



**R E P O R T E  
E S P E C I A L**

# **COMO MANEJAR TUS RELACIONES TÓXICAS**

## ¿Qué son las "Relaciones Tóxicas" ?

Primero vale decir que no estamos hablando acá exclusivamente de relaciones amorosas o íntimas. Somos la suma de las 5 personas con las que más tiempo pasamos... **¿alguna vez evaluaste cómo te sientes alrededor de ellas?**

Se llaman relaciones tóxicas a aquellas que durante o después de algún encuentro nos dejan "mal", con mal humor, tristes o tan solo humillados. Son esas interacciones donde por más que queramos siempre terminamos con el ceño fruncido.

Desde un vecino manipulador, hasta un jefe con altibajos de humor o una compañera que nos da siempre "esa mirada". Las relaciones tóxicas pueden estar donde menos pensamos pero nos pueden hacer un daño mayor al que imaginamos. Y tal vez no lo notes pero cada vez que estás junto a estas personas "tóxicas" tu nivel de estrés negativo SUBE!

Y eso es **malísimo...**



**El estrés negativo afecta tu capacidad de muchas maneras, incluyendo tu trabajo, tu nivel de concentración, tu forma de comunicarte y hasta puede afectarte el sueño, tu sistema digestivo y tu sistema inmune.**

sistema inmune

sistema digestivo y tu

# Antes de ver como resolverlas, prestemos atención a Cómo Nos Afectan:

Te presento al "*Círculo de la Contaminación*"...

## SALUD

Y esto es lo peor, nuestros pensamientos, nuestras emociones y sensaciones se traducen en problemas de salud. Desde estrés hasta insomnio, desde comer de más hasta tomar pastilla para calmarnos. Desde dolores en el cuello, en la espalda hasta en el pecho.

## TRABAJO

Vivir en constante estrés y angustia hace que no podamos concentrarnos en nuestra tarea, y por más intención y energía que pongamos, no podemos realizar un buen trabajo. Llevandonos a más frustraciones, angustias, y estrés ahora porque sentimos que no estamos dando lo mejor de nosotros y que así es muy difícil crecer.

## RELACIONES

Dicen que una gran estructura siempre se apoya en solo 4 pilares. Si alguno de nuestros "apoyos" no nos ayuda, no nos hace sentir bien, en plenitud es muy difícil que el resto de nuestras relaciones funcionen en armonía. Primero porque llevamos nuestras angustias y preocupaciones de un lado a otro y después porque acostumbrados a este tipo de relaciones, inconscientemente o no, terminamos generando más de lo mismo. Relaciones intensas, fuertes, controversiales, donde salimos en general lastimados.

## BIENESTAR

Leyendo todos los comentarios que tuvimos en el blog vemos que nadie que esté en una o más "relación tóxica" puede sentirse bien consigo mismo y con su vida. La "mala onda", el mal humor y el ceño fruncido se contagian tanto o más que una gripe y sin querer, vamos tiñendo nuestros días de color gris intenso. La tristeza sin saber porqué y la "depresión" van de la mano de las relaciones tóxicas. Cuanto más nos centramos en lo que nos hace mal, más fuerte e intensamente se expande y peor quedamos, sintiendo que realmente no hay solución.

Sin darnos cuenta estas relaciones "tóxicas" contaminan todas las áreas de nuestra vida.

Ahora... *¿Qué hacer para LIBERARNOS?*  
*¿Cómo cortar con este círculo vicioso?*

Para poder encontrarle una solución tenemos que entender cuál es el problema REAL detrás de todas estas relaciones personales fallidas, contaminadas.

## Los Mitos de las Relaciones Tóxicas

Antes de enseñarte COMO puedes hacer para "descontaminar" un poco tu ambiente, empezar a sacar las angustias y preocupaciones y sonreír más dejame contarte de los DOS GRANDES MITOS de las Relaciones Tóxicas.

Lee esto con detalle ya que es sumamente importante que tomes conciencia para poder empezar a cambiar tu realidad. ¿Avanzamos?



