



МЕТОД СИЛЬВА™

# СОЗДАНИЕ ОБРАЗА ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



## КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

# Создание образа идеального здоровья



Чем оно может вам помочь?

## РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Добро пожаловать!

Меня зовут Лаура Сильва Квесад.

Я рада и благодарна вам за то, что вы решили **открыть свои природные целительные способности!**

Это краткое руководство - приложение к диску или **MP3-файлу** с «Создание образа идеального здоровья» по методу Сильва. Пожалуйста, ознакомьтесь с этим руководством прежде чем вы приступите к упражнению. Это введение в медитацию для исцеления. Чтение этого руководства займет у вас не более 15 минут, но это гарантирует достижение результатов!



Лучше и лучше,

Лаура Сильва  
Президент компании Сильва Интернашенал

## «Известия», 18 ноября, 2009

«Учёным из Университета управления Махариши в Айове и медицинского колледжа Висконсина по результатам девятилетнего эксперимента удалось выявить влияние трансцендентальной медитации на степень риска сердечного приступа... В течение пяти лет среди регулярно медитировавших участников опыта было зафиксировано на 47% меньше случаев сердечных приступов, инсультов и смертности по сравнению с контрольной группой.»

## Давайте начнем!

**Я хочу поделиться с вами чем-то совершенно замечательным -**

**ОПЫТОМ МЕДИТАЦИИ**

Если вы никогда раньше не медитировали, или вы пробовали медитировать, но у вас это не совсем получается, или вам кажется, что медитация - это процесс сложный и непонятный, то у меня есть для вас **решение**.

Я хочу поделиться с вами упражнением, которое поможет вам достичь глубокого медитативного уровня **просто и без усилий**. Все, что вам нужно сделать, это принять удобное положение, закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха, расслабиться - **и у вас все обязательно получится**. Я в этом уверена, потому что я возьму вас за руку и проведу по этому упражнению.

Я надеюсь, что вам понравится, и я с нетерпением жду ваших отзывов об этом упражнении!

## «Аргументы и факты», 15 января, 2009

«Медитация замедляет процесс старения. Это доказали еще тридцать лет назад психологи Калифорнийского университета. Они следили за тремя показателями у своих испытуемых: уровнем артериального давления и остротой зрения и слуха. Все показатели были лучше у тех, кто практиковал медитацию. А те, кто медитировал дольше 5 лет, по биологическому возрасту оказались на 10-12 лет моложе своих ровесников.»

## Медитация - это залог здоровья

Для достижения положительных изменений в жизни, очень важно понимать основы медитации и управляемого воображения.

Медитация быстро получает признание во всем мире. По последним данным, в Америке **10 миллионов людей практикуют медитацию ежедневно**, и это число стремительно растет.

Мы знаем, что медитация полезна для исцеления духа и тела. Все больше и больше врачей рекомендуют ее применение.

*Слева выдержки из нескольких статей.*

**ИЗВЕСТИЯ**

**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ**

**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА** 

## Комсомольская правда, 30 октября, 2006

«По словам президента Американской ассоциации аюрведической медицины доктора Дейла Чопра, если правильно пользоваться этими методами, то человек может полностью контролировать функции своего организма и всегда оставаться здоровым. Его уверенность основана на недавнем медицинском открытии: в нашем организме есть замечательная внутренняя аптека, содержащая полный комплект лекарств для профилактики и лечения всевозможных заболеваний. А чтобы эти лекарства помогали нашему организму, нужно научиться медитировать.»

## Журнал «Тайм», 4 августа, 2003

«Не только исследования действительно показывают, что медитация повышает иммунитет, но и сканирования мозга наводят на мысль, что перестройка мозга, возможно, уменьшает стресс. Все больше и больше врачей рекомендуют медитацию как способ предотвращения, замедления или, по крайней мере, контролирования течения хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, СПИД, рак и бесплодие.»



## Медитация работает лучше лекарств

**Ученые-неврологи пришли к выводу, что медитация оказывает в 2 раза больший эффект уменьшения боли в сравнении с другими обезболивающими препаратами.**

Медитация значительно замедляет активность мозга в участке сенсомоторной коры. Именно эта область отвечает за создание чувства боли.

Это открытие ученых подтверждает результаты десятилетних исследований моего отца Хозе Сильва. Хозе Сильва верил, что **90% всех болезней возникает из-за**

**психологических проблем.** Поскольку большинство болезней вызваны проблемами с сознанием, значит, и исцелить болезни можно с помощью сознания. Благодаря медитации ученики Хозе способны ослабить, иногда и вовсе избавиться от ряда симптомов и проблем со здоровьем, улучшая общее состояние. С практикой последователи метода Сильва умеют исцелять себя и окружающих без каких-либо таблеток.

