



A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY..., HOW I MANAGED TO LOSE 14 KILOS IN 3 MONTHS



I published 93 books (translated into more than 8 languages), in 3 years, 29 in 2019, 10 in 2020 and 54 in 2021, from March 2019 to March 2022. An average of more than 30 books per year. What is my method?

I am 66 years old. At the end of last year, she weighed 102 kilos and had very high triglyceride values. So I said **“enough, I have to do something!”**. I started going to the gym and bodybuilding. Currently I lost 14 kilos in just 3 months and my goal is to lose another 10 to be in shape with my height. I really enjoy the gym a lot, it really is addictive. It fills me with positive energy. I feel like I'm rebuilding myself for the better.

Together with the gym I gave up flour completely and at breakfast and snack I eat arugula salad with tomatoes, which is a great help to move and clean my intestines.

My weight is reduced by 300 grams on average with each bodybuilding session. During the new year 2022/23 I overate and the next day I weighed a kilogram more. I had a hard time downloading it. It also happened to me that one day I didn't go to the gym and I also gained a kilogram. I exercise from Monday to Saturday, for an hour running on different devices and lifting weights.

As a teenager I was a staunch vegan. But I learned that the more abstract and higher functions of my brain failed due to lack of proper nutrients. So now I advocate the ovo lacto vegetarian diet supplemented with fish. Proteins and amino acids should not be missing.

I have so much enthusiasm for life now that I am already thinking about starting taekwondo practices in 2024 and why not? Aiming for a black belt.

But the healthy body is not everything. A healthy, alert and constantly developing mind is also required. That is why within my personal training program that I recommend to my students and followers, I include: 1- Concentration and meditation; 2-Psychophysical training; 3-Constant academic training, completing at least one master's or postgraduate degree per year; 4-Teleworking and 5-Being a volunteer in humanitarian causes.

It is very important to enjoy a healthy body, to be healthy, because health is everything. Equally important is knowledge. The brain is a muscle, just like the mind, if we don't exercise it, it atrophies. At age 60 I had 6 college and tertiary degrees. I decided to do a Master's in Yoga, then I did some postgraduate courses and others. I was doing a master's degree per year. I noticed that my mind was expanding and it was becoming easier for me to learn. Now I am like a sponge absorbing data, knowledge, and hypotheses. Slowly but surely I am training myself scientifically.

During almost 25 years of journalism, I wrote some 19,360 articles, notes, interviews and chronicles; Due to that training I have the ability to write a book per month.

Records: I published 93 books (translated into more than 8 languages), in 3 years, 29 in 2019, 10 in 2020 and 54 in 2021, from March 2019 to March 2022. An average of more than 30 books per year. I also wrote "Opción Cero" and then "Gaia Maligna" in just one day. Whereas for the "First turn in the wheel of the modern Holy Dharma" it took me 3 hours.

Between April 21, 2021 and May 21 of the same year, I wrote 11 books, not allowing time for them to be published.

Other writers have taken more than 30 years to write more than 90 books. It took me just over 10% of that time.

I have written 108 books so far. An average of 300 are scheduled, including series on science, meditation, Buddhism, astrophysics, neuroyoga, etc., and movie scripts.

The GlobalSolidarity.Live and GreenInterbanks portals are in their initial phase. They are under marketing testing. The headquarters will be located in Columbia, Maryland.

As for English, I am not practicing it, when I free myself from my studies I will take the Open English course.

For each book I write I read between 50 to 100 books and documents. Since I write an average of 30 books per year, this makes an average reading of 1,500 to 3,000 per year. In 2021 I wrote and published 54 books, counting two that I canceled and

redid. Now my new goal is to be able to write 100 books per year to get closer to my goal of completing the scheduled series.

What is the secret of my method? Meditate and access superconscious states, entering a state of coherent alpha synchronization in both cerebral hemispheres and learning to process information at speed. This is possible with the techniques I developed in "Synaptic Meditation" and in "MindfulAction: Sophia Technique, scientific meditation", which can be downloaded from the Amazon site.

For new writers I give you the following advice: In my first stage of 3 years I wrote on various topics at random. Now I have changed my strategy, I focus on developing themes in the form of series. Thus, a deeper and more comprehensive knowledge of each topic is achieved. For example, for "Meditation Tutorials" no less than 50 books are programmed and for the series "Buda Maitreya Data" no less than 30 books. This is the only way to achieve excellence and authority in each subject.

In "Buda Maitreya Data VII: Samadhi, a means and not an end", I teach that superconscious states must be applied to accelerate scientific knowledge, expanding the mind. Something that I reinforce in "Buda Maitreya Data VIII: The superconscious scientific method".

