

EL MÉTODO SILVA DE ULTRACONTROL MENTAL



ÍNDICE

EXPLORA TU DESAFÍO	3
Aquí tienes el mapa de tu Desafío	3
Tus herramientas de aprendizaje	3
Antes de empezar	5
Te transformas con la práctica	5
Comienza con una mentalidad de principiante	5
No puedes trascender aquello que no dominas	5
MAXIMIZA TU EXCELENCIA	6
4 Consejos para aprovechar al máximo este Desafío	6
Los 3 obstáculos que debes tener en cuenta	7
¿Qué pasa si falto un día?	8
AUTOEVALUACIÓN	9
ESTABLECE TUS INTENCIONES	12
Paso 1: ¿Por qué estás aquí?	12
Paso 2: ¿Quién soy?	12
Paso 3: Creencias de apoyo personal	13
TU LISTA DE PREPARACIÓN	15

EXPLORA TU DESAFÍO

Aquí tienes el mapa de tu Desafío

Este viaje de 4 semanas requiere que dediques el tiempo suficiente para asistir a cada lección y que priorices desarrollar tu intuición.

Recuerda que este será un viaje hacia tu propia evolución. Tomará tiempo, pero al final obtendrás herramientas cuya práctica continua te beneficiará en la vida.

Cada semana tendrás oportunidad de **compartir tus reflexiones con la Tribu**. Aprende de las experiencias de los demás, **repasa lo que has aprendido** y reflexiona sobre **cómo integrar tus lecciones** en tu vida diaria.

Tus herramientas de aprendizaje

Este Desafío no es un aprendizaje pasivo. Estás comenzando un viaje de transformación. Además del contenido de aprendizaje, usarás diferentes herramientas para integrar e incorporar las lecciones.

1. Vídeos diarios de aprendizaje

Cada día se desbloqueará una nueva lección de 20 minutos o menos. También habrá algunas tareas y ejercicios que te tomarán 10 – 35 minutos.

2. Diario

Te sugerimos tener un cuaderno en el que escribir tus reflexiones diarias. También lo puedes usar para profundizar en tus tareas y ejercicios. Para aprovechar tu Desafío al máximo, te recomendamos que reflexiones sobre tus descubrimientos a diario, y que compartas tus descubrimientos y aprendizaje.



3. La Tribu

Tu Tribu es más que un grupo social. Es el lugar al que debes acudir en cuanto tengas descubrimientos, avances o dificultades durante el Desafío. El aprendizaje social tiene muchas ventajas, ya que es la forma principal de aprendizaje de nuestro cerebro.

Te invitamos a **compartir tus descubrimientos diarios**, publicar tus preguntas, aprovechar los descubrimientos de otros, pedir apoyo y profundizar tu aprendizaje con tu Tribu.



ANTES DE EMPEZAR

Te transformas con la práctica

Quizá ya sepas algunos conceptos de este Desafío, pero lo importante no es la información que tengas, sino cómo has integrado estas prácticas en tu vida para lograr una transformación real. El Método Silva de ultracontrol mental te ofrece un sistema para implementar tu aprendizaje.

Comienza con una mentalidad de principiante

Recuerda que no puedes llenar un vaso lleno.

No pienses si ya sabes cada nuevo contenido; mejor pregúntate si lo **practicas en tu vida**. Esa es la diferencia entre conocimiento e implementación. La práctica te lleva al descubrimiento, que con más práctica se integra a tu vida.

Por eso debes comenzar con una mentalidad de principiante. Empezar con una mentalidad de saberlo todo sobre algo dificulta nuestra habilidad de aprendizaje. **Repetir es la clave**.

No puedes trascender aquello que no dominas

Con este Desafío no pretendemos ignorar los niveles de la consciencia, sino entenderlos e integrarlos a la práctica diaria para alcanzar nuestros verdaderos sueños.

MAXIMIZA TU EXCELENCIA

4 Consejos para aprovechar al máximo este Desafío

1. **No trates de ser perfecto.** No te recomendamos pasar horas tratando de perfeccionar tus tareas. En lugar de eso, ¡trata de divertirti! Lo mínimo que puedes hacer es asistir cada día con la mejor disposición.

Cuando escribas en tu cuaderno, recuerda escribir siempre tus pensamientos y lo primero que te venga a la mente. Escribe tanto o tan poco como quieras. Siempre puedes regresar y darte más tiempo para escribir cuando termines el Desafío. Es mejor cumplir una tarea que hacerla perfecta.