**Во время активной медитации в своем сознании вы запускаете механизмы природного исцеления.** Ваше тело и сознание проходят ряд изменений. Во-первых, вы *«внутренне сосредотачиваетесь»* и отрешаетесь от внешнего мира (аналогично засыпанию, но без потери сознания).

Это позволяет вашему мозгу перейти на более стабильные частоты колебаний (называемые учеными частотами «альфа» и «тета»), обычно достигаемые во время сна.

Когда вы понижаете частоту колебаний своего мозга до этих уровней, не засыпая при этом, вы способны перевести бессознательные уровни своего разума на сознательный уровень. Это дает вам возможность управлять своим сознанием и использовать силу бессознательных уровней работы мозга.

## Созидающая визуализация

Техники созидательной визуализации позволяют использовать исцеляющую силу

воображения для создания вашего идеального образа здоровья.

Одно из наиболее важных правил визуализации - то, что вы визуализируете желаемый результат в настоящем времени, как-будто изменения уже



**МЕДИТАЦИЯ СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ ИНТЕНСИВНОСТИ БОЛИ НА 40% И СОКРАЩЕНИЮ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ НА 57%.**

произошли.

Например, находясь в медитативном состоянии вы представляете себя свободным от артрита, вы легко двигаетесь, занимаетесь спортом. Таким образом, вы программируете свое сознание на достижение желаемой цели и повышаете эффективность природного исцеления силой своего воображения.

Сильва обнаружил, что путем «активного» применения разных модальностей восприятия информации (кинестетические, визуальные и слуховые процессы мышления) и визуализации, вы можете использовать более высокое энергетическое состояние для лечения заболеваний.

В методе Сильва есть специальные техники, которые включают визуализацию и воображение.

Некоторые ученики **применяют программу «Исцеление духа и тела»** для усиления природных целительных способностей.





## Что же именно происходит во время медитации?

Ваш мозг функционирует на малых количествах электрической энергии, почти как компьютер. Эти электрические токи пульсируют с различными скоростями. Когда вы бодрствуете, а ваши глаза сфокусированы, ваш мозг совершает колебания 20 раз в секунду — что ученые называют 20 циклами в секунду - это 20 Герц или бета-частота.

глубокого расслабления или сна, когда ваш мозг совершает колебания с частотой от 4 до 7 Герц.

В таблице приведены все 4 диапазона частот мозга.

«Погружение на альфа-уровень», или медитация, приносит много пользы.

Хозе Сильва обнаружил, что людям, которые могут оставаться на альфа-уровне во время анализа информации, доступно больше информации, чем людям, которые думают, находясь на бета-уровне.

Уровень	Частота мозга	С чем связано
Бета	14–21 Гц	Бодрствование, пять чувств. Восприятие времени и пространства.
<b>Альфа</b>	<b>7–14 Гц</b>	Легкий сон, медитация, интуиция. <b>Нет</b> временных и пространственных <b>ограничений</b> .
Тета	4–7 Гц	Более глубокий сон, медитация.
Дельта	0–4 Гц	Глубокий сон. На этом уровне вы находитесь в бессознательном состоянии.

**Чувства интуиции, освобождения от неприятных ощущений и стресса, творческие вспышки, вдохновенные мысли и идеи приходят к людям, когда они находятся на альфа-уровне сознания.**

Вероятно, непосредственно сейчас вы находитесь на бета-уровне, читая этот текст.

Когда вы засыпаете, частота колебаний вашего мозга уменьшается, достигая половины цикла в секунду на самых глубоких уровнях естественного сна. Этот уровень известен как дельта-уровень.

Между бета-уровнем, состоянием бодрствования, и дельта-уровнем, состоянием глубокого сна, существуют два других уровня умственной активности.

В состоянии легкого сна или во время медитации вы находитесь на альфа-уровне, диапазон которого от 7 до 14 Герц. Это центральный диапазон, и я буду иметь в виду его, говоря *«погрузитесь на свой медитативный уровень»*.

Погружение на альфа-уровень является, по существу, тем же самым, что и медитация. Говоря научным языком, во время медитации человек просто уменьшает частоту колебаний своего мозга до альфа-диапазона. Альфа-уровень — это тот уровень, которым вы будете пользоваться для активизации вашего сознания.

Тета-диапазон — это уровень более

Погружение на альфа-уровень также полезно для программирования вашего сознания и выздоровления. На альфа-уровне вы можете научиться преодолевать любые проблемы, такие как бессонница, напряжение и головные боли, вредные привычки и многое другое. Вы также можете запрограммировать свое сознание для того, чтобы помочь себе исцелить любого рода заболевание.



