

Laura Silva

En Vivo!

Destapa Tu Poder Interior

y crea la experiencia de Vida que te Mereces!



Tu puedes **Tenerlo Todo y Más**. Creeme. Cierra los ojos y déjame hacerte una pregunta....

¿Qué te gustaría tener si pudieras tenerlo todo? Si te dijera que puedes llevar a la realidad cualquier deseo que tengas...
¿Cuál sería ese GRAN deseo?

Y más divertido aún, piensa en ti mismo cuando ya obtengas lo que quieres. ¿Cómo actuarías? ¿Cómo te vestirías y caminarías? ¿Con quién andarías?

Bien, abre los ojos, y sonríe porque estamos a punto de comenzar.

¿PORQUE UN CUADERNO DE LECTURA PRACTICA?

Aquí vas a encontrar los conceptos y los ejercicios más importantes de la presentación de Laura Silva. Son dos los objetivos de este Cuaderno:

1. Por un lado ser un Resumen Teórico y “Refresca Memoria” de lo aprendido.
2. Por otro lado, invitarte a repasar los ejercicios, entenderlos pero mas que nada



Hacerlos. Porque la única clave para empezar a “Tenerlo Todo y Más” es la Acción.

Te invitamos a que lo leas, lo imprimas o lo tengas en tu ordenador, y lo utilices como un compañero y aliado en tu camino.

¡Empecemos!

Querido Lector:

Quiero darte la Bienvenida a este Cuaderno de Lectura Práctica que te ayudará a seguir el Curso y a repararlo rápidamente una vez terminado.

Recuerda, tómate tu tiempo pero realiza cada uno de los ejercicios que figuran en este curso.

La mejor forma de Aprender es Haciendo!

Por último, te quería dar las ¡GRACIAS! no solo por confiar en nosotros sino por darte a Ti Mismo esta oportunidad de llevar tu Vida al próximo Nivel.

¡Bienvenido a la Familia Silva!

Que el resto de Tu Vida sea lo mejor de ella!

-Laura Silva



DESTAPA TU PODER INTERIOR... PERO, ¿QUÉ ES EL PODER INTERIOR?

Definimos como “Poder Interior” a la habilidad de crear y modificar tu experiencia de vida interior.

¿Porqué es importante poner atención a nuestra experiencia de vida interior? Simple, porque es la única forma que podemos asegurarnos éxito duradero y riqueza en nuestras vidas.

Recuerda que por cada dedo que levantas apuntando a alguien o algo en tu vida, hay otros 3 dedos apuntando a ti.

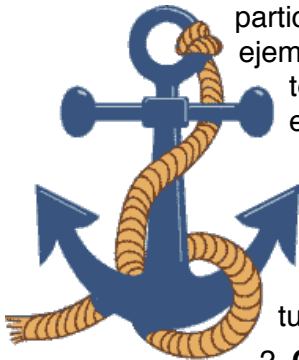
Utiliza esta imagen para entender que el Verdadero poder de Cambiar está en ti y no en las circunstancias que te rodean.



EJERCICIO - EL PODER DEL ANCLA

Este es un ejercicio simple, corto pero muy poderoso. Puedes utilizar este ejercicio para sentirte en control y con los recursos necesarios para **enfrentar cualquier situación**.

Este ejercicio es poderoso porque crea un “**ancla**” **mental** que nos ayuda a conectar nuestros sentimientos y emociones con los recursos necesarios para enfrentar una situación particular. Puedes utilizarlo para sobreponerte de cualquier traba que tengas, por ejemplo si tienes vergüenza para hablar en publico, puedes crear un “ancla” que te permita sentirte seguro, confiando y listo cada vez que tengas que hablar en público. Y este es tan solo un ejemplo.