2. **Quédate con el grupo.** Aunque te pierdas una actividad, sigue el viaje con el resto de la Tribu. Puedes ponerte al corriente el fin de semana o repetir las lecciones que más te hayan costado después de terminar el Desafío.
3. **Programa una hora específica.** Dedica el tiempo necesario para ver los vídeos y hacer las prácticas de crecimiento. Pon un recordatorio en tu teléfono o donde prefieras. También puedes hacer una rutina, como encender una vela o prepararte un té, para crear tu espacio de aprendizaje óptimo.
4. **Haz equipo.** La Tribu es uno de los mayores beneficios de los Desafíos de Mindvalley. Comparte tus preguntas, inspiraciones, resultados y pensamientos. Busca un compañero de viaje para el Desafío (las instrucciones se encuentran en el PDF de la Guía de la Tribu). Se trata de una actividad poderosa con la cual profundizarás tu experiencia de aprendizaje.



Los 3 obstáculos que debes tener en cuenta

1. **Falta de tiempo.** A veces la vida se interpone en nuestro camino, y parece que no tenemos tiempo. Para evitarlo, debes priorizar y estructurar tu día.

Programa 30 minutos al día para este Desafío. Las lecciones pueden ser cortas, pero los ejercicios de meditación pueden durar más de los 20 minutos habituales. La única forma de obtener resultados duraderos es hacer de este Desafío una prioridad durante las próximas semanas.

2. **Baja motivación.** Tómate un poco más de tiempo en esta Guía de Preparación para definir tu visión y el contexto para este Desafío. Saber cómo cambiará tu vida es una gran motivación.

Recuerda por qué empezaste este Desafío y no esperes para implementar lo que aprendiste.

Celebra las pequeñas victorias para mantener el ímpetu. Date una recompensa después de completar cada día y cada semana. Eso le enseñará a tu cerebro que aprender es divertido y le dará algo que esperar.

Motívate más enseñándole tus descubrimientos a alguien que pueda aprovecharlos. De esa forma, podrás medir tu progreso y comenzarás a contribuir al mundo a tu alrededor.

3. **Resistencia.** Habrá días en los que tal vez ya no quieras continuar. Es normal y forma parte de cada viaje de aprendizaje. Por eso debes saber que habrá días difíciles, y que es importante seguir adelante cuando esto ocurra. Recuerda que al salirte de tu zona de confort podrás profundizar en tu aprendizaje.

Quizás no estés de acuerdo con todas las partes de este Desafío. El cerebro se resiste a cualquier información que contradiga lo que conocemos. Puede que esto incremente tu resistencia al Desafío o al maestro. No permitas que esto limite tu experiencia de aprendizaje. Trata a este Desafío como un buffet de prácticas e información donde puedes elegir la que más se acople a ti.

¿Qué pasa si faltó un día?

Aunque estés muy motivado y le des prioridad a este Desafío en las próximas semanas, podría suceder algo que te haga perder uno o dos días. Antes que nada, sé amable contigo mismo. No dejes que te distraiga la autocrítica. Toma una respiración profunda y continúa donde te quedaste.

Programa un poco de tiempo extra para ponerte al corriente. Siempre puedes saltarte alguna de las tareas y regresar a ella cuando termines el Desafío.

Recuerda que si te pierdes muchos días, tienes la opción de volver a empezar el Desafío con un nuevo grupo de estudiantes.



AUTOEVALUACIÓN

Antes de comenzar el Desafío, vamos a descubrir quién eres. Este test introspectivo es muy útil por dos razones:

1. Te ayudará a descubrir en qué áreas de tu vida necesitas enfocarte en el Desafío.
2. Te ayudará a establecer un punto de partida para evaluar qué áreas has desarrollado gracias a este Desafío.

Realiza la evaluación a mitad del Desafío y al terminarlo. Observa cuánto has crecido, y en qué áreas.

No lo pienses demasiado; pon el primer número que te venga a la mente y al corazón.

Califica lo ciertas que son para ti las siguientes declaraciones del 1 al 10 (1 = nada verdadera; 10 = completamente verdadera)

Puntúate en una escala del 1 al 10 (1 = nada verdadera, 10 = completamente verdadera)	Calificación antes del Desafío	Calificación a mitad del Desafío	Calificación al terminar el Desafío
Espiritualidad: sé que soy un ser espiritual. Estoy muy conectado con mi verdadero espíritu.			
Ego: soy consciente y modesto con mi disposición, y no me considero superior ni inferior a los demás.			
Vocación: soy consciente de mis dones y de mi mayor propósito en la vida.			
Relación contigo mismo: me encanta quien soy. Me trato bien, me acepto y me respeto tal cual soy.			
Relación con tu pareja sentimental: amo a mi pareja. La trato bien, la acepto y la respeto tal cual es.			
Relación con tus padres: amo a mis padres. Los trato bien, los acepto y respeto tal cual son.			

