

Verdades e Mentiras sobre...

MEDITAR

**O Relatório
mais
Completo e
Desenvolvedor
sobre os
Segredos
de Sua
Mente**



Verdades e Mentiras sobre...

MEDITAR

O Relatório mais Completo e Desenvolvedor sobre os Segredos de Sua Mente



TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER...

Tem algum efeito colateral? É realmente tão bom quanto dizem? E se eu cair no sono? Eu posso mudar hábitos? Quanto tempo se demora em ver os resultados? O que é o Alfa? E mais... mais...

Caro leitor,

Recebemos mais de 2000 perguntas sobre a meditação, a sua aplicação e benefícios.

Em minha procura para tentar responder a todas elas e graças à ajuda incrível de Tatiana, nós juntas temos feito este breve relatório para fornecer TODAS as informações possíveis.

Para torná-lo mais organizado, o relatório foi dividido em 3 partes:

1. Introdução à **Meditação** e seus **Benefícios**.
2. Questões a considerar na **hora de meditar**.

3. **Como começar**, questões básicas na hora de começar a meditar.

4. **Rotina Básica para uma Meditação Ideal**.

Tivemos bastante tempo e esforço para tentar cobrir as **MAIS AMPLAS** consultas, espero que gostem e tirem proveito dele.

Que o resto de sua vida, seja o melhor de sua vida!

Um abraço,

Dr. Omar Jaled Mustafá Chama Silva Internacional
Instrutor e Voz do "[Áudio Curso do Método Silva de Vida](#)"



A meditação pode nos ajudar a melhorar a nossa saúde, alcançar a paz, e liberdade para viver em harmonia com nós mesmos.

MEDITAR

O que é isso?

"Meditação" tem variados significados em nossa cultura. Etimologicamente provem do latim *meditari* que significa "pensar", "pensar em algo", "estudar". Por isso, normalmente quando falamos de meditar sobre algo, estamos dizendo que refletimos sobre uma idéia, sobre uma leitura, etc. Mas, no Oriente, o conceito é **diferente**. Meditação lá refere-se a algumas práticas formais destinadas a observar a mente levá-la gradualmente para a concentração em um único ponto em um objeto ou em seu próprio conteúdo (pensamentos) da mente. Geralmente, nós confundimos a mente com o seu conteúdo.

Meditar, para as tradições orientais, não é pensar em algo mas, pelo contrário, é ser perfeitamente calmos para que possamos nós observar a nós mesmos. É a experiência de assistir nosso corpo e mente sem julgamento. Assim, a meditação não é algo que se aprende, mas é para dar o que somos sem entraves, sem interferir com ele. Deixe que as coisas sejam como são. **Meditação é deixar ser.**

A meditação é que os aspectos positivos e negativos da mente se tornar neutros, ou seja, fora da polaridade em que somos diariamente.

Quantos tipos de meditação, existem?

Categorizar as variedades de meditação é difícil. Mas poderíamos definir dois grandes grupos:

- A Meditação Passiva
- A Meditação Ativa

É chamada de **Meditação passiva** aquela que tem como finalidade a Meditação em si mesmo. Seu principal objetivo é o relaxamento, deixar-se ir, chegar ao "presente".

Vale ressaltar que com a realização deste já vamos ver **MUITOS** benefícios em nossas vidas diárias.

Em contraste, na **Meditação Ativa** é utilizado como um meio para um fim específico definido antes. Esse objetivo pode ser para melhorar sua saúde, aumentar a memória, aumentar a sua criatividade ou para ajudar os outros.

Dentro deste grupo encontramos o Método Silva de Vida que desenvolveu técnicas específicas (tais como a técnica de 3 a 1), que ajudam, entre outras coisas, entrar no estado alfa mais facilmente e ajudar você com o exercício. Você pode saber mais sobre esta técnica no Módulo 2 (Áudio 3) do [Áudio Curso do Metodo Silva de Vida](#)

EXPERIÊNCIAS

"Eu comecei a sentir coisas muito interessantes"

"Eu estou apenas começando. Claro, tenho levado a sério as práticas, como a Lição 1, para chegar ao nível alfa, eu ouço todo dia, e digo-lhe que eu comecei a experimentar algumas coisas interessantes: em primeiro lugar uma **grande alegria interior**, eu me sinto otimista, eu vejo o bom da vida, em segundo lugar, eu **melhorei asma** que me tem afetado por 20 anos. Simplesmente isso, estou muito feliz e eu tenho apenas uma semana de prática! "

~Rafael Angel



Deixe os
pensamentos
fluir

BENEFÍCIOS DA MEDITAR

O que eu Ganho se eu praticar a Meditação?

Quais são os benefícios da meditação?

A meditação tem sido praticada por mais de 5000 anos, como atividades intelectuais, religiosas ou de saúde.

Atualmente muitos estudos mostram que MEDITAR pode ter um grande **impacto** em nossa vida e em nossa saúde. Desde aumentar o quociente **intelectual**, melhorar a **memória** e inclusive **mudar** hábitos até melhorar a **inteligência emocional** e o estado físico e **sistema imunológico** de uma pessoa. Entre os mais comuns se encontram o **alívio do estresse** e a baixa da pressão sanguínea.