Los pasos del Ejercicio Ancla:

1. **Entra a tu nivel** (recuerda que para cualquier cosa que quieres hacer siempre tienes que entrar en nivel Alfa). Utiliza cualquiera de nuestros ejercicios que figuran en este programa, o tan solo, ponte cómodo, cierra tus ojos y toma un par de respiraciones profundas.
2. **Crea una Imagen Positiva** de ti mismo enfrentando esa situación. Pon la mayor cantidad de detalles que puedas en esa imagen. Imagina cómo te paras, te vistes, cómo hablas, cómo caminas. En fin, pon la mayor cantidad de detalle que se te ocurran.
3. **Crea el Ancla física:** Por ejemplo pon la mano en tu pecho o une todos los dedos de tu mano o crea tu propia ancla física. Lo importante aquí es crear un movimiento físico que te haga recordar esta imagen. Una vez que ya tengas tu “ancla” por ejemplo poner la mano en tu pecho...
4. **Repite una frase motivadora** que te ayude a sobreponerte de la situación que quieres superar. (En nuestro ejemplo podría ser “Cada vez que necesite sentirme, pensar, y creer de esta manera, sólo tengo que poner las manos en mi pecho y así será.”)
5. **Abre tus Ojos**

4 ÁREAS A CONQUISTAR PARA DESTAPAR NUESTRO POTENCIAL

I. Manejo de Estrés

¿Sabías que el estrés es la causa número 1 del 90% de los problemas de salud que sufrimos a diario?

Lo que hay que tener en cuenta es que el estrés va a estar entre nosotros siempre, está en nuestra propia naturaleza.

Existen dos tipos de estrés: el *Positivo* (bueno, esas “mariposas en el estómago”, esa emoción o excitación que tenemos cuando vivimos algo nuevo) y el *Negativo* (bueno, creo que a ese ya lo conocemos). Y aquí es donde Silva puede ayudarte.

II. Focalízate SOLO en lo que QUIERES

Los pensamientos preceden a la manifestación física. Todos somos Maestros en manifestar pensamientos, y eso es muy fácil de probar. Recuerda, cuando decidiste qué desayunar hoy, lo pensaste y después lo manifestaste. Lo mismo qué ponerte, qué camino tomar al trabajo. ¡Imagina cuánto manifestaste entre ayer y hoy! Así que es muy importante que le prestes atención a tus pensamientos y cambies tus hábitos negativos.

III. Ir más allá de tus Creencias Limitantes

Tan simple como “Cambia tus creencias cambia tu vida”, así de poderosas son nuestras creencias. Y aquí tienes que trabajar un poco internamente y revisar esas creencias que no funcionan para ti, esas creencias que te están limitando, que te están creando dolor. Y mi consejo es: ponte en *Acción* cuanto Antes.

