

ДОКЛАД

«Маленькая неприятность»

чувство
дискомфорта

Чувство дискомфорта

Мы все с ним знакомы. И нам всем хотелось бы избавиться от него.

Однако большинство из нас привыкло с ним жить. Нам кажется почти нормальным чувствовать этот дискомфорт.

О чувстве дискомфорта я и поведу речь в своем докладе.

Постоянное подавленное состояние. Ноющая боль в пояснице по утрам при пробуждении.

Бессонница, которая лишает нас сил на следующий день из-за того, что у нас не получилось хорошо отдохнуть.

Повышенная кислотность в воскресные вечера после поглощения мясной пищи. Чувство тоски, которое охватывает нас без всякой причины



(известное также, как депрессия).

Лишние килограммы, которые вызывают неудобства при ходьбе. Или коленка, которая в сырую погоду постоянно напоминает о себе.

Сигареты, от которых мы готовы отказаться, но все никак не можем сделать этого.

Повышенный уровень холестерина, артрит, ревматизм, боли в спине и ногах. Не забываем также о сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенном давлении, раке и диабете.

Прочитав этот доклад, ты узнаешь:

- ☉ Почему, казалось бы такое небольшое чувство дискомфорта с первого взгляда, оказывается не таким уж и небольшим. И в итоге негативно воздействует на все сферы ТВОЕЙ ЖИЗНИ.
- ☉ Как эффект ПЛАЦЕБО может помочь тебе навсегда избавиться от него.
- ☉ Как связаны ТВОЕ ТЕЛО и ТВОЙ РАЗУМ. Владя этим знанием, ты сможешь жить ПОЛНОЙ ЗДОРОВОЙ жизнью.

Наше сообщество обсуждает это:

Некоторое время назад мы разместили видео на нашем блоге и поделились им с нашим Сильва-сообществом. Мы попросили читателей рассказать, что вызывает у них чувство дискомфорта. Каково же было наше изумление, когда мы получили более 570 комментариев! Вот лишь некоторыми из них:

- ☉ **Психические заболевания** (стресс, гнев, зажатые эмоции, депрессия).
- ☉ **Проблемы с курением.**
- ☉ **Проблемы со здоровьем** (ожирение, боли в спине, головные боли, мигрень, боли в коленях, тянущие боли в ногах, артериальное давление, бессонница).

Как видишь, эта тема касается всех (ты можешь прочесть все комментарии [здесь](#)).

Если ты чувствуешь, что эта тема близка и тебе, позволь заметить: людей с такой же проблемой, как у тебя, очень много.

Прочти этот доклад. Мне кажется, мы можем тебе помочь.

Прежде чем говорить о том, как решить проблему, обратим внимание на ее последствия...

Совершенно очевидно, что этот **дискомфорт** не бесплатен... Я не говорю о стоимости попыток избавиться от него.

Я говорю о том, как этот дискомфорт ежедневно отражается на всех областях твоей жизни. **Возможно, ты не замечаешь этого влияния, но от этого оно не становится меньше.** Мы не желаем обращать внимание на подобные вещи, но они всегда каким-то непонятным образом портят наш день.

Рассмотрим этот вопрос подробнее.

Чувство дискомфорта и его воздействие на межличностные отношения, отношения с партнером и с коллегами:

Твой партнер, твой начальник, твой ребенок или твой отец говорит тебе то, что тебе очень не очень хотелось бы слышать. Это замечание рождает в твоём сознании чувство дискомфорта, ты сразу становишься более раздражительным и менее терпимым.

Твоему мозгу причинено беспокойство, и он должен как-то отреагировать, получить разрядку.

Дискомфорт ежедневно отражается на всех областях твоей жизни. Возможно, ты не замечаешь этого влияния, но от этого оно не становится меньше. Мы не желаем обращать внимание на подобные вещи, но они всегда каким-то непонятным образом портят наш день.

В чем проблема?

Дело в том, что реакция – это ответ на два раздражающих фактора.

На твою «боль» и на комментарий этого человека. Реакция непропорциональна раздражающему фактору.

Тебе приходилось когда-нибудь проводить несколько дней к ряду без сна и отдыха?

Наверняка, ты заметил, что в такие моменты ты более обидчив, более придирчив, менее терпим. Малейший шум тебе мешает. Любой комментарий выводит тебя из себя.