Traditional Buddhism has as its goal liberation from suffering and Nirvana. Data Buddhism aims at knowledge to end the ignorance that is the root of all suffering and slavery, and the Samsaric Rational Nirvana.

The state of Nirvana to which Gautama Buddha accessed 2,500 years ago is very difficult to achieve, in 25 centuries those who could actually achieve it can be counted on the fingers of one hand. On the other hand, Rational Samsaric Nirvana is the internal process of the mind trained through superconscious states and constant academic study, achieving a persistent and expansive gradual illumination until reaching Clear Full Comprehension and being able to see reality as it is.

This state is accessible to all who possess training in science and technology. It is about combining access to superconscious states with the scientific method. So that Faith illuminates Knowledge, and Knowledge directs Faith.

MENTE SANA EN CUERPO SANO..., CÓMO LOGRÉ BAJAR 14 KILOS EN 3 MESES

Publiqué 93 libros (traducidos a más de 8 idiomas), en 3 años, 29 en 2019, 10 en 2020 y 54 en 2021, de marzo 2019 a marzo 2022. Un promedio de más de 30 libros por año. ¿Cuál es mi método?

Tengo 66 años. A fines del año pasado llegué a pesar 102 kilos y acusaba valores muy altos de triglicéridos. Así que dije **“¡basta, algo tengo que hacer!”**. Comencé a ir al gimnasio y a musculación. Actualmente bajé 14 kilos en sólo 3 meses y tengo por meta bajar todavía otros 10 para estar en forma con mi altura. Realmente disfruto mucho del gimnasio, realmente es adictivo. Me llena de energía positiva. Siento que estoy reconstruyéndome para mejor.

Junto con el gimnasio dejé por completo las harinas y en el desayuno y la merienda consumo ensalada de rúcula con tomates, lo que me es de gran ayuda para mover y limpiar mis intestinos.

Mi peso se reduce 300 gramos en promedio con cada sesión de musculación. Durante el año nuevo 2022/23 comí en exceso y al día siguiente pesé un kilogramo de más. Me costó bajarlo. También me pasó que un día no fui al gimnasio y también aumenté un kilogramo. Hago ejercicio de lunes a sábados, durante una hora corrida en diferentes aparatos y levantando pesos.

Siendo adolescente fui vegano acérrimo. Pero aprendí que las funciones más abstractas y elevadas de mi cerebro fallaban por la falta de nutrientes adecuados. Así que ahora definiendo la dieta ovo lacto vegetariana complementada con pescado. No deben faltar las proteínas y los aminoácidos.

Tengo tanto entusiasmo vital ahora, que ya estoy pensando en iniciar practicas de taekwondo en 2024 y ¿por qué no?, aspirar a una cinta negra.

Pero el cuerpo sano no lo es todo. Se requiere también una mente sana, alerta y en desarrollo constante. Por eso dentro de mi programa de entrenamiento personal que recomiendo a mis alumnos y seguidores, incluyo: 1- Concentración y meditación; 2-Entrenamiento psicofísico; 3-Formación académica constante, realizando como mínimo un máster o posgrado por año; 4-Teletrabajo y 5-Ser voluntario en causas humanitarias.

Es muy importante gozar de un cuerpo sano, gozar de salud, porque **la salud lo es todo**. Igualmente de importante es el **conocimiento**. El cerebro es un músculo, al igual que la mente, si no los ejercitamos se atrofian. A los 60 años tenía 6 títulos universitarios y terciarios. Decidí hacer un Máster en Yoga, luego hice unos cursos de posgrado y otros. Fui haciendo un máster por año. Noté que mi mente se iba expandiendo y cada vez me resultaba más fácil aprender. Ahora soy como una esponja absorbente de datos, conocimientos, e hipótesis. Lenta pero firmemente voy entrenándome científicamente.

Durante casi 25 años de periodismo, redacté unos 19.360 artículos, notas, entrevistas y crónicas; debido a ése entrenamiento tengo capacidad para escribir un libro por mes.

Récords: Publiqué 93 libros (traducidos a más de 8 idiomas), en 3 años, 29 en 2019, 10 en 2020 y 54 en 2021, de marzo 2019 a marzo 2022. Un promedio de más de 30 libros por año. Además escribí "Opción Cero" y luego "Gaia Maligna", en sólo un día. Mientras que para el "Primer giro en la rueda del moderno Sagrado Dharma" demoré 3 horas.

Entre el 21 de abril de 2021 al 21 de mayo del mismo año, escribí 11 libros, no dando tiempo a su edición.

