DISPARA Y ENCIENDE TU CEREBRO

REPORTE

Porque Cambiar es Dificil y Cómo Tú Puedes hacerlo Ahora

THE SILVA METHOD™

METODO SILVA DE VIDA

Dispara y Enciende Tu Cerebro

Porqué Cambiar es Dificil y Cómo Tú Puedes hacerlo Ahora

Mi nombre es Laura Silva Quesada, presidente de Silva Internacional y la hija de José Silva, fundador del Método Silva.

No sólo crecí con las enseñanzas del Método Silva, sino también he estado llevando a cabo seminarios Silva durante años. Aquí es donde decenas de miles de personas vienen a buscar la misma cosa - **el cambio**. Este cambio abarca muchas cosas - desde la forma en que piensan y perciben el amor, las finanzas y hasta salud.

La verdad es que todos tenemos alguna pequeña cosa que queremos cambiar – y, que por alguna razón no podemos hacer. Podría ser esos 5 testarudos kilos de más, ser un poco más organizado, o incluso dejar de fumar y otros hábitos que causan mal a la salud. Estoy segura que sabes de lo que estoy hablando, porque ese pequeño hábito o patrón que estás tratando desesperadamente de cambiar es la única cosa que no te deja vivir una vida verdaderamente plena y satisfactoria.

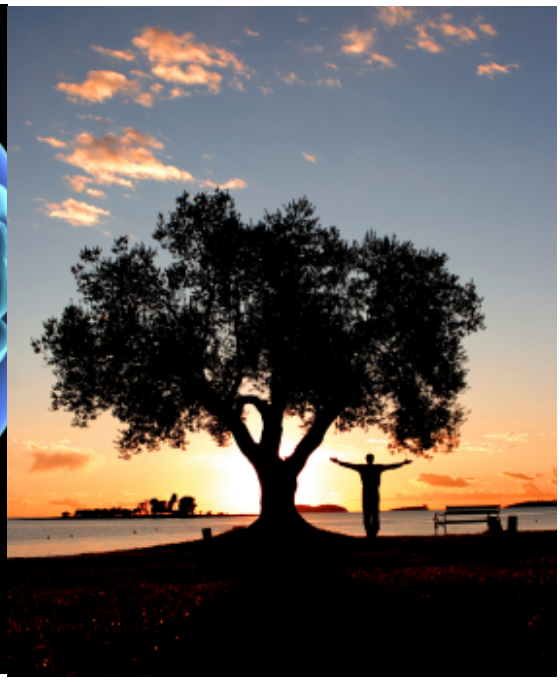
Cuando la gente viene a mis seminarios, vienen en busca de lo único que va a hacer su vida mejor. Están buscando hacer **cambios**. Todos quieren cambiar esa "pequeña cosa" para mejorar sus vidas dramáticamente.
Sus intenciones son puras e invierten mucho tiempo, esfuerzo y energía para tratar de cambiar y, sin embargo, la mayoría de ellos todavía no lo logra. Silva es el mejor sistema que conozco, pero se que hay otros seminarios muy buenos. Y todos hacemos lo mismo. Ponemos a disposición de nuestros alumnos los mejores conocimientos y herramientas que necesitan para el cambio, sin embargo, muchos de ellos fallan.

Entonces, ¿por qué la gente continua fallando?

La respuesta, como veremos pronto, se encuentra en este informe. Y no importa lo que estés tratando de cambiar, si no aplicas los conceptos que figuran en este informe, nunca serás capaz de cambiar tu vida - tus relaciones, tus finanzas o tu salud, en fin, no podrás realizar ningún cambio (por pequeño que sea).

Tu Cerebro es la Causa. Tu Cerebro está cableado para resistir el cambio.

TU CEREBRO: EL UNICO Y MAS GRANDE OBSTÁCULO ENTRE TU Y EL CAMBIO?