Ты начинаешь свой день, встав не с той ноги, как говорится.

Любое, самое простое, препятствие превращается в серьезную проблему. Ты взрываешься.

Ты чувствуешь себя перегруженным.

У тебя нет аппетита.

Ты подавлен.

У тебя болит желудок или ты, наоборот, переедает.

Все это – **результат этого небольшого чувства дискомфорта.**



Теперь рассмотрим, что происходит в финансовой сфере или в твоей профессиональной деятельности:

Это чувство дискомфорта может привести к тому, что ты уже не будешь таким дружелюбным и дипломатичным по отношению к своему начальнику. Ты не сможешь быть сфокусированным на деле. Вместо того, чтобы сосредоточиться на решении проблем, на обдумывании новых идей или размышлении о том, что нужно сделать, ты будешь думать о чувстве дискомфорта, который испытываешь.

... и совершенно очевидно, что, если ты хочешь уйти с работы и начать работать на себя, ты должен открыть в себе источник дополнительной энергии, источник энергии, который поможет тебе работать и после окончания рабочего дня, справляться с большими нагрузками. Но зачастую ты растрачиваешь эту дополнительную энергию, испытывая постоянный дискомфорт.

А что происходит, если ты сам являешься предпринимателем и владельцем собственной фирмы?

То же самое. Если ты не будешь на 100% отдаваться делу, которым ты занимаешься, это может навредить твоему бизнесу. Твои конкуренты, у которых больше энергии, люди, которых не беспокоит чувство дискомфорта, смогут работать с большей отдачей, будут больше концентрироваться на работе, более толерантными по отношению к своим работникам и клиентам. И периоды отдыха будут проходить для них более продуктивно.

Что происходит с твоим здоровьем, с твоим физическим состоянием? Как сказывается на нем дискомфорт, который ты испытываешь?

Часто мы принимаем всевозможные медикаменты, чтобы уменьшить чувство дискомфорта. И ни у кого не вызывает сомнения, что многие из этих препаратов

вызывают побочные эффекты, создающие еще больше проблем.

Проблема лишнего веса - одна из них. Постоянное чувство дискомфорта негативно влияет на твое физическое состояние. Ты начинаешь чувствовать напряжение, но при этом чувство усталости не позволяет тебе выйти на прогулку. Ты настолько подвержен стрессу, что не можешь задуматься о необходимости перехода на режим здорового питания и продолжаешь питаться фастфудом.

Твой лечащий врач посоветовал тебе расслабиться, но единственно возможный способ расслабиться для тебя – это еще одна сигарета. Таких примеров можно привести множество. Это чувство дискомфорта начинает влиять на все сферы твоей жизни.



Важное объяснение: я не пытаюсь внушить тебе, что ты должен отказаться от приема медикаментов. Продолжай следовать рекомендациям своего лечащего врача. Моя идея в следующем: я хочу показать тебе, как то, что мы считаем незначительным, маленьким, незаслуживающим внимания, приводит к необходимости серьезного лечения, плохому самочувствию и т.д.



Твое общее настроение и самочувствие

Насколько счастливым ты можешь быть, если у тебя все время что-то болит или тебе мешает что-то, если ты постоянно вынужден с чем-то бороться? Как хорошо ты можешь чувствовать себя, **насколько полной жизнью можешь жить, если чувствуешь, что ты не в лучшей форме?** Это чувство дискомфорта вызывает упадническое настроение и депрессивное состояние.

Одна из самых серьезных проблем, с которой люди сталкиваются во время медитации – это **невозможность расслабиться**, невозможность остановить беспорядочное течение мыслей. Люди не могут заставить себя находиться в настоящем моменте. И в большинстве случаев главной причиной этого опять же является чувство дискомфорта: неприятности, которые нас беспокоят, которые подстерегают нас на каждом шагу, которые не дают нам осуществлять наши мечты.

«Идея, которую мы хотим донести до тебя, состоит в том, что многое из того, что случается или не случается в твоей жизни, многое из того, чего ты добиваешься или не добиваешься, напрямую связано с этим дискомфортом».

