

«El pensamiento no es más que un soplo,
pero ese soplo mueve el mundo.»

VÍCTOR HUGO



Rosa Argentina
RIVAS LACAYO

Psicoterapeuta Clínica, especializada en logoterapia y psico-oncología. Directora del Método Silva en México, Centroamérica y Panamá. Fundadora y Presidenta de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano en 7 países de América Latina. En 1988 fue nombrada Presidenta del Consejo Académico Mundial del Método Silva por José y Juan Silva.

Rosa Argentina ha impartido cursos en más de 20 países y presenta a diario, desde hace más de 12 años, dos programas de radio en la ciudad de México.


URANO

Rosa Argentina
RIVAS LACAYO

Saber pensar

Dinámica mental y calidad de vida





«Para ser calificados como seres humanos debemos participar en actos humanitarios.»

El Método Silva es el resultado de la Investigación Científica realizada por el Doctor José Silva. Fue pionero en profundizar en el tema de la superación personal y tiene múltiples utilidades en diferentes ámbitos como la educación, la salud, el desarrollo de la creatividad y la intuición.

El Método Silva aplica una serie de técnicas para el manejo del estrés, la eliminación de problemas tensionales como las jaquecas o el insomnio, el aprendizaje acelerado o el uso de la visualización para mejorar la salud. Su modelo de relajación dinámica ha sido investigado por prestigiosas Universidades quedando demostrados sus múltiples beneficios sobre las personas que lo convierten en una práctica habitual de su vida.

Los primeros cursos del Método Silva se impartieron en Estados Unidos y en México en 1966, tras 22 años de investigaciones. Desde allí comenzaría su expansión hacia Europa y el resto del mundo, hasta que en 1972 se dio el primer curso en España. Actualmente, los cursos se imparten en 111 países y 30 idiomas.

José Silva nació en la ciudad de Laredo, Texas, el 11 de agosto de 1914. Al quedar huérfano comenzó a trabajar a una edad muy temprana para ayudar a su madre y sus hermanos. Estudió electrónica por correspondencia y al estallar la Segunda Guerra Mundial se alistó en el ejército. A su regreso a la vida civil estudió de forma autodidacta Psicología y realizó una serie de investigaciones en el área de aprendizaje para los niños. Más tarde, tras comprobar los excelentes resultados empezó sus observaciones con adultos.

Después de más de 20 años de trabajo impartió su primer curso al público en la Universidad de Texas en 1966. Con los años, su Método se extendió por todo el mundo.

El pensamiento es la facultad más importante del ser humano, determina el desarrollo personal, la inteligencia y condiciona nuestra calidad de vida. Sin embargo el estrés y las prisas hacen que pocas veces nos detengamos a reflexionar sobre cómo son nuestros pensamientos y cómo podemos utilizarlos inteligentemente. *Saber pensar* nos invita a descubrir y desarrollar nuestro potencial interior, canalizando nuestras emociones y reflexiones y preparándonos para sacarlas el mayor partido y rendimiento posible. El libro es una guía práctica y detallada que nos explica el procedimiento a seguir para saber pensar y nos enseña las técnicas del Método Silva para alcanzar nuestros objetivos.

La autora, Rosa Argentina Rivas Lacayo, expone los factores que intervienen para bloquear o facilitar el proceso de pensar y aporta soluciones efectivas para los problemas. Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a encontrar en nuestro interior la capacidad de resolver nuestras dudas y problemas con efectividad. Para ello nos invita a poner en prácticas todas las enseñanzas del Método Silva, un pionero sistema de desarrollo mental y personal basado en técnicas de relajación y visualización que ayudan tanto a manejar el estrés, como a mejorar la salud o incrementar el rendimiento profesional. En definitiva nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.

Como pone de manifiesto la autora, *Saber pensar* es saber vivir. Por lo tanto, el libro puede marcar el inicio de una nueva vida o bien puede ayudar a encontrar la fórmula para hacerla más plena y satisfactoria.

El libro incluye un CD en el que se recoge un ejercicio de relajación básico del Método Silva, gracias al cual el lector podrá comprobar la efectividad de las técnicas y la sencillez de llevar a la práctica todas las explicaciones que se resumen en sus páginas.