TU CEREBRO - ¿EL UNICOY MAS GRANDE OBSTACULO ENTRE TU Y EL CAMBIO?

El cerebro está formado por pequeñas células nerviosas llamadas neuronas. Cuando las neuronas se conectan (se encienden) se convierten en un pensamiento o un recuerdo.

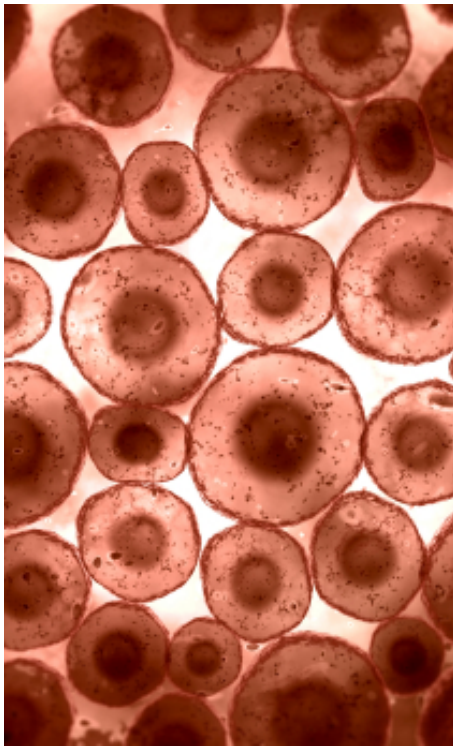
El cerebro construye todos sus conceptos por la ley de la Memoria Asociativa. Todos ellos tienen una posible relación entre sí.

Cada concepto, pensamiento o idea está formado por una mini neuro-red (todas las neuronas que se encienden en relación a este concepto), y son estas mini neuro-redes que nos permiten percibir los conceptos, sentimientos y pensamientos. También se interrelacionan y se conectan entre sí.

Una neurona no puede procesar un concepto por sí mismo. Necesita otros conceptos, pensamientos, ideas, para definir el primer concepto. No se puede concebir algo que nunca has experimentado, visto o sentido.

A modo de ejemplo, para entender el concepto y el sentimiento de amor necesitamos muchas otras ideas.
Así, algunas personas tienen el amor conectado a la alegría, la diversión, a la sensación de “mariposas en el estómago" y a una bella persona. Eso crea la neuro mini-red que te hace entender el concepto de amor.

Toma como ejemplo a Juana. Cuando ella piensa en el «amor», las neuronas que “se encienden” en su cerebro son el sentimiento de “mariposas en el estómago", a continuación, "felicidad" y esta “enciende” su conexión con su marido. Así, cuando Juana sólo piensa en la palabra amor, todos estos



Cualquier información que procesamos y que se recibe a partir de nuestro medio ambiente está siempre teñida por nuestras experiencias y la respuesta emocional que tenemos cuando tomamos esta información.

sentimientos y pensamientos son traídos a la mente por las conexiones realizadas dentro de su cerebro, como el efecto dominó.

En el caso de Juan, el concepto de "amor" pone en marcha un conjunto completamente diferente de conexiones. Cuando Juan piensa en el amor, su cerebro se conecta con su "decepción", a partir de sus experiencias pasadas. Esta decepción "enciende" el recuerdo de su ex-novia que lo dejó, y luego "la soledad". **La misma palabra** y el concepto puede desencadenar una reacción completamente **diferente** y diferente gama de emociones dependiendo de la persona y sus experiencias pasadas.

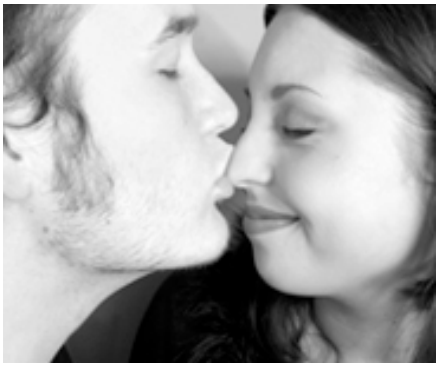
Lo mismo ocurre con cualquier idea, concepto o sentimiento. El dinero está conectado con el placer y la aventura, para algunas personas, y la frustración, la injusticia, la impotencia para los demás.