Никто не может проживать свою жизнь на 100% и чувствовать себя полным сил и энергии, если есть что-то, какая-то мелочь, которая его волнует. И что хуже всего, она не дает тебе двигаться вперед. Но если мы называем это чувство дискомфорта «маленькой неприятностью», **почему оно так сильно на нас влияет?**

Серьезные заболевания

«Но у меня же настоящая болезнь, а не какая-то «маленькая неприятность», - скажешь ты. Какое влияние имеет наш разум? Очень сильное. Твои разум, ожидания и вера могут помочь тебе побороть болезнь наилучшим образом или, наоборот, могут сыграть против тебя. И здесь я говорю об одном сильнодействующем естественном компоненте в процессе излечения – об ОПТИМИЗМЕ.

У тебя всегда есть выбор: ты можешь видеть свое будущее в светлых или темных тонах. То, как ты решил смотреть на свою ситуацию, окажет очень большое воздействие на уровень твоего счастья и состояние твоего здоровья. Когда ты настроен на позитив, намного проще визуализировать идеальное состояние – в том числе визуализировать себя здоровым.

Исследования показали, что продолжительность жизни оптимистов выше, и у них меньше проблем со здоровьем. Обратимся для примера к исследованию, проведенному Университетом Питтсбурга. Предмет исследования – женщины и оптимизм. Речь идет об исследовании, начавшемся в 1994 году. В нем приняли участие более 100 тысяч женщин старше 50 лет. Через 8 лет по окончании эксперимента, ученые обнаружили, что вероятность остаться в живых у оптимисток была на 14 % выше, чем у пессимисток.

В другом исследовании Эрика Гилтей из психиатрического центра GGZ Delfland в Нидерландах, приняли участие 999 женщин и мужчин от 65 до 85 лет. Они заполняли анкеты, в которых оценивали состояние своего здоровья, моральное состояние, отношения и оптимизм. Через 9 лет 397 опрошенных уже скончались. Исследование показало, что участники, оказавшиеся оптимистами, имели:

Риск умереть в результате сердечной недостаточности **на 23 % ниже**.

Риск умереть в результате другой причины **на 55 % ниже**.

Выводы очевидны. Пока не поздно, нужно менять отношение к жизни! Еще раз повторюсь: перемена перспективы взгляда на жизнь в комплексе с медицинским лечением будет иметь серьезное воздействие на качество нашей жизни.



Но если мы называем это чувство дискомфорта «маленькой неприятностью», почему оно так сильно на нас влияет?

В чем состоит настоящая проблема?

Привычка.

Мы привыкли так жить.

Мы считаем это «нормальным».

«Ничего», если у нас побаливает желудок, если нас беспокоит боль в спине или мы живем в состоянии апатии.

Мы принимаем таблетки или пьем лечебный чай. И продолжаем жить, не чувствуя полноты жизни, но при этом ничего не меняя.

Проблема в том, что мы ПРИВЫКЛИ ТЕРПЕТЬ это состояние.

Мы научились проживать наши дни с этим «небольшим дискомфортом», как если бы он был частью нас, как если бы он должен был быть частью нашей жизни, как если бы так было всегда.

Мы просто становимся марионетками. И все заканчивается подчинением этому «небольшому дискомфорту» всех областей нашей жизни.

«Когда в силу обстоятельств нарушается равновесие духа, восстанови самообладание как можно быстрее и не оставайся в подавленном настроении слишком долго, иначе тебе будет уже нельзя ничем помочь. Привычка восстанавливать гармонию усовершенствует тебя».

А правда состоит в том, что ...

НЕТ.

Это не часть нас.

Это не нормально.

И это не хорошо.

К этому нельзя привыкать.

Эту боль нельзя терпеть еще дольше.

И тебе вовсе не нужно учиться терпеть это состояние.



Сейчас представь, что для тебя всё это возможно...

- ☉ Проснуться с утра полным сил и энергии, без боли, страстно желая начать уже **проживать новый день своей жизни**.
- ☉ Находиться на рабочем месте и улыбаться просто от того, что ты чувствуешь себя хорошо, потому что ты **полностью отдаешься тому, что делаешь**, и полон сил и готовности противостоять любой трудности.
- ☉ **Получать удовольствие** от времени, проведенного с семьей и друзьями, не переживая, как ты будешь чувствовать себя во время или после этой встречи.
- ☉ Прервать бесконечную цепочку приема медикаментов, посещения врачей, сдачи анализов и часов, проведенных в больницах для того, чтобы начать **использовать это время и эту энергию для проекта, которым всегда хотел заняться**.
- ☉ Дышать полной грудью, **не испытывая тревоги и беспокойства**, которые ее сжимали.
- ☉ **Совершить путешествие**, о котором ты всегда мечтал, потому что теперь ты чувствуешь силы и желание насладиться им.
- ☉ Иметь более **тесную связь со своим телом**, чувствовать себя достаточно энергичным для того, чтобы делать упражнения, следить за своим питанием без насилия над собой и чувства вины, а просто потому, что ты чувствуешь, что так для тебя лучше.
- ☉ Заканчивать свой день и погружаться в **глубокий естественный сон**, не прибегая к использованию медикаментов.