A Meditação ajuda a classificar a mente e aliviar a ansiedade. Melhor compreensão dos objetivos e motivações e manter um caráter equilibrado. Também podem ressurgir motivações, traumas, emoções ou energias enraizadas. Para o estudo da respiração e a postura corporal se melhora a saúde geral e prorroga o

metabolismo para seu melhor desempenho.

Mas o seu efeito mais simples, mas mais impressionante é na saúde. A maioria dos problemas de saúde que vivemos hoje é causada por nervos, estresse e preocupação. **A Meditação ajuda a aliviar o estresse, acalmar os nervos.** Como é discutido no Módulo 1 (Áudio 3) do [Áudio Curso do Método Silva de Vida](#), *NÃO se pode estar Preocupado e Relaxado ao mesmo tempo.*

Assim, a meditação é a escolha número 1 para aliviar seus problemas de saúde. E tem sido demonstrado que **NÃO têm efeitos secundários negativos.**

Meditação Ativa:

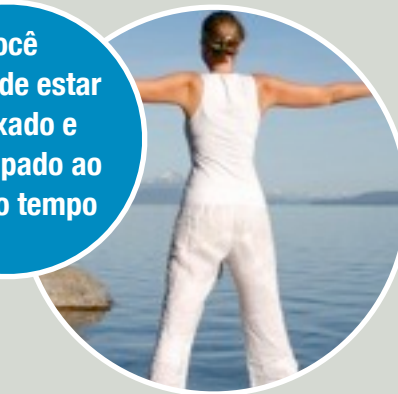
Benefícios Adicionais

1. Mudança de hábitos

Vou definir Hábito a cada ação (ou sequência de ações), que começa sem um processo de decisão consciente. Isso significa que você tenha criado um mecanismo de ação que não "consume" a atenção da

dias eu caia no sono ouvindo isso, eu tenho gravado com a voz do próprio autor, com voz de Juanma Ortega, locutor e ainda mais uma versão.

Eu tenho observado ao longo deste ano como minha vida melhorou: **Eu me sinto mais seguro, fortaleceu a minha paz interior**, não dou muita importância a coisas que



Você não pode estar Relaxado e Preocupado ao mesmo tempo

consciência, para que ele possa ser liberado para outras funções. Neste sentido, a geração de um hábito é um avanço na evolução de qualquer sistema já que ao avançar na aprendizagem, todo comportamento que se repete frequentemente, "incorpora-se" (que se torna corpo) para que o Sistema seja "livre" para continuar a aprender. O problema surge quando os nossos hábitos não estão corretos, ou, não nos ajudam a viver o nosso potencial e felicidade.

Agora, como fazer para mudar um hábito? A fim de mudar um "mau hábito" temos que substituí-lo por um melhor. E associar sentimentos de maior "prazer" e benefício para este novo hábito. O Método Silva de Vida desenvolveu uma técnica chamada "O Espelho da Mente" que ajuda a mudar hábitos e controla-los. Saiba mais sobre isso no Módulo 8 (áudio 3) do [Áudio Curso do Método Silva de Vida](#).

anteriormente dí e, especialmente, Não **tenho estresse**, eu sou calma em situações extremas, o mais bem as controlo muito melhor, mais paciência, e o 1, 2, 3 o aplico no trabalho, no ônibus, em qualquer lugar, e o milagre é que sempre funciona. Saudações!"

~Pilar Maria

EXPERIÊNCIA...

"Eu tenho observado ao longo deste ano como minha vida melhorou"

"Eu vou dizer-lhe que um amigo meu passou o CD do Método Silva e muito excitado, comecei a ouvir todas as noites para dormir, faz disto um ano, nos primeiros

BENEFÍCIOS DA MEDITAR

O que eu ganho se eu praticar a meditação?

2. Intuição

Se você o pensa, com certeza vai se lembrar de muitas vezes quando você foi capaz de saber o que estava pensando outra pessoa ou descobrir quem estava chamando antes de pegar o telefone. Talvez você tenha tido um palpite de que desafiou a lógica e depois se revelou bem sucedida. Estes são sinais de que a intuição está funcionando. Mas estamos acostumados a enfatizar a lógica do racional e soltar o nosso lado intuitivo. Não perdemos a oportunidade de descobrir e ativar uma forma de inteligência que todos nós possuímos a uma maior ou menor grau. A sabedoria intuitiva é uma capacidade normal e natural do ser humano e, mais importante, **cultivável**.

Algo muito importante, se considerarmos que o momento que vivemos é marcado pela velocidade com que ocorrem as mudanças e à imprevisibilidade dos acontecimentos. No Módulo 6 do [Áudio Curso do Método Silva de Vida](#) você vai aprender 2 técnicas **poderosas** para aumentar a sua intuição e usá-la para resolver problemas cotidianos de sua vida.

3. SAÚDE

A saúde é acima de tudo, um estado mental. Nossa mente é a arma mais poderosa com a qual nós contamos, e pode trabalhar para nós ou contra nós. Se nos concentrarmos

nosso pensamentos em direção à perfeição o corpo vai reagir de jeito manifesto.