Cualquier información que procesamos y que se recibe a partir de nuestro medio ambiente está siempre teñida por nuestras experiencias y la respuesta emocional que tenemos cuando tomamos esta información.

PERO ¿COMO SE EMPIEZA?

Tiene que ser una experiencia en tu vida o en alguien de tu entorno que te ha hecho asociar estos conceptos juntos.

Y no ... No sólo ocurren durante la infancia. Si bien es cierto que los niños están más abiertos a una relación con otro concepto (debido a la falta de experiencias anteriores), este proceso de conexión también puede suceder en la vida adulta. Es Muy Común y Pasa Muchas Veces.



Ha sido científicamente demostrado, fisiológicamente, las células nerviosas que “se encienden” juntas, se conectan, “se alambran” juntas.

En otras palabras, si haces algo una y otra vez, esas células nerviosas crean en una relación profunda y fuerte entre si. Así que si consigues razones para estar enojado o frustrado de forma diaria, o si sufres y te das razones para ser una víctima, en realidad estás cableando y reforzando la neuro-red todos los dias. Pronto, esa neuro-red formará una relación a largo plazo con todas esas células nerviosas. El resultado se llama una "identidad". Tu comienzas a identificarse con esas emociones y conexiones, aunque ni si quiera lo desees.

Por otro lado, también sabemos que las células nerviosas que no se disparan juntas, que no “se encienden” juntas, no se conectan. Pierden su relación a largo plazo. Porque cada vez que interrumpimos ese proceso de pensamiento que produce una respuesta química en el cuerpo, las células nerviosas dejan de conectarse entre sí rompiendose su “vínculo”. Al interrumpir el proceso de pensamiento y de observación, no por el estímulo y la respuesta, pero si cuando nos observamos e intencionalmente dedidimos romper la conexión, ya NO somos el cuerpo y la mente emocional de una persona que está respondiendo a su entorno de forma automática.

Entonces, ¿Las Emociones son buenas o malas?

El propósito de la emoción es reforzar químicamente algo en la memoria a largo plazo.

Si te pido que me digas el nombre de tu maestra de segundo grado, puede ser que te tome un tiempo para pensar en su nombre, incluso que no puedas recordarlo por completo. Pero si te pido que me digas la última vez que experimentaste angustia, estoy segura que me responderias mucho más rápido. Cuanto más fuerte es la emoción con la experiencia, más arraigado el recuerdo se volverá en la memoria.

Estas neuro-redes no sólo

En otras palabras, si haces algo una y otra vez, esas células nerviosas desarrollan una profunda y sólida relación

afectan a nuestros recuerdos y cómo conectamos nuestras experiencias con nuestras emociones, sino también afectan la química de nuestro cuerpo. Las conexiones que se realizan en el cerebro (y la emoción resultante) afectará las necesidades químicas del cuerpo.

Todo comienza en la parte del cerebro llamada hipotálamo. El Hipotálamo reúne ciertas sustancias químicas que contienen ciertas emociones que experimentamos. Estos productos químicos se corresponden con nuestra gama de emociones.

Así que hay un producto químico para la ira, la victimización y la tristeza. Existen productos químicos para el amor, la felicidad y la lujuria, así como todas las gamas de las emociones.

Hay una sustancia química que coincide con cada una de las emociones que experimentamos. El momento en que experimentamos ese estado emocional en nuestro cuerpo o en nuestro cerebro, el hipotálamo ensambla los productos químicos y los libera en el torrente sanguíneo.

Estas sustancias químicas se dispersan por todo el cuerpo y se unen a las células, alterando el estado de las células en nuestro cuerpo.