Все это возможно.

На самом деле, не только возможно, но и должно быть естественным состоянием, в котором мы живем.

Вспомни: когда мы были детьми, у нас ничего не болело, мы обладали невероятным запасом энергии и мы знали, что никому не под силу нас остановить.

Какое отношение ко всему этому имеет метод Сильва?

До этого момента с помощью метода Сильва мы исследовали отношение между нашим разумом и телом. И всегда, как в наших курсах, так и в отзывах пользователей метода Сильва, мы видели, как разум влияет на тело, как он формирует и создает свою собственную реальность.

Без сомнения, многим из наших учеников «небольшой дискомфорт» не дает раскрыть в полной мере весь потенциал их разума. Их отвлекает необходимость терпеть эту боль. Они всегда настороже. Это мешает им достичь полного расслабления и состояния глубокой медитации для того, чтобы добиться тех изменений в своей жизни, которых они желают.

И поэтому сегодня мы говорим о том, как избавиться от этого дискомфорта и научиться получать достаточно энергии для достижения своих целей.

Но для того, чтобы ты понял, как избавиться от того, что так прочно в нас засело, позволь мне рассказать кое-что, что может привести нас к решению.





Может ли эффект плацебо быть решением для всего этого?

ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО – это сложный психофизиологический феномен, в котором **разум** как бы **копирует** с невероятной точностью **воображаемую реальность**.

Плацебо показывает, что, например, предложив пациенту принять таблетку, в состав которой входит исключительно сахар, мы можем добиться тех же, а, возможно, и лучших результатов, что и при лечении с помощью настоящих лекарств.

И он настолько эффективен, что, начиная с 60-х годов, используется при апробировании новых лекарств.

Клинические эксперименты вслепую (способ проведения научных экспериментов, дающий наиболее точные результаты) выявили **улучшения от 25 до 75% у пациентов благодаря эффекту плацебо**.

Заболевания, которые в большей степени побеждаются с помощью этой воображаемой медицины, - это хронические боли, повышенное давление, грудная жаба, депрессия, язвенная болезнь, астма, артрит и мигрень. Некоторые энтузиасты включают в этот список сердечные заболевания и рак.

Очевидный психосоматический компонент – связь тела и разума

Говард Броди (Howard Brody), исследователь из Мичиганского Государственного университета и один из старейших защитников эффекта плацебо, дал ему такое определение: «аптека тела». Он объясняет его механизм так:

«Внутри нас самих существуют химические вещества, способные нас излечить. Если у нас получается научиться нажимать на правильные кнопки, эти химические вещества активируются».

Клиническая практика показала, что, когда пациенты ожидают получить эффективное лечение, эффект плацебо, естественное течение болезни и используемое лечение действуют сообща в деле улучшения состояния пациента.



Обратимся к примеру работы эффекта плацебо

2001 год – год, когда удалось достигнуть самых невероятных результатов в деле изучения эффекта плацебо. Исследовательница материнских клеток, доктор Синтия МакРей (Dr. Cynthia McRae) из университета Денвера, тестировала новые препараты для лечения болезни Паркинсона. Ее исследование было направлено на выявление эффективности лечения людей с болезнью Паркинсона при помощи пересадки мозговых клеток эмбрионов. 39 пациентам было сделано по 4 отверстия в черепной коробке под местной анестезией. Другими словами, они знали, что им сверлят мозг.

Однако только половине пациентов на самом деле сделали трансплантацию клеток. Другая половина не получила никакого лечения.

Результаты были поразительными

После операции 30 из 39 пациентов согласились принять участие в исследовании качества жизни. В ходе этого исследования в частности их спрашивали, получили ли они в ходе лечения



трансплантированные клетки или только плацебо.

