutos.**

Prueba de esta manera y luego nos cuentas :)

"El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender."

Ponte en acción, empieza un paso a la vez y verás resultados. ¡Por la vida que te mereces!

Un Abrazo,
Paul H. y el Equipo Omsica.

Conectemos!