Cada célula tiene una concisión, la unidad más pequeña en el cuerpo. Estas células le dicen al cerebro lo que anhelan todos los días. Cada día, ellas le dicen al cerebro que piense en una razón por la que debemos estar deprimido, por la que debemos estar confundidos, etc. El cuerpo le dirá al cerebro que no está teniendo satisfechas sus necesidades químicas. Así, el cerebro se activa y se va a situaciones del pasado y trae imágenes a nuestro lóbulo frontal para satisfacer las necesidades de estos productos químicos.

Si no puedes controlar tu estado emocional debes ser adicto a él.

Si te encuentras experimentando y sintiendo ciertas emociones de forma diaria o frecuente, es una señal de que tu cuerpo ansia esas emociones - incluso las negativas como la ira, el dolor, los celos y la tristeza. Tu has condicionado tu cuerpo para estos péptidos, y cuando se priva de ellos, se le antoja más. Se convierten en adictos a estos péptidos, y la cosa con la adicción es que una vez que obtienes tu dosis, deseas otra más - y luego un poco más.

Volvamos a Juana y Juan.

Jane trabaja en una oficina con mucha tensión y stress. Ella trabaja largas horas y está en una posición que no se adapta a sus talentos. Ella se siente frustrada dia a día. Ella puede sentir cómo su jefe está decepcionado con ella.

Ella incumple constantemente los plazos, metas y objetivos. Y está conectada de manera que cuando piensa en el trabajo, su cerebro enciende los productos quimicos "presión" que conducen a la "ira" y "fracaso".

Juana condiciona su cuerpo a estas emociones, y ellas están acostumbradas a recibir estos productos químicos todos los dias. Así que Juana se enoja en su casa y en los fines de semana por cosas pequeñas, como los atascos de tráfico y diligencias caseras. Incluso Si

Juana toma sus dos semanas de descanso para las vacaciones, ella aun se encuentra enjoandose y poniendose molesta por las cosas más pequeñas e insignificantes. Esto es porque su cuerpo está enviando un mensaje a su cerebro para darles de comer a estos productos químicos.

Debido a la fuerte y constante conexión que Juana ha creado a partir de sus experiencias, su cuerpo es adicto a la sensación de ira, y su cerebro hará todo lo posible para crear los productos químicos para alimentar a su cuerpo.

Juan, por otra parte se encuentra todavía en la escuela. Le va muy bien en los exámenes y obtiene las mejores calificaciones. Así que cuando Juan piensa en la escuela, él piensa que en "éxito", que dispara a "progreso", que a su vez, enciende el concepto de "validación".

Las emociones, tanto positivas como negativas, son adictivas. Juan consigue a menudo la validación de su trabajo en la escuela como él siempre se sale con las mejores calificaciones, por lo que su cuerpo se vuelve adicto a este producto químico. Porque Juan es adicto a la validación, también necesita obtener esta misma emoción en otras experiencias de su vida. Por eso, suele encontrarse a sí mismo siempre tratando de impresionar a todos y ser aprobado por sus colegas. Esto también lo ha llevado a algunas malas decisiones y errores.

Cuando el cuerpo de Juan no consigue los químicos que necesita (digamos *que no me saco una A* o el reconocimiento y la alabanza), su cerebro hará cualquier cosa para conseguir esta sensación de nuevo.

Adicciones

Se puede ver con qué facilidad se puede llegar a ser adicto a las emociones negativas y sentimientos perjudiciales.

Lo que pasa con la adicción es que no sólo necesitas y anhelas un cierto sentimiento / cosa / sustancia en particular- deseas tu “dosis” y un poco más que la última vez. Con el tiempo toma más poder satisfacer a tu cuerpo.

Así que para Juana, ella descubrirá que su ira está cada vez más fuera de control. Ella también encontrará que las cosas que no solían molestarla, ahora desatan su furia rápidamente.