12 месяцев спустя состояние пациентов, которые считали, что им трансплантировали мозговые клетки, было лучше, чем состояние тех, кто действительно получил трансплантат. Доктор МакРей заявила следующее:

«Состояние тех пациентов, которые считали, что они получили лечение, было лучше, чем состояние тех, кто думал, что лечения не получил, вне зависимости от того, кому из них в действительности были трансплантированы клетки»

Что же делает эффект плацебо таким действенным?

Главным образом, сочетание ожидания и веры пациента в то, что изменений удастся достигнуть. Секрет в позитивных ожиданиях и вере!

А как с психологическими заболеваниями?

Очень многие люди проживают свои дни в состоянии апатии, не имея сил и желания менять свою жизнь. Некоторые пребывают в подавленном состоянии, другие испытывают беспокойство. Невероятно, но эффект плацебо справляется и с ними.

Я хочу рассказать об одном исследовании на эту тему. В начале 1999 года в лаборатории компании «Merck» объявили о создании многообещающего лекарства от депрессии, которое в клинических испытаниях показало себя очень эффективным. Результаты были опубликованы в журнале «Science» (11 сентября 1998 г., стр. 16-24). Отмечалось, что, помимо того, что лекарство приводит к очень положительным результатам, оно также не вызывает побочных эффектов и не приводит к половой дисфункции (побочный эффект, который часто наблюдается при употреблении антидепрессантов). Объявление попало в прессу. Однако 22 января 1999 года «Merck» прекратил его продажу.

Что произошло? Эффект плацебо! Когда в ходе очередного испытания сравнили группу больных, которые получили лекарство, с другой группой, которые, не зная этого, получили другое лекарство (той же формы и того же вкуса), процент улучшения состояния пациентов был одинаков в обеих группах. Новость разнеслась по Wall Street, и в течение одного дня цены на акции компании «Merck» упали на 5%.

А сейчас представь...



Что ты можешь вызывать эффект плацебо по своему желанию в любой момент времени,

Не обращаясь к помощи врачей, без таблеток и лекарств.

Представь себя живущим без этого постоянного чувства дискомфорта,

Обладающим огромным запасом энергии и жизненной силы.

Ты способен освободить себя от боли за считанные минуты.

Ты больше не испытываешь стресса на работе или с друзьями.

В этом тебе может помочь метод Сильва.

Два фундаментальных аспекта эффекта плацебо – ожидание и убежденность – совпадают с тремя компонентами субъективной энергии из курса [«Исцеление духа и тела по Методу Сильва»](#).

Позволь мне рассказать подробнее о связи духа и тела.

Всем известно, что наш разум определяет наши действия. Он выбирает все, начиная с того, какую пищу нам есть, и заканчивая тем, на какую работу нужно устроиться. Тело же только следует указаниям, которые оно получает, и отвечает на эти запросы в зависимости от ситуации.

А сейчас...

Как бы ты отреагировал, если бы я сказала, что существует очень **ПРОСТОЙ** способ помочь твоему телу чувствовать себя лучше, быть более **ЗДОРОВЫМ** и полным сил, используя скрытый потенциал твоего разума?



Какие ТРИ основные шага приведут тебя к полному исцелению духа и тела?

Шаг 1: Расслабление

Погружение на Альфа- и Тета-уровни приводит к тому же эффекту, что и медитация. Когда человек медитирует, с научной точки зрения, он просто замедляет частоту мозговых волн до уровня Альфа или Тета.

Хозе Сильва обнаружил, что люди, которые могут задерживаться на Альфа- и Тета-уровнях, способны приводить свои тело и разум в состояние, способствующее исцелению, избавлению от стресса, восстановлению клеток, укреплению иммунной системы, в некоторых случаях исчезновению физических симптомов болезни.

В методе Сильва мы научим тебя **функционировать на уровнях Альфа и Тета по твоему желанию**.

Представь, что ты откроешь свою природную способность «перепрограммировать» и лечить себя.

- 🌀 Что было бы, если бы ты смог легко справиться со своими вредными привычками, такими как курение или перекус между приемами пищи?
- 🌀 Что было бы, если бы ты смог изменить свой образ мыслей с негативных на позитивные?
- 🌀 И что было бы, если бы ты смог пробудить естественную целительную способность своего разума, просто работая со своим собственным сознанием?