O problema para mim é que não usamos nem a um quarto do poder de nosso cérebro, porque não acreditamos nessa possibilidade ou porque não nos ensinaram a usá-lo.

Há Estudos feitos ao longo de um século atrás, para provar isso, mas a ciência está relutante em admiti-los e aí os tem deixado. O chamado "efeito placebo" é um sinal de força que pode ter a mente em situações em que dois pacientes foram levados a acreditar que estavam a tomar o mesmo medicamento, quando na verdade foi administrado um carbonato de sódio para um e uma droga recomendado para a doença para o outro, e tanto um quanto o outro melhoraram ao mesmo tempo e com os mesmos resultados.

No Módulo 4 do [Método Silva](#) você vai aprender a usar a técnica de "Luva de Anestesia" para aliviar, dores, dores de cabeça e insônia entre outras coisas.

Mas você não pode apenas ajudar a si mesmo, mas você também pode ajudar os outros, no [Módulo 10](#) com aplicações especiais Ihe ensinamos o processo que você tem que fazer para fazê-lo.

EXPERIÊNCIA

"Podemos dormir a noite toda"

"Eu estou usando o material que você me enviou.

Todo dia eu dedico tempo para praticar com minha esposa, e realmente **os resultados têm sido maravilhosos**. Trabalhamos a diário em trabalhos muito estressante, mas depois de praticar este método, vamos para a cama e podemos dormir durante a noite, o que antes era impossível de alcançar.

Agradeço a ajuda e tenho a plena certeza de que vamos continuar praticando segundo as instruções como até agora."

~Alvaro Chitiva



BENEFÍCIOS DA MEDITAR

O que eu ganho se eu praticar a meditação?

4. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Muitas vezes nós desesperamos pela quantidade de problemas que enfrentamos todos os dias: no trabalho, na casa, em qualquer lugar.

Parece que vamos de problema em problema, não acabamos de sair de um que já aparece outro. Nesses momentos nós dizemos: "Quão feliz seria se não tivesse tantos problemas".

No entanto, esta é a abordagem errada. Enquanto vivemos, a vida, inevitavelmente, vai apresentar

problemas para resolver, e ser feliz não está relacionado com a existência de problemas, mas com a forma em que os enfrentamos. Então eu digo que é bom ter problemas, porque lá você pode encontrar soluções que, então, levaram você a novos problemas, mas a vida é assim, certo? :)

No [Módulo 7](#) praticamos uma técnica chamada "Tela Mental", que nos permitirá visualizar e encontrar soluções para nossos problemas. Uma vez você aprendê-la, você pode aplicá-la para resolver qualquer situação que você enfrenta.

Você seria feliz sem problemas?



"Melhorei minha memória, eu sou "mais inteligentes " e eu sou mais desperto"

"Agradeço a todos que fazem possível a criação e difusão do Método Silva. Três anos atrás eu praticava a meditação e Reiki com bons resultados. Mas depois de duas semanas de prática das quatro primeiras Lições Silva **foi um salto GIGANTE**. Entro rapidamente no nível alfa, experimentando, em um jeito completamente novo para mim, esse estado como uma outra dimensão. Eu fico **o dia todo como se fosse "mais inteligente", estivesse mais desperta e minha mente não estivesse mais nublada**.

Eu tenho 61 anos e continuamente esqueço os nomes. Algumas semanas atrás, nem com exercícios especiais, eu conseguia lembrar os nomes das pessoas que vejo com alguma frequência. Cada dia eu gosto de trazer relaxamento para mim com o método de 3 a 1, porque isso me faz sentir muito bem."

~Rosario, Espanha

EXPERIÊNCIA

"A tela mental funciona!"

"Hoje eu tenho o Método Silva que me ensinou a meditar, a visualizar para saber que a mente não está limitada pela idade para aprender, que o que é aprendido pode não se lembrar em um ponto, mas nunca é esquecido.

O mais impressionante que eu notei é que **eu posso me concentrar por mais tempo** quando eu entrar no nível e estou completamente consciente, é maravilhoso.

Eu me perguntava se era possível obter, mesmo com nível de ruído externo que pode ser uma distração, e Eureka, também pode. Isso é ótimo, a tela mental, pelo menos no meu caso, funciona cada vez melhor e muito melhor."

~P. Gallegos

O QUE DIZ A CIÊNCIA

Meditação para a Cura

Extraído do Artigo por **Ángeles López**)

As terapias alternativas estão na moda e parece que há crescente evidência científica para usá-las. Este é o caso da meditação porque, de acordo com um estudo por pesquisadores da Universidade de Wisconsin, esta técnica produz mais anticorpos (jogadores de defesa do nosso corpo) que os obtidos com a vacina contra a gripe. Além disso, sua prática ativa áreas do cérebro relacionadas com as emoções positivas.

"Você tem que começar a respirar", disse Enriqueta Guiloni, diretora dos Centros para Retiro Keajraland, ou Terra Pura, localizados no sopé da Sierra Nevada, Granada. "Então começamos a habituar ao nosso cérebro a se concentrar apenas em uma coisa: Respiração" Assim, pensar se torna mais calmo e a pessoa se relaxar, "Isso se mostra na fala, no seu comportamento e até mesmo em seu trabalho", diz Enriqueta.