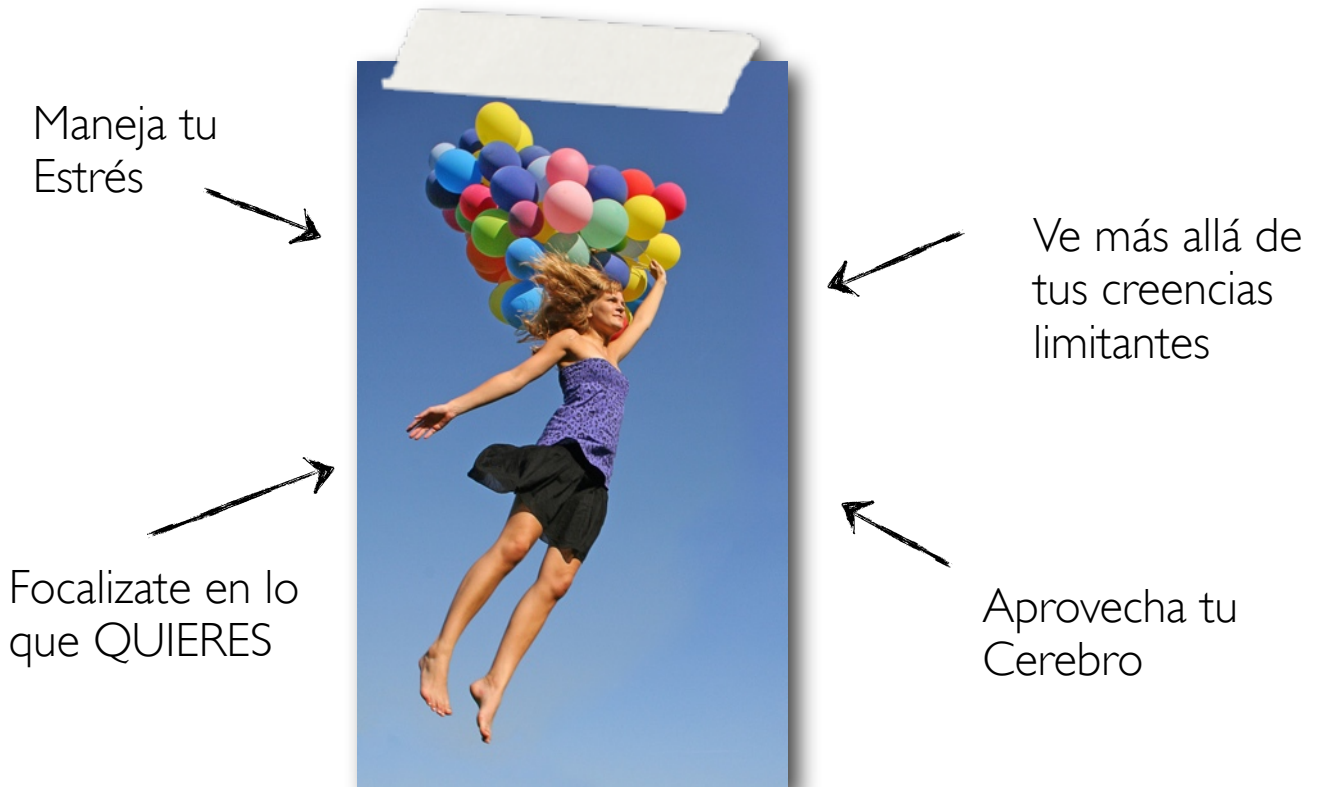
IV. Sácale el mayor provecho a Tu Cerebro

Esto se puede lograr muy fácilmente al entrar en nuestro Nivel Alfa. Allí puedes resolver problemas, ser creativo, diseñar tu vida ideal, recuerda el mapa hacia el éxito está aquí.

¿Qué es el Nivel Alfa? En Alfa no hay tiempo ni espacio, es un mundo subjetivo, una dimensión espiritual donde puedes encontrar todas las soluciones.

**Nota:* Es muy fácil entrar en alfa, y contrario con la opinión general, la meditación no requiere mucho tiempo. La idea es manejar las frecuencias cerebrales conscientemente, como una aliada para resolver problemas.

4 ÁREAS PARA TRIUNFAR



EJERCICIO COMO CAMBIAR DE HÁBITOS DE PENSAMIENTO

Como dijimos anteriormente nuestros pensamientos crean nuestras realidades así que tenemos que tener bien en claro en qué pensamos a diario. Hay que ejercer un poco de “Pensamiento Consciente”, donde ponemos detalle a nuestra mente en nuestra rutina cotidiana.

Una de las formas que puedes usar para “vigilar” tus pensamientos es prestar atención a lo que dices (a los demás y a ti mismo).

Ten en cuenta de hablar de una manera que atraigas lo que quieras a tu vida.

Ahora, si te escuchas diciendo algo no muy positivo, ¿qué haces?

Tienes que **romper con los modelos de frases negativas**, centrándote no en lo que no quieres sino en lo que SI QUIERES.

Pasos para Cambiar de Pensamientos

1. **Reconoce** el pensamiento negativo (puedes decirle a tus amigos y familiares que te ayuden con esto).
2. **Interrumpe** ese pensamiento diciendo en voz alta “Cancelado,



Cancelado” (Puede ser “Cancelar, Cancelar” o “Borrar, Borrar”).

3. Ahora una vez que lo cancelas, debes **Reemplazar** ese pensamiento por uno Positivo.

4. Un **ejemplo**:

-”No tengo memoria”

-”Cancelado, cancelado”.