Обучение погружению на Альфа-уровень в области личностного роста сегодня превратилось в нечто обыденное. Однако метод Сильва выводит его **на более высокий уровень**, обучая также погружению и на Тета-уровень, что особенно необходимо для исцеления и перепрограммирования сознания.

С помощью серии управляемых медитаций и техник, таких как **Техника трех пальцев**, ты сможешь погрузиться в состояние глубокого расслабления очень быстро и легко. Всего за несколько занятий ты научишься переходить в это состояние за считанные секунды.

У тебя есть возможность научиться переходить в это состояние самостоятельно, следуя простой формуле. Эта формула состоит из четырех простых шагов. Если ты раньше делал наши упражнения, тебе будет легко ее воспроизвести.

Кроме того, они созданы для того, чтобы помочь тебе оставаться в этом состоянии настолько долго, насколько это тебе необходимо, чтобы достичь своей цели.



Шаг 2: Визуализация

Мы поможем тебе научиться использовать исцеляющую силу визуализации.

Под исцеляющей визуализацией подразумевается визуализация конечного результата, к которому ты стремишься, или визуализация желания. Процесс визуализации проходит, пока ты находишься на Альфа- или Тета-уровне сознания.



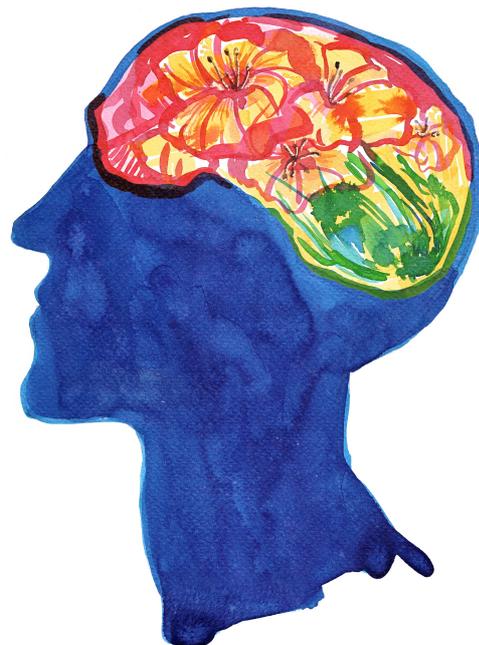
Идея творческой визуализации существовала на протяжении десятилетий. Она снова завоевала популярность в 1970-х, когда выпускница метода Сильва Шакти Гавейн (Shakti Gawain) написала о ней книгу.

Почему визуализация так важна?

Потому что **твое подсознание не способно определить разницу между реальностью и воображением**. Если мысль или идея сопровождается сильными эмоциями, она даже становится более реальной для твоего разума.

Одно из самых важных правил визуализации: визуализировать необходимо в настоящем времени. Например, если хочешь победить артрит, ты должен визуализировать себя избавившимся от артрита и чувствовать, что происходит в этот момент, а не в какой-нибудь момент в будущем.

Другими словами, правильнее испытывать



Поэтому очень важно научиться визуализировать для того, чтобы **«манифестировать»** состояние, которого ты желаешь добиться.

чувство радости от того, что ты избавился от артрита вместо того, чтобы испытывать желание излечиться от него.

В курсе [«Исцеление духа и тела по Методу Сильва»](#) мы обучаем различным техникам визуализации и упражнениям, которые были разработаны для того, чтобы помочь тебе облегчить и ускорить естественный процесс исцеления.

Шаг 3: Желание-Убежденность-Ожидание

Работая с нашими учениками, мы обнаружили, что успех в достижении любой цели, связанной со здоровьем, - неважно, желание ли это справиться с небольшим недомоганием или избавиться от симптомов более серьезного заболевания, – может быть достигнут только, если:

- 🌀 У тебя есть сильное желание достичь цели (Желание)
- 🌀 Ты веришь всей душой, что достижение твоей цели возможно (Убежденность)
- 🌀 И ты ожидаешь, что твоя цель осуществится (Ожидание)

Основа этого процесса – знаменитый эффект **плацебо**, феномен, при котором пациент может автоматически запустить механизмы исцеления тела, только потому, что верит, что его болезнь может быть вылечена. Эффект плацебо действительно может быть очень действенным.

Мы называем такой способ мышления **Желание-Убежденность-Ожидание** или **Ж-У-О**, и хотя на первый взгляд он может показаться простым, овладение этими принципами требует высокого уровня контроля подсознания. Им легко овладеть, когда вы научились медитировать и знаете основы работы сознания.