## Техника Зеркало сознания для исцеления!

### Я хочу рассказать вам о самой распространенной технике медитации в методе Сильва: о технике «Зеркало сознания»

Эта техника подразумевает программирование желаемого результата с использованием визуализации, когда вы находитесь на уровне альфа. После прохождения упражнения вы почувствуете следующие преимущества:

- 🌀 уменьшение чувства тревоги в отношении здоровья;
- 🌀 позитивное воздействие на состояние здоровья;
- 🌀 программирование сознания на достижения исцеления болезней;
- 🌀 возникновения желания изменить образ жизни и привычки, которые пойдут на пользу для поддержания здорового состояния;
- 🌀 достижение образа идеального здоровья при помощи воображения и визуализации;
- 🌀 активация природных механизмов исцеления;
- 🌀 повышение жизненной энергии и веры в собственные силы.

ЧЕТКИЕ КАРТИНЫ ВЕДУТ К ЧЕТКИМ РЕЗУЛЬТАТАМ. ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ ОБРАЗ ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕТКИМ, ЯРКИМ И ЯСНЫМ.

Ожидаемый результат программирования обеспечивают такие элементы как: *желание, убеждение, ожидание, визуализация, воображение и постоянная работа.*

Во время упражнения для исцеления вы будете использовать следующие полезные инструменты:

### ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Вам нужно будет спроецировать перед собой мысленный экран на уровне век немного выше линии горизонта.

Используйте визуализацию для изучения текущего состояния, анализа проблемы со здоровьем и причин возникновения.



### ВООБРАЖЕНИЕ

Создайте четкую картину образа идеального здоровья. *Как вы себя чувствуете? Чем занимаетесь? Кто будет рядом с вами, когда это случится? Как изменится ваша жизнь?*

### ДЕЙСТВИЯ

Вы заметите, как после проведения медитации изменится ваше настроение. Также изменится ваше поведение на уровне действий.

Ваши действия и реакции в физическом измерении должны поддерживать созданный образ идеального здоровья. Активируйте и используйте позитивные утверждения в отношении здоровья, следуйте полезным привычкам, медитируйте регулярно.

### Внимание!

Перед началом выполнения упражнения четко сформулируйте проблему в отношении здоровья, которую вы желаете решить.

Вам нужно проделать следующие шаги во время упражнения:

1. Вы будете следовать моим инструкциям и погрузитесь на медитативный уровень, используя **методику обратного отсчета от трех до одного**. На счет 3 вы расслабитесь физически, на счет два почувствуете психическое расслабление. На счет один вы перейдете на базовый медитативный уровень.
2. Затем на своем мысленном экране вы спроецируете зеркало в полный рост. Это ваше зеркало сознания. Спроецируйте болезненную ситуацию, исцеление которой вы запрограммируете. Представьте образ в синей раме и изучите его в течение нескольких минут.
3. Сдвиньте зеркало влево и измените цвет рамы с синего на белый.
4. Спроецируйте образ решения или цели на зеркало сознания в белой раме. Задействуя все органы чувств, визуализируйте образ решения, ваш идеальный образ здоровья, вас, свободного от болезни и наполненного жизненной энергией. Этот образ должен быть четким и ясным. Представьте его в деталях: что о вас говорят другие? как вы выглядите? какая ваша осанка?
5. С этого момента визуализируйте только образ желаемого результата в белой раме. Каждый раз, когда вы думаете о вашей болезни, представляйте только запрограммированный вами идеальный образ решения в белой раме.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ ОБРАЗ БОЛЕЗНИ  
КАК НЕЧТО ВРЕМЕННОЕ И СЛАБОЕ.

#### Обратная связь

Если после программирования вы ощущаете улучшения и признаете, что движетесь к цели, которая понемногу начинает проявляться в вашей жизни, тогда

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Цвет рамы зеркала сознания нужно мысленно поменять с синего на белый. Синяя рама обозначает текущую ситуацию или проблему.

**Белая рама - решение и цель**, ваше желаемое состояние здоровья.

После программирования всегда представляйте образ белой рамы и никогда не возвращайтесь к образу проблемы в синей раме.

ответная реакция говорит вам, что вы на правильном пути.

#### Вопросы, которые стоит себе задать:

- 🌀 является ли запрограммированный вами образ решения проблемы со здоровьем самым лучшим для вас?
- 🌀 верите ли вы всем сердцем, что ваша цель может воплотиться в жизнь?
- 🌀 не ограничивает ли вы направление, откуда вы можете получить результат или решение ситуации со здоровьем?
- 🌀 поддерживают ли ваше внутреннее состояние и внешние действия достижение цели здоровья?
- 🌀 постановка целей при помощи воображения и визуализации;
- 🌀 усиление творческих способностей.