Para Juan, su adicción a la validación le lleva a creer que tiene que ser el mejor en todo. Él descubre que tiene miedo de intentar y hacer cosas nuevas con el temor de no ser el mejor.

La Adicción limita tu libertad, disminuye tu conciencia, y conduce a los estados negativos del ser y la infelicidad general. Si tienes cualquier tipo de adicción – a emociones / a sustancias / a personas, te sentirás fuera de control y serás propenso a una experiencia de vida negativa.

Puedes ver cómo esto puede ser una espiral muy peligrosa y negativa si tienes cualquier conexión profunda e insalubre en tu neuro-red. Incluso los comportamientos saludables pueden llegar a ser “no” sanos si nos convertimos adictos a ellos.

Entonces, ¿cómo podemos cambiar nuestros comportamientos y las necesidades de nuestros cuerpos? ¿Es posible liberarnos de nuestras adicciones emocionales para que podamos hacer los pequeños cambios en nuestras vidas?

Es muy sencillo:

Tienes que dejar de “encender” tus neuronas.

Tu necesitas encontrar una manera de detener el cableado de tus neuronas con los sentimientos y las asociaciones que no deseas.

Este cambio es difícil. Imagínate si tienes una relación muy desarrollada con la comida. Con los años es probable que hayas tenido muchas experiencias relacionadas a la alimentación, y muchas emociones fuertes para recordar esas experiencias.

Juana es una persona consciente de la salud. Ella le gusta correr tres veces por semana, comer alimentos saludables y tomar sus suplementos de vitamina diaria. Pero incluso con todos los esfuerzos y mejoras en su salud, ella todavía tiene estos últimos cinco kilos que no logra eliminar.

A Juana también le gusta un poco la comida dulce, pero solo una cosa en particular. Ella ama el helado. Ella sabe que es malo para ella, pero parece que no puede controlar sus ansias de helado, a pesar de que tiene el control de todas las decisiones cuando se trata de su salud.

A pesar de que Juana sabe que ella puede ser capaz de bajar esos 5 kilitos de más si abandona los helados, aún asi no puede dejarlos. Esto se debe a su conexión “profunda e intensa” neuronal. Esa conexión probablemente comenzó cuando pensaba en los helados, que a su vez encendia lo "delicioso" y "feliz". Incluso cuando se dio cuenta que su falta de control con el helado era lo que la detenia de poder disfrutar de su cuerpo ideal, aún asi no podia parar. Ahora, cuando ella piensa en helado se conecta, se “enciende” "decepción" y "fracaso", que ahora sabemos que nuestro cuerpo también puede hacerse adicto a eso.

Así que cuando el cuerpo de Juana no ha tenido su dosis de "decepción" o "fracaso" que ha sido condicionado para, ella va a por el Ben and Jerry's - no porque es delicioso, sino porque le da las emociones negativas y sentimientos que su cuerpo ansía.

Lo que hay que hacer es establecer una nueva conexión y hacer un nuevo hilo. Si sueles conectar el amor con la decepción de todas tus relaciones fallidas, también puedes convertir esto en una creencia positiva de que el amor es igual a sano crecimiento. Cada vez que sientes amor, ahora, tu cerebro hará la conexión que tus experiencias con el amor hizo crecer. Tu cuerpo deberá ahora suministrarle sustancias químicas del "crecimiento" en lugar de la “decepción”.

Cuando comienzas a hacer esta conexión cada vez más seguido, tu cuerpo va a disminuiyendo su adicción a la decepción y comienza a abrazar el crecimiento.

Una vez que fortaleces esta nueva conexión, la vieja finalmente se romperá.

Otro ejemplo es la forma de “encender” cuando se piensa en dinero y economía. En tu cerebro tendrás una neuro-red para "adquisición de dinero". Cuando piensas en ganar dinero, podría estar conectado con el sentimiento de desesperanza, impotencia y frustración. Si se trata de cómo reacciona tu cuerpo al concepto de hacer dinero, nunca será capaz de tener éxito financieramente.