## MITO 1: "Algún día esa persona va a cambiar"

Este es uno de los mitos más grandes que existen y que muchos muchos nos aferramos a él. Las personas pueden cambiar, si y solo si, ellas se lo proponen y deciden hacerlo. Pero eso no está PARA NADA relacionado con que nosotros los hagamos cambiar.

El proceso de Cambio es INTERNO, y podemos ponerle mucha voluntad, ganas y energía pero si una persona no está interesada, no va a cambiar, nunca.

Disculpa que sea tan directa pero es la verdad. Aceptar que son de la forma que son te ayudará a liberarte y a concentrar tu energía en hacer cosas que realmente impacten.

**Recuerda: " Cuando  
peleo con la  
Realidad, pierdo el  
100% de las veces " .**

## MITO 2: " Eso no me afecta a mí"

"El es así y eso a mí no me afecta" o "si ya se cómo son las cosas pero eso a mí no me toca". La realidad es que no estamos hechos de acero y todo lo que pasa a nuestro alrededor tiene un impacto en nosotros, queramos o no aceptarlo.

Ignorar lo que pasa, cerrar los ojos y seguir no nos va a llevar a ningún lado diferente del que estamos. Las cosas no van a cambiar ni a mejorar excepto que decidamos intervenir para ello.

Por eso, no cierres tus ojos y actúes como "si nada pasa", tampoco te liberará de la mala onda, angustia o estrés.



Ahora que ya sacamos los "velos" que nos cubrían ...

## Imaginate:

- \* Poder poner tu energía, foco y atención a las cosas que te importan y te interesan.
- \* Sentirte rodeado de amor y respeto.
- \* Levantarte a la mañana con ganas de empezar un nuevo día, con una sonrisa y lleno de energía.
- \* Poder expresar tus pensamientos, opiniones, comentarios libremente, sintiendote que te escuchan y te valoran...

¿Qué crees que harías si todo esto te pasará? *¿Cuánto mejor te sentirías?*

Pero, *¿qué tiene que ver Silva con todo esto?*

Silva es la herramienta mas comprobada para ayudarte a enfrentar este tipo de relaciones. Durante años, [José Silva](#) y todo el equipo ha venido ayudando a enfrentar estas y otros desafíos desde el lado en que si puedes cambiar las cosas... del tuyo.

Silva te acompaña para que tomes:

- Responsabilidad de tu realidad, de tu estado de animo y de tu salud.
- Te ayuda a derretir el estrés, desahogar angustias, eliminar bloqueos sentimentales y por ultimo..
- Te da herramientas para aumentar tu confianza y autoestima y ayudarte a vivir las experiencias que **SI quieres vivir.**



Pero... ¿Cómo puede ser tan efectivo?

Básicamente porque el sistema de Meditación Silva trabaja con los dos pilares básicos de tu bienestar:

## Pilar 1: Relajación

Llegar a los niveles Alfa tiene el mismo efecto que meditar. Cuando alguien medita, científicamente, simplemente está reduciendo la frecuencia de sus ondas cerebrales a Alfa o Teta.

José Silva descubrió que quienes pueden permanecer en los niveles Alfa son capaces de poner su mente y cuerpo en un estado propicio para la curación, en el cual ***el estrés se disipa, las angustias se desaparecen, las ansiedades se eliminan***. Es un estado ideal para la reparación de las células y para fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Por eso en Silva, te entrenamos para funcionar a un nivel mental Alfa a tu voluntad, cuando lo necesites, ya sea que estés en tu casa, en la oficina o hasta en bus camino al trabajo.

El entrenamiento de nivel Alfa se ha convertido hoy en algo habitual en la industria de desarrollo personal, pero el Método Silva lo lleva un paso más adelante con el entrenamiento en la formación de nivel Teta.

