

El programa contiene 3 versiones diferentes de la música. Esto es lo que recibirás:

- Versiones de 30 minutos y 1 hora: Música con ritmos binaurales y afirmaciones subliminales. Se requieren auriculares (Estéreo) para los efectos completos. Escuchar a través de los altavoces también ofrecerá el beneficio a través de las afirmaciones subliminales (silenciosas).
- Versión de 1 hora Afirmaciones audibles: Música con ritmos binaurales y afirmaciones audibles. Se requieren auriculares para los efectos completos. Escuchar a través de los altavoces también ofrecerá el beneficio de un refuerzo positivo a través de las afirmaciones audibles

Recomendamos desarrollar una **rutina diaria** basada en los objetivos a los que se dirige, así que elija escuchar una rutina que complemente sus objetivos deseados. Entre más tiempo escuche los audios más rápido su subconsciente se re programara, los resultados varían en función de que tan arraigado tengamos nuestras creencias y/o paradigmas. Recomendamos lo siguiente:

La rutina IDEAL recomendada por PROGRAMATE CON MEDITACION seria de la siguiente manera:

Al levantarse por la mañana nuestro cerebro recién salió de un estado de DELTA hacia THETA y ALPHA (ver sección ¿Cómo funciona? de www.programateconmeditacion.com para información más técnica) naturalmente alcanzado por el hecho de dormir, es aquí cuando nuestra mente está en calma y sin estrés, sin pensamientos que nos saturen, y en general estamos muy tranquilos. Este tiempo es recomendado por expertos en la materia como IDEAL para hacer meditación con nuestros audios y meditación en general.

Es necesario que tengas una postura cómoda donde te puedas relajar, generalmente las personas prefieren un sillón o silla cómoda donde puedas descansar la cabeza y alcances una relajación profunda. (No es necesario estar en la típica postura de meditación *zen o loto*). Se recomienda más en sillones o sillas ya que en la cama es muy probable que te quedes dormido, lo cual no tiene nada de malo, los audios siguen trabajando subconscientemente pero es mejor lograr el estado de conciencia alterada sin quedarse dormido para que obtengas todos los beneficios de la meditación.

Estando cómodamente en tu posición elegida se recomienda poner tu audio con auriculares estéreo de preferencia de diadema a un volumen adecuado, ni muy alto ni muy bajo, (recomendamos EL AUDIO DE AFIRMACIONES AUDIBLES mínimo por 30 mins) el punto aquí es aislar cualquier otro sonido para tener una experiencia de inmersión en el audio, cerramos los ojos, concentramos nuestra atención con nuestros ojos cerrados a nuestra frente entre nuestros ojos ligeramente arriba de las cejas y empezamos a dar respiraciones profundas con el método 4-2-8. Este método consiste en hacer respiraciones inhalando aire por 4 segundos, reteniendo el aire por 2 segundos, y exhalando durante 8 segundos. Esto permitirá que el cuerpo reciba el oxígeno adecuado y nos ayude a calmar la mente, trata de siempre mantener esta respiración durante toda la meditación, con el tiempo lo realizaras en automático.

Meditar es solamente despejar la mente, y enfocarse en la respiración es la manera más fácil de hacerlo, si te llegan pensamientos constantemente solo no los mantengas más de unos segundos y sigue enfocándote en la respiración. (Lo ideal es no traer preocupaciones, pendientes o cualquier tipo de **DISTRACCION**, esta actividad debes hacerla mínimo con 30 mins donde absolutamente nadie te moleste).

¡Es Todo! Hacer esto regularmente con la ayuda de los tonos binaurales hará que tu cerebro se entrene en crear nuevas conexiones neuronales, hará que tu hemisferio izquierdo y derecho se sincronicen, incrementando la creatividad, capacidad de resolver problemas y mejorara las funciones cerebrales provocando que empieces el día sintiéndote mentalmente al 100%. Además de que en este lapso los mensajes subliminales o Afirmaciones sean implantados en la mente subconsciente para que desde la raíz de nuestros pensamientos estemos alineados con lo que realmente queremos y deseamos con nuestra mente consciente. De esta manera será más fácil alcanzar nuestras metas una vez que hayamos reprogramado nuestra mente y logremos un cambio en nuestras vidas.

Para que los efectos sean aun más rápidos también recomendamos adquirir unos audífonos para dormir (El equipo de Prográmate con Meditación utiliza la marca : **MUSICOZY**) que sean cómodos y se convierta en un hábito dormir escuchando alguno de nuestros audios o mientras buscas los resultados (hay personas que en 4 o 5 días ven resultados y otros que tardan un poco más, hasta 30 días, y dependerá de que tan constante y consciente realizan las rutinas recomendadas), en esta parte dependerá mucho de cómo te sientas al realizar esta actividad. Puede ser de las siguientes maneras:

- Dormir completamente escuchando en repetir el audio de 1hr **SUBLIMINAL** a un volumen cómodo durante el tiempo que duermas o el mayor tiempo que puedas durante la noche (recomendable 2 -4 horas)
- Si tienes problema para dormir escuchando audios puedes poner la meditación de 1hr **AFIRMACIONES AUDIBLES** a un volumen muy, muy bajo, prácticamente que no puedas distinguir lo que está diciendo la voz, no te preocupes si no entiendes lo que dice, tu mente subconsciente si absorberá y registrará las afirmaciones aunque tú no alcances a distinguir que se está diciendo.
- Dormir escuchando audio en repetición de 1hr **AFIRMACIONES AUDIBLES** a un volumen cómodo durante el tiempo que duermas o el mayor tiempo que puedas durante la noche (recomendable 2 -4 horas)

Siguiendo esta rutina garantizará que reprogrames tu mente con los objetivos que buscas, notarás mas apertura en temas que antes causaban conflictos, identificarás nuevas oportunidades y la creatividad se dará naturalmente, desarrollarás un estado importante de satisfacción y de bienestar contigo mismo.

¡Gracias por confiar en Prográmate con Meditación para transformar tu vida!