-” *Mi memoria mejora cada día más*” o sino puedes terminar con el clásico “*Cada día y de todas formas me siento Mejor y Mejor*” :)

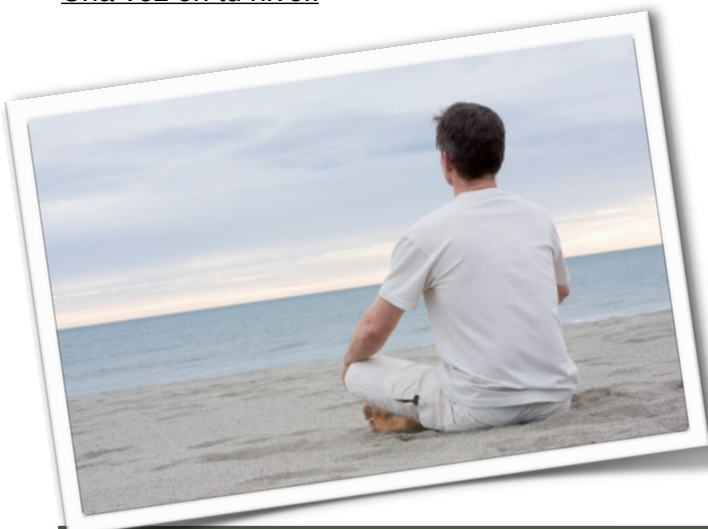
EJERCICIO PARA MANEJAR EL ESTRES

Primero, ponte en una posición cómoda, puede ser sentado o de pie, lo importante es estar confortable.

Luego, cierra los ojos y toma 3 respiraciones profundas para bajar las frecuencias y entrar a nivel Alfa.

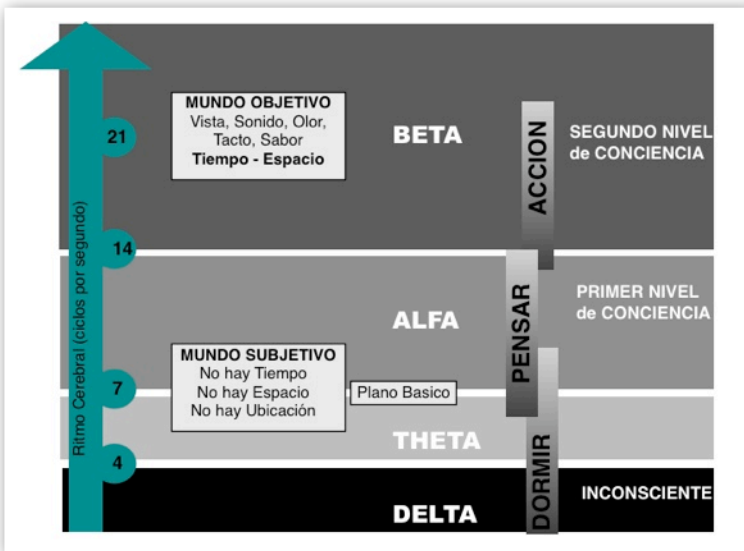
Una vez en tu nivel:

1. **Piensa** en alguna situación que te cause estrés.
2. **Repite** para ti mismo, “Tengo el Control”, “Tengo el Control”.
3. Ahora, piensa en ti mismo y crea una **imagen** de ti mismo en pleno control de tus emociones y de tus reacciones. Imagínate lleno de recursos para enfrentar esa situación.
4. Pon tu **mano** en el pecho.
5. **Repite**: “Cuando tenga la necesidad de sentirme de esta manera, pensar de esta manera, creer o comportarme de esta manera, todo lo que debo hacer es colocar mi mano en esta posición y así será.”
6. Toma otra respiración profunda, y **abre** los ojos.



CONOCE TU CEREBRO

El cuadro muestra la Escala de la Evolución del Cerebro. Tu cerebro vibra así como late tu corazón pero con mayor rapidez. Tu corazón late tantas veces por minuto, tu cerebro vibra tantas veces por segundo.