*Ответная реакция* (обратная связь) - информация или события, происходящие в ответ на ваше программирование, знак, что вы движетесь в правильном направлении или наоборот удаляетесь от цели.

После проведения упражнения будьте чувствительны и внимательны ко всему, что происходит в вашей жизни. Возможно, какое-то случайное событие станет ответом на ваш вопрос. Или вы встретитесь с нужным человеком, обратите внимание на книгу в магазине. Будьте открыты к новым событиям и изменениям! Ваше здоровье уже улучшается с каждым днем.



## О чем нужно помнить?

### I. Отпустите напряжение и полностью расслабьтесь

Я попрошу вас «отпустить все напряжение и полностью расслабиться». Сделайте это не просто так, а сосредоточившись на этом и усилив свое воображение. Как бы вы могли представить себе полное расслабление всего тела? Подумайте. Сосредоточьтесь. Попробуйте представить себе, что вы находитесь в идеальном месте для расслабления. Используйте свое воображение.

### II. Воображайте желаемый результат ярко и четко

Представьте идеальный образ в отношении здоровья и благополучия. Опишите, как вы выглядите, обладая идеальным здоровьем? Как себя ведете? Как относитесь к себе и своему здоровью? Какие ваши действия и способности? Каких именно изменений в области здоровья вы желаете? Когда это случится, где вы находитесь? Как изменится ваша жизнь? Какую пользу в будущем вы получите, обладая здоровьем? Мысленно войдите в этот образ. Слейтесь с ним в единое целое. Дайте время вашему телу, сознанию и разуму привыкнуть к этим новым ощущениям и запомнить их.

### III. Желание, убежденность, ожидание

На созданный вами образ идеального здоровья в белой раме всегда проецируйте желание, убежденность и ожидание. Пусть созданный образ будет максимально идеальным. Вас переполняет вера в то, что этого реально достичь. Вы искренне желаете быть здоровым. И вы ожидаете, когда это случится.



### IV. Пусковой механизм - «техника трех пальцев»

Запомните ощущения единства с созданным образом идеального здоровья. Сложите три пальца вместе и мысленно скажите себе: «Когда бы у меня не появились необходимость или желание так себя чувствовать, так думать или так поступать, все, что мне нужно сделать - это применить технику Трех пальцев, и будет так».

### V. Используйте мысленный экран

В какой-то момент я скажу: «Спроецируйте зеркало во весь рост на свой мысленный экран». Этот экран находится перед вами на небольшом расстоянии на линии горизонта на 20 градусов выше уровня глаз. Вам нужно будет представить в зеркале сознания образ себя во весь рост. Я дам вам достаточно времени, чтобы изучить текущую ситуацию. Затем вы измените цвет рамы зеркала на белый и вообразите идеальный образ здоровья. Вы сольетесь с ним в единое целое и почувствуете себя более уверенным, здоровым и спокойным.

### VI. В последующих медитациях представляйте только идеальный образ здоровья

После проведения этого упражнения вы можете медитировать самостоятельно, погружаясь на базовый уровень с помощью методики обратного отсчета от трех до одного и десяти до одного. Представляйте идеальный образ здоровья только в белой раме, проецируйте ваши желания, убежденность и ожидания на этот образ.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Вам следует сначала прослушать упражнение один раз с открытыми глазами, не медитируя. Таким образом, у вас не возникнет неожиданных моментов во время медитации.

## ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Когда вы сочетаете физическое расслабление с психическим, вы чувствуете себя гораздо более расслабленным в конце упражнения. Чем больше вы программируете и представляете идеальное состояние здоровья, тем быстрее достигнете исцеления. Пожалуйста, помните, что **дисциплина — секрет успеха**.

Совершенство приходит с практикой. Подумайте о взаимосвязи между физическими тренировками и обретением формы. Если вы тренируетесь физически только один раз в месяц, вы получаете совершенно другие результаты по сравнению с ежедневными упражнениями. Когда вы тренируете свое сознание, применяется тот же принцип.

**Чем чаще вы будете погружаться на альфа-уровень, учиться визуализировать и мысленно представлять вещи, и обращаться к интуиции, тем здоровее и лучше будет становиться ваша жизнь.**

### Некоторые практические советы

С практикой вам будет легче программировать исцеление. Для этого нужна лишь тренировка, и знание того, что это возможно и что вы это можете.

Важно продолжать **регулярно практиковать медитацию и программировать образ идеального здоровья**. Мы рекомендуем медитировать минимум 15 минут в день.

Постоянно практикуйте визуализацию и воображение.



**А теперь сделайте небольшой перерыв, и затем, насладитесь упражнением «Идеальный образ здоровья»!**