A través de una serie de meditaciones guiadas y técnicas, tales como la Técnica de los 3 Dedos, podrás acceder a un **estado profundo de relajación de forma muy fácil y rápida**. Y, además, están diseñadas para ayudarte a permanecer cómodamente en esos estados durante tanto tiempo como sea necesario para alcanzar tu objetivo.



## Pilar 2: Reprogramación Positiva

Bueno, empezamos con la parte más compleja, sacar el estrés y la angustia de tu cuerpo y de tu mente.

Pero nada cambia si tu no cambias así que ahora vamos con el pilar más importante de tu bienestar, "reprogramar" tu mente.

### *¿Para qué sirve "reprogramar" tu mente?*

- Imagina poder crear relaciones saludables, basadas en la confianza, en el respeto, en la admiración mutua y porqué no en el amor.
- Imagina sintiendote vital, fuerte, activo, sabiendo que tus opiniones, tus comentarios son bien recibidos y acertados.

A través de técnicas de visualización avanzada, y técnicas como la pantalla mental o la técnica de los 3 dedos en [Silva](#) exploramos una serie de ejercicios que te ayudaran a entrar en tu subconsciente y destrabar tus bloqueos emociones, sanar viejas heridas y cambiar patrones de pensamiento.

Sin embargo estas herramientas no solo terminan ahí; ellas también reprograman el subconsciente para adoptan una programación positiva y creencias saludables – *lo cual incluye una manera positiva de pensar acerca del dinero, una fuerte autoconfianza y un magnetismo natural para las cosas que te sirven, como una comida saludable, gente positiva y alternativas para un estilo de vida productivo.*



Si me sigues hasta aquí....

Entonces sabrás que las personas NO cambian excepto que ellas mismas se lo propongan...

Pelear con la realidad te hará perder el 100% de las veces así que el único camino es trabajar

en donde SI puedes hacer cambios (y mucho), en TI MISMO.

## ¿Cómo empezar? ¿Que hacer para "Descontaminar" mi ambiente?

### PASO 1

**Toma Responsabilidad** de Tu Salud, Tu Bienestar y Tu Felicidad.

Nadie es responsable por sacarte una sonrisa o por ponerte el ceño fruncido, tu eres el que tiene que tomar las medidas para cambiar tu estado.

Si no lo haces tu, nadie más lo hará por ti. Ya sea poniendo límites, cambiando tu actitud o tan solo empezando a meditar un poco cada día, empieza a hacer algo que te haga sentir bien y verás como de a poco todo empieza a mejorar.



## Libera Tu Estrés, tus angustias.

### PASO 2

No puedes sentirte mejor si estás continuamente bajo presión, triste, deprimido o ansioso.

Ya sea meditando al menos 5 minutos diarios, haciendo ejercicio, saliendo a caminar 10 minutos por día o tomando un tiempo para apreciar la naturaleza, tienes que relajar tu mente. La única forma de sacar lo mejor de ella es cuando aprendes a relajarla y **balancear tu energía**.

### PASO 3

## Pon limites.

Si puedes, alejate de esa relación si no puedes, PON LIMITES.

Incluso si esa persona es tu jefe o parte de tu familia, siempre puedes poner limites.

Ahora, ¿qué significa? Significa ser claro y concreto sobre cómo quieres ser tratado y que se dirijan a ti.

Por ejemplo, si tu jefe tiene la costumbre de gritarte cuando algo está mal.. siempre puedes contestarle *"No me molestan que me digan qué hacer o cómo hacerlo, lo que le pido es que lo haga respetuosamente"*.



## Cuidate - Sigue Trabajando en Ti

### PASO 4

Siempre cuidate, recuerda que el respeto a tu persona primero empieza contigo mismo. Trata de incorporar hábitos saludables a tu día, de hacer algo que te gusta y de agradecer por todo lo que tienes.

El Método Silva ha creado un conjunto de métodos de acondicionamiento para hacerlo paso a paso, los que mantienen a la mente en un estado optimo perpetuo para lograr hasta los objetivos más desafiantes desde mudarte o encontrar el trabajo de tu sueños hasta formar una familia o tan solo sentirte en plenitud y gozo.