La vibración promedio del estado de completa vigilia es normalmente de unas veinte vibraciones – o ciclos – por segundo, todo lo que exceda los catorce ciclos por segundo se denomina Actividad de ondas cerebrales Beta. Se la relaciona con el mundo exterior, el mundo físico, donde somos conscientes del tiempo y del espacio. Este es el nivel exterior consciente de la mente.

Las vibraciones más lentas, entre 7 y 14 ciclos por segundo, se conocen como **Ondas cerebrales Alfa**. Este nivel se asocia con los sueños mientras dormimos y “soñar despiertos”. La frecuencia entre 4 y 7 ciclos por segundo, se denominan **Ondas Cerebrales Theta**. Alfa y Theta no tienen que ver con el mundo físico ni con los sentidos físicos, en esta dimensión no tenemos conciencia de tiempo o espacio. Y esta es la dimensión

donde podemos usar nuestra intuición y nuestros sentidos subjetivos para obtener información y contribuir a la realización de nuestras metas. Relacionamos esto con niveles interiores conscientes de la mente.

Y por último, tenemos frecuencias más bajas a las que llegamos durante el sueño profundo, se denominan **frecuencias de ondas cerebrales Delta** (por debajo de los cuatro ciclos por segundo).

5 ÁREAS DE EXISTENCIA

Física



Mente



Espíritu



Emocional



Intuición



CONSEJO



“Somos Seres Espirituales teniendo una Experiencia Humana y la calidad de esa experiencia depende sólo de ti. Es por eso que para encontrar todas las respuestas, siempre tenemos que ir al interior porque es ahí donde todas las partes de nuestra existencia, se unen”.

EJERCICIO EL PROBLEMA DE LA VACA

Este ejercicio o historia tiene el objeto de demostrar que muchas de nuestras soluciones vienen desde la **dimensión espiritual** y es ésta la que nos ayuda a resolver problemas en nuestra dimensión física.

La historia cuenta que había un granjero con 3 hijos. Al morir deja en su testamento cómo se deben dividir las vacas de su posesión con la regla general de que NO se puede matar ninguna vaca.

El granjero tenía 11 vacas y decidió que la *mitad* fuera a su hijo mayor, un *cuarto* a su hijo segundo y un *sexto* a su hijo mejor. Ahora, haciendo las cuentas, era imposible respetar la voluntad de su padre sin tener que matar una vaca. Así que los hijos fueron a consultarle al viejo sabio del pueblo qué hacer. Este les dijo: *“Fácil, Vayan a la dimensión espiritual, traigan una vaca más y hagan la repartida”*.

Entonces con 12 vacas fue fácil hacerlo ya que al primer hijo le tocaron 6, al segundo le tocaron 3 vacas y al último, 2.

Fijate que si haces la suma del total de vacas entre los 3 hermanos descubrirás que da...

11 VACAS!



La cantidad exacta que tenía el granjero. ;)

BIENVENIDO A MEDITAR - ESTRUCTURA BÁSICA

Vamos a revisar en detalle la estructura básica de cualquier Meditación. Si utilizas esta estructura podrás armar la meditación que quieras para tu situación particular.

1. Entrada

El objetivo aquí es empezar a relajarte. Realiza inhalaciones completas y profundas a menos 3 veces.

a. *Cuerpo*: En Silva utilizamos mucho la Relajación Fraccionada (donde vamos nombrando diferentes partes de tu cuerpo y haciéndolas relajar). Básicamente lo que tienes que hacer es enfocar la atención a una parte de tu cuerpo, sentirla, liberarla y relajarla. Recuerda que el *Número 1 siempre es para Relajar Tu Cuerpo*.

b. *Mente*: Para poder relajar la mente lo ideal es pensar en imágenes tranquilas. El Número 2 se asocia con la relajación mental.

c. *Presente*: El Número 3 se asocia con estar en el lugar de la dimensión espiritual dejando fluir los pensamientos.

2. Profundización

Hay muchas maneras de profundizar en la meditación, de “adentrarnos” en ella. La que más utilizamos es la “Cuenta Regresiva” de 10 a 1. Donde a cada número o paso nos vamos relajando más profundamente.