Dados objetivos

A base científica deste processo é explicado pela pesquisa conduzida pelo Dr. Richard J. Davidson e seus colegas da Universidade de Wisconsin. Neste estudo, publicado no periódico "Psychosomatic Medicine", envolveu 14 funcionários

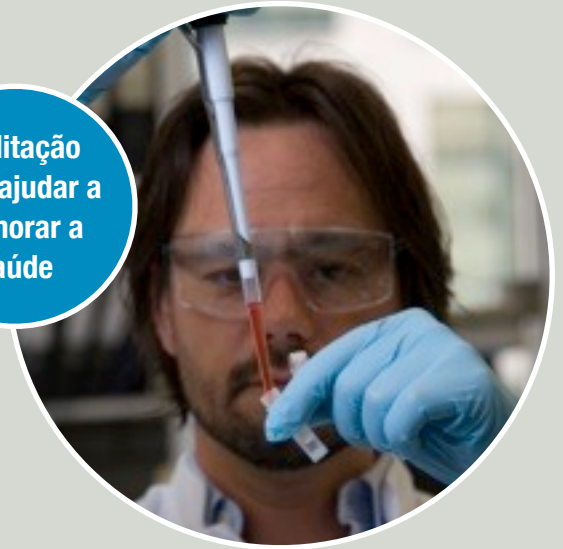
de uma empresa de biotecnologia que recebeu aulas de meditação durante uma semana e outros que não o fizeram. Eles também o realizaram em sua casa por uma hora por dia, seis dias por semana, com a ajuda de instruções gravadas em fitas de áudio. Além disso, todos eles receberam a vacina contra a gripe durante esse período.

Davidson e seus colegas registraram a função eléctrica da zona frontal esquerdo do cérebro que geralmente é mais ativa quando as pessoas experimentam certas formas de emoções positivas e menos ansiedade.

Os pesquisadores mediram a atividade cerebral em momentos diferentes, enquanto os funcionários estavam descansado ou ao escrever suas experiências de vida tanto positivas quanto negativas. Também analisaram a resposta imune entre os participantes por determinação do nível de anticorpos produzidos após vacinação contra a gripe.

Após oito semanas, os funcionários que tinham praticado meditação durante todo esse tempo, tinham mais atividade eléctrica em áreas cerebrais relevantes e níveis mais elevados de anticorpos do que aqueles participantes que não haviam sido treinados para

Meditação
pode ajudar a
melhorar a
saúde



meditar. O aumento de atividade cerebral também foi associado com o aumento de anticorpos entre meditadores.

"Nossos resultados indicam que um programa de formação de curta duração para meditar, de modo não muito avançado, mostra efeitos sobre o cérebro e o sistema imunológico e alentam a necessidade de mais pesquisas sobre as consequências biológicas desse tipo de intervenção", explica o Dr. Davidson.

A meditação pode nos ajudar a melhorar nossa saúde e alcançar a paz", o que todos nós procuramos, mas sem ter que sair de nossa vida cotidiana, e liberdade para viver em harmonia com nós mesmos", diz o professor Tharpa concluindo que quase todas as pessoas que frequentam um curso deste tipo repetem porque "vem que funciona."

Você pode ler o artigo completo aqui : <http://bit.ly/aPnRv4>

O QUE DIZ A CIÊNCIA

Um estudo mostrou que a meditação retarda o envelhecimento e reduz as taxas de mortalidade

Um estudo mostrou que a meditação retarda o envelhecimento e reduz as taxas de mortalidade. A Meditação, usado como um método de relaxamento, retarda o envelhecimento e reduz as taxas de mortalidade, como é evidenciado pelos resultados de um estudo realizado pelo Centro de Medicina Natural e Prevenção nos Estados Unidos, ao que teve acesso a Europa Press.

(Terra, Europa Press) Os criadores da pesquisa avaliaram 202 homens e mulheres com idade média de 71 anos, que tiveram a pressão arterial levemente elevada. Os indivíduos participaram de um "Programa de Meditação Transcendental", que incluiu técnicas comportamentais para alcançar o relaxamento muscular progressivo ou exercer a mente em branco, assim como a educação em saúde. O estudo acompanhou os pacientes durante 18 anos.

Eles descobriram que, em comparação com pacientes que não seguem o programa, o grupo de pessoas que se beneficiaram da meditação mostraram reduções de 23 por cento da mortalidade por qualquer

causa, 30 por cento e morte por doença cardiovascular e 49 por cento nas mortes por câncer.

Consequentemente, como foi destacado por Robert Schneider, autor do estudo, e acaba de ser publicado no American Journal of Cardiology, a meditação reduz o risco de doenças cardíacas e outras doenças crônicas, como hipertensão, tabagismo, estresse psicológico, hormônios, colesterol nocivo e aterosclerose.

Assim, Schneider explicou que os efeitos da meditação retardam o processo de envelhecimento e promovem a longo prazo reduções nas taxas de mortalidade.

Especialistas dizem que a meditação transcendental produz um estado de descanso e relaxamento superior ao sono profundo e outras técnicas de relaxamento ou meditação.