Para lograr el éxito financiero, es necesario volver a cablear el cerebro a asociar "hacer dinero" con "fácil". Una vez que esta conexión se hace en tu neuro-red, tu cuerpo va a seguir su ejemplo.

Entonces, ¿cómo haces esto? He visto a tanta gente llegar a Silva con las mejores intenciones y algunas con las más impresionantes fuerzas de voluntad, pero aun fallan al tratar de crear estas nuevas conexiones.

La Gran Mentira sobre la Fuerza de Voluntad.

La fuerza de voluntad por sí sola no es suficiente para superar cualquier adicción.

Tu cerebro siempre trae a la mente situaciones que llenará las necesidades bioquímicas. Si tienes una fuerte neuro-conexión para la ira, puedes encontrar que tu ira es incontrolable. Es posible que te enojes sin motivo. Esto se debe a que has condicionado tu cuerpo a los péptidos ira, y cuando se les priva de la ira, después de haber sido alimentados con ella durante tanto tiempo, el cuerpo le pide al cerebro hacer más.

Así que puedes tener las mejores intenciones y hasta con tus mejores esfuerzos, pero igual te encontrarás sucumbiendo a tus adicciones. Las mejores intenciones y la mas intensa fuerza de voluntad están destinados a fracasar cuando se enfrentan adicciones - especialmente aquellas que tienen profundas conexiones neurológicas en el cerebro. De hecho utilizando la fuerza de voluntad puedes incluso fortalecer las insalubres y negativas neuro-redes en el cerebro.

Tomemos por ejemplo a alguien que está tratando de dejar la adicción a un fármaco utilizando la fuerza de voluntad. Ellos se dicen a si mismos que van a dejar y que ésta es la última vez. De pronto, el cuerpo tiene un deseo físico por la droga y envía la señal al cerebro que necesita este medicamento. La persona sucumbe a la fuerte conexión que hizo con el tiempo en su cerebro y de pronto se siente como si ha fracasado en terminar con su adicción. Se sentirá como un "adicto".

La gente que trata de eliminar una adicción emocional a través de fuerza de voluntad también pasan por el mismo ciclo.

Esta experiencia no hará sino reforzar el vínculo entre la neuro-red en el cerebro - por lo tanto profundiza la adicción.

Si bien la voluntad humana es un rasgo muy admirable y puede parecer como la mejor manera de hacer un cambio, la verdad es la fuerza de voluntad no se ocupa de la fuente de la adicción. Si no se puede aislar el origen de la adicción, la superación de la adicción será casi imposible.

El hecho es que la fuerza de voluntad no es igual a la conciencia.

¿Cómo Recablear y Evolucionar Tu cerebro?

El primer paso del conocido programa de 12 pasos para la adicción es la ADMISION. Tu nunca serás capaz de librarte de una relación negativa si no estás enterado de su existencia.

Necesitas identificar dos o tres conceptos que “se incendian” y se conectan entre si para ti. Debes analizar tus creencias sobre el dinero, el amor y la salud. Para superar las adicciones, es necesario entender, cómo funcionan y cómo te retienen de crecer, para que puedas cambiar lo que no funciona y liberarte.

Para superar las adicciones, es necesario entender, cómo funcionan y cómo te retienen de crecer, para que puedas cambiar lo que no funciona y **liberarte**.

En este reporte te enseñaré cómo empezar a desconectar conexiones negativas. Este método te va a enseñar cómo hacerlo de manera efectiva en el menor tiempo posible.

Has estado haciendo esto toda tu vida, haciendo que estas conexiones y entrenando a tus células a desear estos sentimientos, por lo que el cambio no es una cosa tan fácil. Estás psicológica y fisiológicamente adicto a estas pautas actuales.