3. Programar

Una vez que estás bien relajado y en un profundo estado de meditación, éste es el momento para empezar a modificar lo que quieras. Programar el despertador, encontrar la solución a un problema, borrar el estrés, etc. La idea aquí es convertir el subconsciente en consciente interno. Y puedes utilizarla para

pedir consejos, hablar con tu futuro yo, etc. Es un mundo de posibilidades abierto para ti.

4. Salida

Una vez terminado el programa que quieras realizar, empiezas a salir de tu estado. Normalmente es tan fácil como realizar una “cuenta progresiva” del 1 al 5. Repitiéndote que al abrir los ojos te encontrarás bien descansado y en perfecto estado de salud, sintiéndote mejor que antes.

¡Que la disfrutes!



7 componentes para Manifestar Nuestros Deseos:

1. Deseo

El deseo es energía subjetiva y no se puede describir en términos físicos. Para poder manifestar tus deseos primero necesitas que estos sean grandes y te “quemem” intensamente por dentro.

2. Creencia

Crear en algo, también es energía subjetiva. De hecho, saber es creer, es una afirmación a ti mismo. Tus creencias trabajan para ti, por eso es importante tener las correctas. Sino, cámbialas.

3. Expectativa

Es lo mismo que deseo y creencia es una energía subjetiva, difícil de medir. Viene junto con la creencia. Y, Deseo, Creencia y Expectativa tienen que ser grandes para que puedas manifestar lo que deseas.

4. Visualización

Para visualizar, primero se tiene que visualizar el problema, el proyecto, la meta a alcanzar. No se puede crear una solución sino se sabe cuál es el problema.

5. Imaginación

Imaginación es lo que se necesita para poder “ver”, “crear” la solución. Aquí es muy importante tener imágenes claras, imágenes claras es igual a resultados claros.

6. Acción Persistente

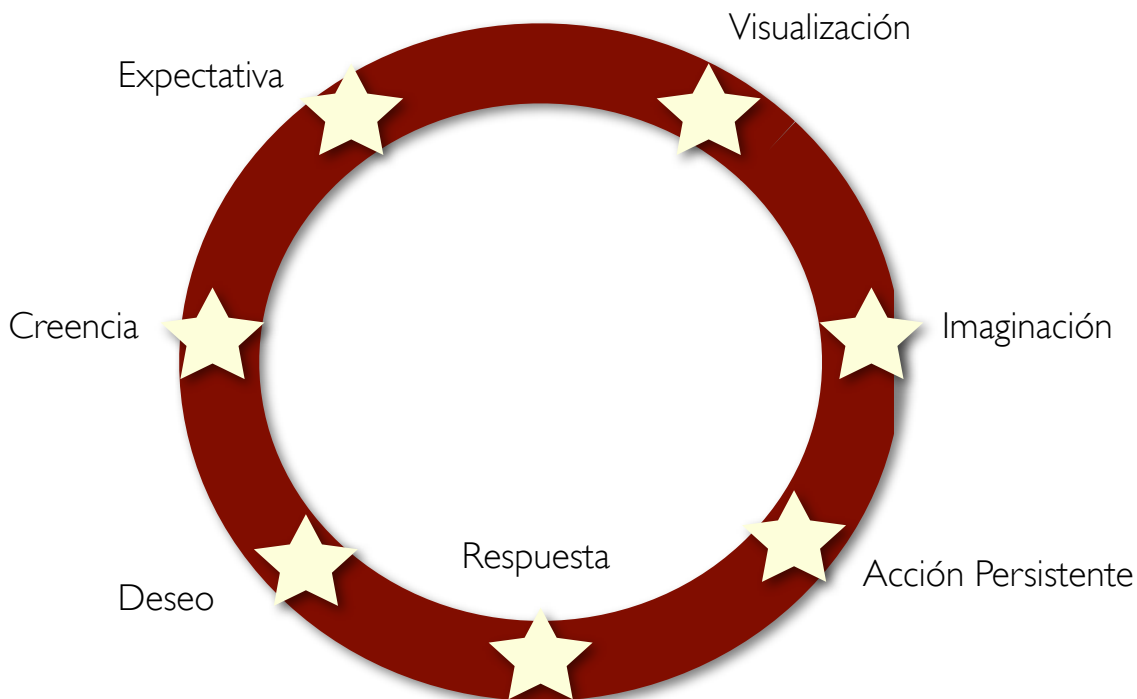
Una vez que tienes la “solución” en tu cabeza, tienes que hacerla pasar. Sentarse a meditar y realizar afirmaciones no te va acercar a tu solución. Acciones concretas en la dimensión física se necesitan para que los deseos se empiecen a manifestar.