Relación con tus hijos: amo a mis hijos. Los trato bien, los acepto y respeto tal cual son.			
Relación con tus amigos: amo a mis amigos. Los trato bien, los acepto y respeto tal cual son.			
Relación con tus compañeros de trabajo: amo a mis compañeros de trabajo. Los trato bien, los acepto y respeto tal cual son.			
Relación con personas que no conozco: amo a las personas que no conozco. Los trato bien, los acepto y respeto tal cual son. Siento armonía, confianza y estabilidad con ellas.			
Templo del cuerpo: trato bien a mi cuerpo y cuido de él. Le doy la nutrición, el ejercicio y el descanso adecuados. Mi templo del cuerpo es sano, estable y feliz.			
Finanzas: tengo buenas finanzas. Tengo lo suficiente, mucho más de lo que necesito, y no tengo carencias ni dificultades.			
Creencias: entiendo muy bien mis creencias. Soy totalmente consciente de las creencias y programación subconscientes que adquirí en mi infancia de mis padres, maestros, medios de comunicación y entorno.			
Comunidad: contribuyo al mundo y a los demás. Estoy dedicado a compartir mis habilidades, talentos, dones y recursos, y ponerlos a disposición y servicio del mundo.			

ESTABLECE TUS INTENCIONES

El cambio profundo se logra mediante la repetición de hábitos pequeños a lo largo del tiempo. Para motivarte a cambiar, empieza imaginando el resultado final. Todo comienza con la intención. Establece tus intenciones para crear una base poderosa para este Desafío.

Paso 1: ¿Por qué estás aquí?

Tomé la decisión de adquirir y comenzar este Desafío:

Es importante para mí porque: (escribe qué o quién se podría beneficiar)

Paso 2: ¿Quién soy?

Es importante que sepas desde el inicio qué quieres obtener de la experiencia. Las intenciones ayudan a dar más claridad, en especial cuando plantas esa semilla antes de comenzar.

Al terminar este Desafío, seré...



Tres valores principales asociados con esta nueva identidad son...

Paso 3: Creencias de apoyo personal

"Tanto si crees que puedes como si no, tienes razón".

–Henry Ford

Una vez que hayas establecido intenciones claras y que sepas en quién te quieres convertir, piensa en creencias que estén alineadas con esa intención. Las creencias son la piedra angular del éxito. Piensa en las creencias y habilidades que crees que tu yo superior tendría, y adóptalas.

Escribe 3–5 declaraciones sobre ti mismo que te empoderen y que sean muy claras y simples. Asegúrate de escribir en presente, en afirmativo, con significado emocional y en primera persona (yo, me, mi).

Ejemplos:

Estoy listo y preparado para experimentar más bienestar del que jamás había imaginado.
Es fácil vivir una vida llena de felicidad, abundancia y tranquilidad.



CONTRATO DE "DECLARACIÓN A MÍ MISMO"

Si eliges realizar este Desafío, lee y firma el contrato de "Declaración a mí mismo". Cuando te comprometes por escrito a lograr lo que quieres, aumentas la probabilidad de apegarte a ello. Se ha demostrado que realizar este tipo de compromiso personal es uno de los aspectos más importantes para cambiar tu comportamiento, en especial cuando compartes este contrato con gente cercana a ti. Puedes imprimirlo, firmarlo y colocarlo en algún lugar visible como recordatorio durante el Desafío.

Por la presente, yo, _____, me comprometo a completar este Desafío y a usarlo para descubrir mi máximo potencial:

1. Me comprometo a asistir y a esforzarme al máximo en este Desafío "El Método Silva de ultracontrol mental".
2. Me comprometo a abrirme a formas de cambiar y evolucionar.
3. Me comprometo a tener el valor de revelar y salir de mis patrones, y a definir nuevos patrones.
4. Me comprometo a unirme a mis compañeros de Tribu, a abrirme y compartir mis vulnerabilidades, porque sé que son fundamentales para mi aprendizaje.
5. Me comprometo a abstenerme de juzgarme a mí mismo o a los demás.
6. Me comprometo a ser responsable al comunicarme con los demás y a hablar con total sinceridad y humildad.
7. Me comprometo a respetar mis propios límites y los de los demás.
8. Asumo completa responsabilidad de mi participación y sé que no estoy siendo forzado a realizar ninguna actividad ni a unirme a ninguna creencia.
9. Sé que cada momento importa. Me comprometo a asumir mi verdadera naturaleza.

Firma: _____ Fecha: _____



TU LISTA DE PREPARACIÓN

- ☐ Programa al menos 30 minutos diarios para completar cada lección y ejercicio de meditación durante este Desafío. Programa tiempo cada día, a la hora en que te sientas más alerta y listo para aprender, reflexionar y enfocarte en tu transformación.
- ☐ Completa la autoevaluación.
- ☐ Asegúrate de tener tu diario listo para el Desafío.
- ☐ Lee [las normas de la Tribu](#).
- ☐ Únete a la Tribu en línea y preséntate.