El cambio es duro, pero nunca es imposible. Tan sólo necesitas las herramientas adecuadas.

Si sigues los siguientes pasos, puedes hacer cambios profundos en el menor tiempo posible. Esto es un cambio permanente y duradero. Vas a cambiar la forma en que funciona tu cerebro y los deseos de tu cuerpo. Pronto nuevas conexiones positivas y emociones se impondrán de forma natural y sin esfuerzo alguno, para el resto de Tu vida.

La fuerza de voluntad no se ocupa de la fuente de la adicción. Si **no** se puede aislar el origen de la adicción, la superación de la adicción será casi **imposible**.

Cuando estás estresado , tus neuronas se encuentrán en estado de reacción. Esto imposibilita tu cerebro a hacer conexiones positivas y producir emociones positivas.

La Importancia de De-stresarte!

Para re-cablear y tomar conciencia, tendrás que entrar en un estado relajado. No serás capaz de iniciar un nuevo cableado y reprograr, mientras que estés en el estado reaccionario de estrés.

El estrés es un estado reaccionario. Por lo tanto, tú siempre estás viviendo en un estado de reacción a la urgencia, en lugar de centrarte en lo que es importante pero no urgente. Este ciclo y estado en que operas no te permitirá tener la facultad para recablear. Y, con frecuencia causan a muchos a buscar vías para "eliminar" el estrés y entrar en un estado en el que la urgencia es momentanemente eliminada.

El estrés no hará sino reforzar las conexiones actuales que tienes, e inhibe completamente la posibilidad de hacer nuevas conexiones.

Para reprogramar con eficacia, tu cerebro tiene que estar dispuesto a producir las emociones positivas, que no puede suceder si está estresado.

Cuando estás estresado, tus neuronas están funcionando fuera de un estado de reacción. Esto impide al cerebro hacer conexiones positivas y producir emociones positivas porque el cuerpo se encuentra actualmente en modo de protección y refugio. Cuando la protección es la prioridad en tu mente y cuerpo, todo lo demás cae en el camino.

Tu Desafío

El primer paso para volver a cablear el cerebro es una combinación de relajación y toma de conciencia.

En la entrada del blog correspondiente a este informe encontrarás el sonido Alfa, este te ayudará a relajarte y entrar en estado. Voy a pedirte que te sientes cómodamente y utilices la cuenta regresiva 3-2-1 para llegar a tu estado alfa.

En tu estado alfa, plantea cualquier situación y experiencia que hayas tenido en el pasado. Podría ser sobre el amor, dinero, salud o cualquier otra cosa que afecta a tu vida. Incluso puedes tener un anotador a tu lado y anotar tus puntos de vista al salir de la meditación.

Ponte en estado presente y ten en cuenta los sentimientos que vienen a la mente. Es importante que te dejes ir y dejes que tu subconsciente haga el trabajo aquí. También es importante no juzgar tus sentimientos. Sólo tienes que aceptar y tomar conciencia.

Está bien si esto no puede traerte respuestas claras por primera vez. Siempre puedes hacer el ejercicio varias veces, hasta que obtengas una respuesta muy clara.

Después, por favor, comentame en el blog lo que has experimentado. Estoy deseando escuchar tus revelaciones.

La concientización es el 1er paso y el más crucial de cualquier cambio. Traer estas verdades a tu vida puede ser un proceso muy emocional y difícil. Sólo recuerda, algunas de estas realizaciones pueden ser difíciles de aceptar y reconocer, pero es lo mejor en el largo plazo.

Después de la conciencia viene el siguiente paso, hacer nuevas conexiones. Tengo una fórmula secreta para eso, así que mantente alerta a mis próximos emails.

Mejor y Mejor

Laura Silva

No pierdas más tiempo!
Aprende YA Cómo Reclablear Tu Cerebro y Lograr El Cambio que tanto Deseas.
Ingresa a: www.metodosilvadevida.com/curso