7. Respuesta

Es importante revisar sus deseos, creencias y expectativas. Revisar la retroalimentación que estás adquiriendo en tu realidad, revisar las imágenes y ajustar si es necesario. Recuerda que una respuesta, es tan solo un resultado, ni positivo ni negativo. Nosotros somos los que le damos el significado.



7 COMPONENTES PARA EL ÉXITO

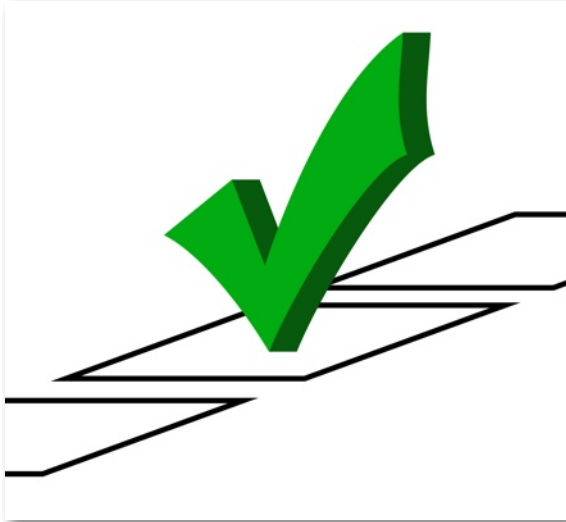


CONSEJO PARA EL EJERCICIO PANTALLA MENTAL!

RECUERDA QUE SIEMPRE TIENES QUE EMPEZAR PRIMERO CON LA SITUACIÓN ACTUAL, EL PROBLEMA O PROYECTO DONDE QUIERAS TRABAJAR. Y ESTE SIEMPRE TIENE QUE TENER EL MARCO AZUL. TERMINAS EL EJERCICIO CON LA SOLUCIÓN EN UN MARCO BLANCO. ESO DEBE SER LO ÚLTIMO QUE VEAS.

Repasemos la Lista!

Esto es lo que tienes que tener en cuenta para vivir en Plenitud



Nuestra "Lista a Revisar":

1. Presta atención a tu experiencia interna, ella es la que puedes modificar y cambiar.
2. Mantén salud holística, teniendo en cuenta tu espíritu, mente, cuerpo y emociones
3. Sigue los 7 ingredientes para el éxito
4. Ten muy en claro tus valores mas elevados
5. Y Expande tus sentidos para seguir creciendo.

"El objetivo de la vida es el crecimiento continuado, no la adultez" :)

Ejercicio de la jerarquía

Antes de continuar con tu práctica, tomate 5 minutos y hazte esta pregunta:

¿Cual es tu jerarquía? ¿Cuáles son tus valores mas elevados? ¿Dios? ¿Tu Familia?

Es importante tenerlos en claro!



ULTIMAS PALABRAS

Estas son mis recomendaciones para que saques el máximo provecho a tu programa:

1. **Empieza** despacio pero continuo. Todos tenemos días muy ocupados pero trata de dedicarle al menos 5 minutos al día.
2. **Conectate**, tenemos una comunidad en Facebook donde diariamente compartimos



desafíos, experiencias e inspiraciones. Encuentranos [aquí!](#)

3. **Escribenos**, estamos para ayudarte así que cualquier duda, envianos un [email](#). Y, por ultimo recuerda que Tu tienes el poder de tenerlo todo o más.

¡Ve por ello!
El Equipo Silva