EXPERIÊNCIA

“Eu encontrei a paz interior, saúde e melhorou o meu caráter”

~Belén, Espanha

CONTRA O ESTRESSE DO EXAMES, MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

A Meditação Transcendental é uma **ferramenta útil** para estudantes universitários que querem combater o stress, estar menos cansados e ter uma resposta cerebral mais integrada. É o que diz um estudo realizado pela American University e Maharishi University of Management (EUA) divulgado hoje no "International Journal of Psychophysiology."

"As pressões da faculdade podem ser avassaladora", diz o líder do estudo, Fred Travis. No entanto, **indica que as tensões da vida de estudante podem ser mitigados com a meditação transcendental**. Para chegar a esta conclusão, os pesquisadores pediram a 50 estudantes universitários para realizar práticas de meditação durante 20 minutos duas vezes por dia e mais de 10 semanas. Os cientistas mediram a reação de sonolência, estresse e função do cérebro dos jovens antes e depois da implementação de exercícios de meditação e compararam os resultados com um grupo controle. As pessoas que realizaram práticas de meditação, ao contrário, mostraram um pensamento mais organizado e uma melhor percepção do ambiente e menos sonolência e menos reatividade simpática. Ler o resto do artigo aqui: <http://bit.ly/bO9ma7>

OK, AGORA EU QUERO MEDITAR

... mas como eu faço? (E todas as perguntas que você tem quando você começa)

¿Cuánto tiempo necesito para poder ver resultados?

Todo mundo é diferente e tem necessidades diferentes. Algumas pessoas começam a ver os resultados imediatamente. Você começa a notar uma mudança para melhor, independentemente do tipo de personalidade que você tem, em um período muito curto de tempo. (Na primeira semana).

Usando o [Método Silva de Vida](#) estes são alguns dos benefícios que você vai notar: um sentimento geral de calma, autocontrole, tranquilidade e otimismo.

Com que frequência eu tenho que meditar?

Como sempre dizemos em [Silva](#): 5 minutos meditando é bom, 10 minutos é muito melhor, e 15 a 30 minutos é excelente.

1 vez por dia é bom, 2 vezes por dia é muito melhor e 3 vezes por dia é excelente.

Assim, se por exemplo você quer melhorar sua saúde, ou está muito estressado, você deve meditar pelo menos quinze minutos, três vezes por dia.

Mas a maioria das pessoas recebem benefícios da meditação 5 minutos por dia (e todos temos 5 minutos, certo?)

E se eu cair no sono?

Primeiro, deixe-me esclarecer que você está fazendo bem! Lembre-se que o que o corpo precisa fazer para entrar num estado de meditação (ou Alfa) e "Dormir" é muito semelhante, então não há nada de incomum e **é muito comum a adormecer.**

Meu conselho para evitar isso é colocar-se Desconfortável, sim, como você lê. Se você está meditando deitado, sentar-se. Se você está sentado meditando e adormecer, entre numa posição mais desconfortável (só um pouco mais), como na beira da cadeira ou algo assim. Este é o início até que a mente se acostuma.

Tenho que ter experiência em meditação para obter os benefícios oferecidos no Método Silva de Vida?

Nenhuma experiência é necessária em meditação, a fim de beneficiar-se dos [cursos Silva](#) de estudo em casa.

Em primeiro lugar, a meditação é fácil de fazer, e certamente você esteve "praticando-a" sem você ter notado. É muito semelhante para descansar com os olhos fechados. A principal diferença é que você está fazendo isso conscientemente, e com um propósito em mente.

Em segundo lugar, os cursos são tão completos e muito claros. Basta

Quando começo a ver os Resultados?



seguir as instruções e estar bem no seu caminho.

Como eu sei que tenho alcançado o Estado Alfa?

Entrar em estado alfa é extremamente fácil. Você faz isso fechando os olhos, respirando profundamente, mantendo o seu corpo relaxado e sua mente calma e passiva.

É fácil como o estado Alfa é o estado de consciência antes de Beta, com certeza você já esteve nessa situação antes!

Os benefícios que você pode ter ao estar em estado alfa é que está se sentindo mais relaxado, tem maiores poderes de concentração, muitas coincidências começam a acontecer para você, encontra seus pensamentos claros e fáceis de resolver seus problemas.

Eu honestamente acredito que o maior problema aqui é que muitas pessoas esperam um estado de profundo relaxamento passivo, que não é Alfa. Como mencionado anteriormente, se você estiver relaxado, olhos fechados, respirações profundas e pensamentos calmos, **você está em Alfa.**

OK, AGORA EU QUERO MEDITAR

Mas como eu faço? (E todas as perguntas que você tem quando você começa)

O que é o Método Silva de Vida?

O [Método Silva de Vida](#) é um programa de desenvolvimento pessoal criado com base nos princípios do Método Silva de desenvolvimento e impulso pessoal com mais de 6 milhões de graduados em todo o mundo.

É o programa carro-chefe da Silva International. Ele foi projetado por José Silva e apoiado pela ciência, o produto de mais de 50 anos de pesquisa e desenvolvimento.

Este sistema vai lhe dar as ferramentas e habilidades necessárias para viver sua vida com o sucesso em todas as áreas como negócios, pessoais e de saúde.

Qual é a diferença com os outros sistemas de meditação?