Mi recomendación especial es que **prestes atención a tu día**, porque como vives un día es como vives tu vida. Trata de incorporar rutinas saludables un poco cada día, desde visualizar tu estado ideal, afirmaciones matutinas o un diario de gratitud hasta hacer 10 minutos de ejercicios diarios o tener una comida saludable por día. Todo lo que hagas para mantener tu paz y equilibrio mental se traducirá a tu alrededor, y creeme, con creces.

Ahora... se que llegaste hasta aquí porque la situación que vives no te completa, no te hace feliz, te tira "para abajo" y te contamina. Y se también que eres de tomar acción (*sino no estarías leyendo esto en estos momentos* :)

Así que si realmente tienes interés en acelerar tu proceso de desintoxicación emocional, esta es nuestra ayuda para que des el primer paso:



**Regalo Especial para Miembros de la Comunidad Silva**

# 30% OFF

AHORRA HASTA US\$50 EN LA VERSION QUE PREFIERAS

Este Descuento Exclusivo es Válido HASTA el 29/02/2012.

¡Hola! Queremos decirte Gracias por pertenecer a Nuestra Comunidad Silva y por eso te queremos dar un GRAN descuento en nuestro curso de estudio en casa más popular. ¿Quieres despertar todo tu potencial y empezar a vivir la vida que te mereces? Lee esta página para acceder al curso con el descuento prometido.



# ¿Qué es lo que incluye el Audio Curso Método Silva y qué puede hacer por ti?

El Curso Método Silva es una serie de 10 módulos en audio donde aprenderás paso a paso y de la boca de Laura Silva técnicas específicas y profundas de meditación que te ayudarán en cada uno de tus desafíos diarios.

## *Aquí están solo algunas de las técnicas que aprenderás...*

☀ **El Método 3, 2,1** es una manera rápida y fácil de entrar a un estado profundo de meditación. Sólo tienes que seguir las instrucciones paso a paso para relajar tu mente y cuerpo, y estarás en un estado profundo de meditación enfocada en 5 minutos o menos. Ideal para derretir el estrés y la angustia.

☀ **La Técnica de los Tres Dedos** para anclar emociones específicas o información al tocar las yemas de tus dedos. Por ejemplo, tú puedes usarla para anclar un momento feliz, e invocar la emoción de aquel momento cuando necesites una estimulación. O tu puedes usar esto para fijar una información específica como una investigación de trabajo, una lista de quehaceres en la casa, o aún el lugar donde estacionaste tu carro en el sótano del centro comercial.

☀ **El Espejo de la Mente** es un ejercicio de visualización que da acceso al subconsciente mental para ayudarte a resolver problemas y visualizar los posibles resultados, si es algo crucial como mudarse a otra ciudad o una decisión diaria en el trabajo. Es uno de nuestros más populares ejercicios y de los más poderosos.

☀ **La Técnica del Vaso de Agua** es acerca de vaciar un vaso de agua con una intención específica, si es para alcanzar una meta o tomar una decisión importante. Tomar el agua se convierte en una “puerta” a tu subconsciente, el cual contiene todos los puntos de vista y la claridad que necesitas.

☀ **El Ejercicio del Laboratorio Mental** te permite construir tu propio “laboratorio” mental que contiene todas las herramientas



que necesitas para resolver cualquier desafío que la vida te puede dar. Es perfecto si te sientes atascado, o si tú no estás seguro de qué es lo que debes hacer cuando te enfrentas con una situación determinada.

Lo que es tan poderoso acerca de estas herramientas es que son fáciles y divertidas de usar. Puedes aún utilizar sólo unos pocos minutos en ellas antes de la hora de almuerzo, o cuando te despiertas en la mañana, o antes de irte a dormir.