Otros escritores han demorado más de 30 años en escribir más de 90 libros. Tardé poco más del 10% de ese tiempo.

He escrito hasta el momento 108 libros. Están programados un promedio de 300 incluyendo series sobre ciencia, meditación, budismo data, astrofísica, neuroyoga, etc, y guiones de películas.

Los portales GlobalSolidarity.Live y GreenInterbanks.com están en fase inicial. Están bajo testeo de marketing. La sede central estará ubicada en Columbia, Maryland.

En cuanto al inglés no lo estoy practicando, cuando me desocupe de mis estudios haré el curso de Open English.

Para cada libro que escribo leo entre 50 a 100 libros y documentos. Como escribo un promedio de 30 libros por año, esto hace un promedio de lectura de 1.500 a 3.000 por año. En el 2021 escribí y publiqué 54 libros, contando dos que di de baja y rehíce. Ahora mi nueva meta es poder escribir 100 libros por año para acercarme a mi objetivo de completar las series programadas.

¿Cuál es el secreto de mi método? Meditar y acceder a estados superconscientes, ingresando en estado de sincronización alfa coherente en ambos hemisferios cerebrales y aprendiendo a procesar información a velocidad cuántica. Esto es posible con las técnicas que desarrollé en "Meditación Sináptica" y en "MinfulAction: Técnica Sophia, la meditación científica", que pueden descargarse desde el sitio Amazon.

Para los escritores noveles les doy el siguiente consejo: En mi primera etapa de 3 años escribí sobre diversos temas en forma aleatoria. Ahora cambié de estrategia, me concentro en desarrollar temas en forma de series. Así se alcanza un conocimiento más profundo e integral de cada tópico. Por ejemplo para "Tutoriales de Meditación" están programados no menos de 50 libros y para la serie "Buda Maitreya Data" no menos de 30 libros. Sólo así se alcanza excelencia y autoridad en cada materia.

En "Buda Maitreya Data VII: El Samadhi, un medio y no un fin", enseñé que los estados superconscientes deben ser aplicados para acelerar el conocimiento científico, expandiendo la mente. Algo que refuerzo en "Buda Maitreya Data VIII: El método científico superconsciente".

El budismo tradicional tiene por meta la liberación del sufrimiento y el Nirvana. El Budismo Data tiene por objetivo el conocimiento para terminar con la ignorancia que es la raíz de todo sufrimiento y esclavitud, y el **Nirvana Racional Samsárico**.

El estado de Nirvana al cual accedió el Buda Gautama hace 2.500 años atrás es muy difícil de alcanzar, en 25 siglos son contados con los dedos de la mano quienes pudieron realizarlo realmente. En cambio el Nirvana Racional Samsárico es el proceso

interno de la mente entrenada mediante los estados superconscientes y el constante estudio académico, logrando una iluminación gradual persistente y expansiva hasta alcanzar la Clara Comprensión Plena y poder ver la realidad tal cual es.

Este estado es accesible para todos los que poseen entrenamiento en ciencia y tecnología. Se trata de combinar el acceso a los estados superconscientes con el método científico. De modo que la Fe ilumina el Saber, y el Saber direcciona a la Fe.

<https://www.amazon.com/author/robertoguillermogomes>

mayday.gaiateam@gmail.com

<https://mayday.live/investors-shareholders>

<https://mayday.live/campaign-of-gaia-team>



Architect **Roberto Guillermo Gomes**, CEO founder of Green Interbanks, creator of the initiative. Leader of **2% For The Planet**. Responsible for the sustainable projects area and financial

Architect•
Investment advisor•
Journalist•
Auctioneer and Public Broker•
Web designer•
Graphic designer•
fisherman sailor•
Master in Circular Economy and Sustainable Development (studying)•
Master's Degree in Quantum Computing and Artificial Intelligence (studying)•
Master in Web 3.0 Programming (studying)•
Master in E-Commerce•
Master in Astronomy and Astrophysics•
Master in Cognitive Neuroscience•
Master in Psychology
Master in Yoga•
Master in Acupuncture, Osteopathy and Therapeutic Yoga•
Master in Mindfulness and Relaxation in the Educational Field•
42 university and tertiary degrees

<https://www.linkedin.com/in/roberto-guillermo-gomes/>

Green.interbanks@gmail.com

Gomes is currently studying 4 master's degrees and other courses online, so by the end of 2023 it will add 50 university and tertiary degrees. At the end of 2024, he is scheduled to start his first doctorate in Neuroscience, and then he will do another 3. In the remainder of his life, he plans, God willing, to add 100 degrees to complete his academic and scientific training.