O [Método Silva](#) utiliza o Exercício de Centralização com Som Alfa para alcançar um estado Relaxado da Mente. Isto permite chegar a Ala ... Muito mais rápido e mais intensamente.

Além disso, Silva International é uma organização que tem décadas, o nosso sistema foi submetido a testes científicos rigorosos. Nem todos os sistemas de instrutores de meditação ou você lê lá fora, tem o mesmo caminho, as experiências de graduados, estudos científicos que lhes dão suporte, e assim por diante.

Eu diria que o Método Silva está PROVADO que funciona. Você não tem essa certeza com outros

Sistemas de meditação e outros instrutores. Nem todos são maus. Mas nem todos são bons.

Qual é a diferença entre as aulas grátis?

As Lições Grátis são apenas uma pequena introdução ao potencial de sua mente. Os exercícios, como você provavelmente sabe, são poderosos e produzem resultados, mas acredita em mim... **ISSO É APENAS O COMEÇO.**


O Áudio Curso do Método Silva contém Exercícios muito mais poderosos, gerando resultados e mudanças muito mais rápido e mais profundo.

Quando você compra o Áudio Curso do Método Silva de Vida você receberá:

Os 10 módulos COMPLETOS: a partir de sua Primeira Meditação, até o uso das técnicas avançadas para gerar riqueza, abundância, prosperidade em sua vida na área que você deseja: dinheiro, relacionamentos, trabalho, saúde, seu corpo.

A Pasta de Trabalho e Suporte: Aqui você vai encontrar os Exercícios Práticos para melhorar suas habilidades e vá aplicando o Método Passo a Passo, bem como resumos úteis e lembretes das aulas. [Clique aqui](#) para ver tudo o que inclui o curso.



AS ONDAS DO SEU CÉREBRO	BETA	ALFA	TETA	DELTA
	Você está em Beta quando você está acordado, olhando para as coisas e pensando logicamente, o seu cérebro vibra 20 vezes por segundo.	Quando você está muito relaxado, ao nível do sono leve, o seu cérebro vibra mais lentamente, entre 7 e 14 vibrações por segundo.	Nós não temos consciência do tempo e do espaço. Seu cérebro vibra entre 4 e 7 vezes por segundo.	Abaixo dos 4 ciclos por segundo.

EXPERIÊNCIA

"Eu aprecio o acompanhamento aos alunos. Os resultados são instantâneos! "

"Ontem eu escutei imediatamente o arquivo de áudio que recebi e como esperado **o resultado foi imediato**, sempre teve muita facilidade para realizar estas coisas. Enfim, acho que os seres humanos sempre sentem a necessidade de encontrar a si mesmo, temos todas as ferramentas, mas nem todos sabem como usá-los ou, pior ainda alguns nem sequer sabem que as têm e através do Método Silva estão tornando as pessoas conscientes delas e que as aproveitem para benefício de todos. "

~Juan Vela

"Minha vida tomou outro rumo!"

"Bem, desde que eu comecei as lições do Método Silva, **minha vida tomou outro rumo**, a mudança como pessoa e as coisas começaram a dar muito certo. Eu estou trabalhando sozinho com a massa, eu tenho muitos clientes e agora vejo o meu rendimento e meu casamento não pode ir melhor e os meus filhos estão bem na escola, meus parentes me contam seus problemas e os ajudo com as minhas palavras, e me dizem que eu pareço um psicólogo, que os ajudou e ver a vida de forma diferente.

Eu percebo que **eu amadureci** em muitas coisas na vida e estou ansioso para aproveitar a vida e ajudar os outros. Infinitas Graças!"

~Gaby Touriño

SEU CÉREBRO À SUA DISPOSIÇÃO

Redescobre seu incrível potencial...

É verdade que é garantido?

Sim! É verdade! A Organização de Silva Internacional não quer ou precisa do dinheiro de quem não tem ajudado. É simples, você encomendar o produto, nós o enviarmos se dentro de 30 dias a contar da recepção você não obtém os resultados ou até mesmo pensar que NÃO é um dos melhores investimentos que você fez em sua vida, envie-nos um e-mail e em poucas horas iremos reembolsar-lhe o seu dinheiro.

[Experimente agora. NÃO TEM RISCO](#)

O que inclui o Curso do Método Silva de Vida?

O curso inclui 10 módulos de áudio aonde vou acompanhando você e explicando cada técnica, seu uso e



benefícios. Depois de cada módulo, você tem o exercício de meditação adequada.

Além disso, como **exclusivos Bônus de Presente** você tem o caderno de material teórico e exercícios, 2 entrevistas em vídeo com José Silva, dando uma aproximação à sua ideia e sua paixão mais o Centro de Meditação Silva, onde você encontrará todos os Áudios que você precisar para meditar.

Quando você explorar todos os módulos em profundidade, você vai notar que as aulas estão cheias de lições práticas que irão transformar a maneira como você vive sua vida.

Quais são os benefícios que o programa me oferece?

Você pode:

Ficar um **passo à frente** neste mundo competitivo e sobrecarregado de informações.

Descobrir e **aprender mais rápido** usando a técnica de 3 dedos combinado com as técnicas de visualização e imaginação.