## Ahora vienen las buenas noticias, si comienzas HOY te llevas **TODO ESTO DE REGALO:**



- Un **libro de trabajo del Método Silva de Vida** para ayudarte a acelerar tu aprendizaje y obtener lo máximo de este programa: Revisa y pon en práctica todo lo aprendido en el curso. En este Cuaderno encontrarás todo el material de apoyo que necesitas para ejercitar Silva todos los días de tu vida.

- Segundo Regalo Exclusivo: **Vídeo de Archivo de José Silva** de los años 80. ¡Imagínate...! El señor Silva hablando de su trabajo y de exclusivas técnicas.

¿Cómo Conseguimos este Material? Bueno, estos son unos vídeos que Yo hice con mi padre y que contienen material muy importante el cual decidimos que era muy bueno para no compartirlo con nuestros usuarios.

- Tercer Regalo Exclusivo Ejercicio de Relajación: **Mantén Tu Cuerpo y Mente en Excelente Salud**. En este ejercicio vas a disciplinar tu mente y entrenarla para siempre sentirte saludable y vital. Puedes practicarlo todas las veces que quieras.

- Y por ultimo, la **GARANTIA Incondicional SILVA de 30 días**. Descarga tu curso, practicalo, estudialo y si en cualquier momento sientes que no es para ti, nos escribes y obtienes todo tu dinero de regreso. Así de fácil!

**TODO a un 30% de DESCUENTO (Si ordenas antes del 29 de Febrero)**

**30% OFF - Enterate más Aquí!**



Y Antes de que terminemos, sólo piensa en esto por un segundo. La vida es demasiado corta para pasarla luchando, lleno de estrés y preocupaciones. Tan solo vives tu día una sola vez. Por eso te invito a que tomes el primer paso hacia tu vida ideal **AHORA**. Porque si no, ¿Cuándo lo harás?

No te conformes con vivir con grietas y bajones en tu salud y en tus relaciones. No dejes que la negatividad, la "mala onda" contaminen tu futuro.

### **Recuerda, tu mereces lo MEJOR y MAS!**

(Y lo mejor es que puedes estar a tan solo un [pequeño cambio mental](#) de ello)

¡Que el resto de tu vida... sea LO MEJOR DE ELLA!

Un abrazo,

*Laura y todo el Equipo Silva*

### **Rodeate de Gente Positiva**

Si somos la suma de las 5 personas que nos rodean, ¿porqué no rodearnos de gente positiva e inspiradora? Esta es mi invitación a que te sumes a nuestra Comunidad en [Facebook](#), más de 55000 personas ya comparten sus mensajes, historias, alegrías e inspiraciones. Te esperamos allí!



### **¿Y si el tóxico soy yo?**

¿Qué pasa si al revisar mis relaciones me doy cuenta que la peor y la más dañina es conmigo mismo?

Primero, tranquilidad. No siempre podemos ver y medir lo que hacemos y haberte dado cuenta que tus propias actitudes te están afectando es un GRAN PASO. Segundo, fácil, empezar paso a paso a salir de la zona de "eterna queja, víctima y mal humor". Aquí te dejamos algunas sugerencias:

**a. Haz algo bueno**, algo lindo por alguien. La mejor forma de atraer buenas "ondas" a nuestra vida es dando a los demás.

**b. Completa la frase "me siento mejor cuando..."** Todos tenemos algo que nos hace sacar una sonrisa, desde jugar con nuestro perro hasta meditar. Desde cantar una canción a toda voz en la ducha hasta sonreírle a un extraño. Encuentra esas "cositas" que te hacen sonreír, y ponlas en práctica!

**c. Acepta y elige...** Si una ráfaga de malhumor, enojo o tristeza te invade, no trates de ignorarla, eso solo empeorará las cosas. Aceptala y di para ti mismo "entiendo lo que me pasa pero en estos momentos elijo no centrarme en esto." E inmediatamente cambia tus pensamientos hacia algo divertido, algo positivo. Ya sea desde un video "tonto" en Youtube hasta alguna frase motivacional o tan solo tomate unos instantes para agradecer que estás vivo y que tienes posibilidad de elegir tu camino.