Eliminar os hábitos que o irritam tanto, quer fumar, beber, jogar, ou todos aqueles que querem mudar a sua vida e você não ter encontrado ainda. **Melhore sua saúde** de insônia, enxaquecas e doenças ainda mais graves, com a técnica de cura rápida.

Viver relacionamentos melhores, entende mais as pessoas ao seu redor, usando técnica para desenvolver sua intuição.

Diga **adeus ao stress** e vive 100% uma vida plena e saudável. Seja uma estrela em seu trabalho, **alcança tudo o que você precisar** em sua vida profissional com o método de estabelecimento de metas e foco.

COMO O MÉTODO SILVA PODE AJUDAR VOCÊ NA SUA VIDA DIÁRIA

Por exemplo, Você pode me ajudar se eu tiver problemas de peso?

Uma das causas mais importantes de excesso de peso é o desequilíbrio nutricional ou ingestão excessiva de alimentos. A ingestão excessiva de alimentos está diretamente ligada ao grau de ansiedade e estresse que a pessoa tem naquele momento. Em situações de estresse e tensão, a pessoa não consegue controlar seus impulsos e termina por comer alimentos muito mais do que deveriam. **Medite apenas 5 a 10 minutos por dia pode ajudar** a gerir a sua ansiedade e eliminar o estresse, criar um novo estilo de vida mais saudável, completo e relaxante.

Além disso, dentro do [Curso](#), você vai encontrar (no módulo 8 áudio 3) um exercício projetado especificamente para ajudar você a perder peso.

Posso usar Silva para melhorar minhas finanças?

Si. Ao configurar o curso nos preocupamos de ajudar com todas as áreas da sua vida. A maioria das pessoas vivem suas vidas reagindo de acordo com suas crenças e "padrões" pessoais. Às vezes, estas crenças ou padrões de comportamento são herdados de nossa família e continuamos a fazê-las sem questionar por que. No [Módulo 8 del Curso](#) vamos mostrar-lhe como parar esses "padrões" de comportamento e como você pode trocá-los por novos e mais saudável. Também aprender a estar mais em contato com a sua **intuição e criatividade** que lhe permite encontrar novas e melhores soluções para seus problemas cotidianos.

Como eu posso usar o programa, se estou triste ou deprimido?

O Estado de Depressão ou Tristeza é geralmente associado com a sensação de estar "sozinho", "perdido" ou **sem conexão**. Fazer [las meditaciones de Silva](#) à diária vai ajudar você a voltar ao "se encontrar" a si mesmo. Essa conexão com o seu próprio corpo, mente e

alma, não apenas vai fazer você se sentir muito melhor, mas também vai ajudá-lo a melhorar sua conexão com os outros.

Posso melhorar minhas relações pessoais com o curso?

Totalmente! Ser mais relaxado, centrado e em contato com você mesmo, seu humor, sua energia, sua reação vai mudar e eu lhe garanto, todos vão notar. O relacionamento mais importante é o relacionamento que temos com nós mesmos. É absolutamente essencial se conhecer a si mesmo, algo que certamente não é fácil, e, claro, aceitar o que você vê, sem tentar pintá-lo ou muda-lo. Você tem que saber observar, examinar e avaliar o que vemos. Aprender a apreciar e melhorar tudo isso. [Meditar 5 minutos](#) é a melhor maneira de começar este processo.

Quanto é o custo do curso e como posso acessá-lo?

Você pode pagar com **cartão de crédito**, através do **PayPal** ou **enviar o seu dinheiro pela Western Union ou Money Gram**. Acesse [aquí](#) para mais informações.

Qual é a garantia?

Durante 30 dias você pode testar a Método Silva de Vida, fazer exercícios e aprender todas as matérias. Mesmo se você pensar, acreditar ou tiver a sensação "leve" que não é um excelente investimento vou REEMBOLSAR VOCÊ todo o seu dinheiro mais um dólar - se desejar - como compensação simbólica para tentar e pelo seu tempo. Não há riscos. Basta [escrever-nos](#) um e-mail e nós estaremos aqui para ajudar.



ROTINA BÁSICA PARA UMA MEDITAÇÃO PERFEITA

Para levar em conta ao fazer o seu exercício de Meditação:

1. Encontre um lugar Tranquilo

Você está prestes a se relaxar e ter um momento para você, encontre um lugar confortável e tranquilo, onde você sabe que ninguém vai incomodá-lo por um tempo.

2. Entre em uma posição confortável

Não tem que estar com as pernas cruzadas, pode ser sentado ou deitado para cima (só não se durma).

E feche os olhos.

Lembre-se que a maioria de nossos estímulos cerebrais vêm de nossos olhos por isso é melhor fechar os olhos para começar a acalmar e relaxar a mente.

3. Pratique a Concentração

A concentração é uma habilidade básica para meditar. Se você estiver fazendo uma meditação guiada, se concentrar no que o instrutor lhe diz para fazer através do áudio. Se você estiver fazendo uma meditação individual, você pode usar como uma ferramenta para ajudar a focalizar um som repetitivo (como som alfa) ou você pode apenas seguir sua respiração.

4. Pratique a imaginação

Para fazer qualquer exercício com a sua mente, você precisa praticar a sua imaginação. Além de ajudar com suas visualizações, praticar a imaginação vai ajudá-lo a permanecer ativo durante o exercício. E isso é fundamental para não adormecer :)

5. Prática do Relaxamento do Corpo e da Mente

Com a prática você vai aprender a coordenar o relaxamento fisiológico com o seu relaxamento mental. É

muito mais fácil para relaxar a mente que o corpo. Se você desenvolver uma rotina de meditação frequentemente, você vai aprender a relaxar o corpo também (sem que o sono lhe ganhe).

6. Como usar as afirmações

Quando sua mente está relaxada é o melhor momento para "programa-la" e utilizar afirmações é uma maneira de fazê-lo.

Em Silva tendem a repetir: "*Todos os dias em todos os sentidos e me sinto melhor, melhor e melhor.*" Outra declaração que você ouve é "*Eu posso projetar minhas faculdades e melhorar a minha inteligência em qualquer problema sempre que seja para me servir e servir melhor*". Esta é uma afirmação que é ideal para desenvolver a intuição e percepção extra-sensorial.



ROTINA BÁSICA PARA UMA MEDITAÇÃO PERFEITA

7. O passo do tempo

É muito comum a perder a noção do tempo quando você está meditando, por isso recomendamos que você tomar uma meditação guiada, ou se você está fazendo sem nenhuma orientação, coloque um relógio ou um pequeno som para ajudá-lo a deixar o estado de relaxamento.

Nas meditações Silva, em um ponto, o instrutor diz: "A próxima vez que você ouvir a minha voz, uma hora de tempo terá acontecido neste nível da mente" e há 30 segundos de silêncio.

Esta é uma sugestão mental para que se sinta mais relaxado, como se você tiver uma hora de descanso. Na verdade, não passa uma hora de tempo, apenas 30 segundos, mas o seu subconsciente vai levar esta sugestão como verdadeira e, portanto, sentir os efeitos como se tivesse dormido uma hora. Basicamente, você vai se sentir mais relaxado e calmo.

8. Desfrutar

Quanto mais você praticar, mais fácil será totalmente se relaxar. O segredo do sucesso é a disciplina. Lembre-se: "A prática leva à perfeição."

Isso não é muito diferente de fazer exercício físico e ficar em forma. Se você exercita seu corpo uma vez por mês vai obter resultados muito diferentes que se você se exercitar diariamente. O mesmo princípio se aplica quando você treinar e exercitar sua mente. Quanto mais você entra em Alfa, você vai aprender a visualizar, relaxar e entrar em sintonia com a sua intuição, mais saudável, com alegria e satisfação que você vai se sentir.

Importante

- * Não há necessidade de manter uma posição fixa e rígida em todos os momentos de meditação. Se você precisa ajustar o seu corpo para ficar mais confortável, fazê-lo. Se você tem que rascar, fazê-lo. Estar confortável vai ajudar você a ter um relaxamento mais profundo.
- * Se você se sentir desconfortável com algo ou sentir que você deseja abrir seus olhos, fazê-lo. Informe o seu corpo e mente para relaxar, tudo vai ficar bem e quando você se relaxar começa de novo com a meditação.
- * Ouvir o exercício antes de fazê-lo vai ajudá-lo a saber o que vai acontecer e a acalmar sua mente.



Palavras finais...

Caros Amig@s,

Espero que este relatório tenha sido útil e seja o pontapé inicial para começar a viver a vida **QUE VOCÊ MERECE**.

Venha aqui e não apenas continue sonhando.

Que o resto de sua vida seja o Melhor de sua Vida!

Um abraço,

Dr. Omar Jaled Mustafá Chama



ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR VOCÊ



Omar Jaled Mustafá Chama

Silva Internacional
Instrutor e Voz do
[Áudio Curso Método
Silva de Vida](#)



Nossa Equipe de Atendimento ao Cliente

Dirigido por Juliana Oliveira está disposto a responder todas as suas dúvidas, preocupações e acompanhá-lo neste novo caminho. Estamos empenhados em ajudá-lo para que você alcance os resultados que você quiser, aplicando o Método Silva. Você pode escrever para: informacao@metodosilvadevida.com

EXPERIÊNCIA

"Minha vida mudou completamente!"

Eu decidi fazer um avanço no meu campo profissional e deixar para trás um trabalho de relação de dependência e os resultados me surpreendem todos os dias, minhas visualizações no laboratório a cada dia estão mais em linha com o que acontece na minha vida diária. Agora me sinto mais seguro, **estão chovendo as propostas profissionais que eu precisava**, eu recebi um prêmio em minha vida pessoal e profissional que tem sido muitas vezes maior do que o esperado. Algo que era importante para mim foi a existência de trabalho para garantir a continuidade do meu rendimento tem sido tal que eu só tinha um dia desocupado. **Meu estresse diminuiu consideravelmente**, meu peso através da consciência situacional, a dieta e o exercício permitiu-me a **perder 6 kg**. Eles têm melhorado minhas relações pessoais eu estou mais consciente de hoje e da importância de meus entes queridos. Agora eu tenho tempo para fazer o que eu quero e também participar em ações de voluntariado para ajudar a sociedade.

~Myriam Esther Rodriguez