Поэтому все современные медицинские препараты проверяются на плацебо перед тем, как поступить в продажу.

И многие старые методы лечения и медикаменты удалялись с рынка, когда выяснялось, что их предполагаемые лечебные свойства базировались исключительно на эффекте плацебо.

И ты **способен научиться запускать этот механизм самостоятельно**, следуя нескольким простым техникам.

Прочитав этот доклад, ты уже знаешь...

Что, если ты испытываешь чувство дискомфорта, это неминуемо негативно повлияет на многие сферы твоей жизни...

- ☉ Что **нельзя** к этому **привыкать**...
- ☉ Что люди, не испытывающие дискомфорта, добиваются больших результатов...
- ☉ Что эффект плацебо играет важную роль в процессе исцеления...
- ☉ Что многие таблетки действуют хуже, чем эффект плацебо!

Исходя из всего вышеизложенного, каков следующий вопрос, который было бы логично задать?

Как же научиться использовать целительные способности своего тела?

Для того, чтобы научить тебя этому, мы создали курс [«Исцеление духа и тела по Методу Сильва»](#).

Изучив курс [«Исцеление духа и тела по Методу Сильва»](#), ты научишься запускать эффект плацебо, когда тебе будет это необходимо.

Доступная только [на этом сайте](#), программа для домашнего обучения, является полным руководством, состоящим из **11 модулей**. Она будет интересна как новичкам, так и опытным целителям, работающим с телом и сознанием.

Программа поможет тебе пробудить естественные целительные способности твоего разума.

Ты изучишь базовые понятия, такие как альфа- и тета-медитация, познакомишься с техниками визуализации, направленными на исцеление, и упражнениями, разработанными для того, чтобы помочь твоему подсознанию достигать цели (используя 3 составляющих: желание, убежденность, ожидание). В данном курсе также освещаются и другие вопросы, такие как управление стрессом и сила воплощения.

Курс состоит из **11 модулей**, записанных в формате аудио (доступных для проигрывания на компьютере, плеере или мобильном телефоне). Прорабатывая их шаг за шагом, ты научишься использовать свой разум для того, чтобы контролировать свое физическое, психическое и эмоциональное состояние. Каждое упражнение сопровождается соответствующей медитацией.

Перед упражнением инструктор проводит пошаговую инструкцию и подготавливает к программированию новой техники.



Если ты уже изучил курс домашнего обучения «Живи в ритме Сильва» или подумываешь приобрести его, тебя может интересовать ответ на вопрос...

А в чем заключается разница между курсами «Живи в ритме Сильва» и «Исцеление духа и тела»?

При создании курса «Живи в ритме Сильва» мы главным образом ориентировались на то, чтобы продемонстрировать и объяснить, как РАЗУМ может воздействовать на реальность и помогать человеку принимать лучшие решения, расслабляться и быть в единстве со своим внутренним «я», находить решение проблем, сделать свою жизнь более полной и насыщенной.

Как же мне нравится повторять следующее утверждение: это «набор техник, инструментов и подходов», в котором мы даем тебе все то, что тебе необходимо для того, чтобы применять их в своей повседневной жизни. Именно поэтому мы получаем так много, порой таких разных, отзывов от студентов метода Сильва.

Метод Сильва может применяться во многих сферах твоей жизни: он может помочь тебе решить самые разные вопросы, начиная с вопросов, связанных с работой, и заканчивая вопросами, как научиться расслабляться быстрее и глубже, или даже как найти свою вторую половинку, наконец, просто научит радоваться жизни.

Мы обнаружили, что очень многих людей беспокоит дискомфорт, который они испытывают, дискомфорт, который не дает им использовать на 100% потенциал своего разума, дискомфорт, который не дает им перейти на следующий уровень.

Понимание этого подтолкнуло нас к созданию курса «Исцеление духа и тела».

Как подсказывает его название, курс «Исцеление духа и тела» больше нацелен на создание гармоничной связи нашего сознания и нашего тела.

Программа помогает работать главным образом на ментальном и эмоциональном уровнях, работать с болезнями (физическими и психическими), страхами, тревогами, подавленными состояниями и переживаниями.

Почему же нам так важно было сконцентрировать твое внимание именно на этом вопросе - на связи твоего ДУХА и твоего ТЕЛА?



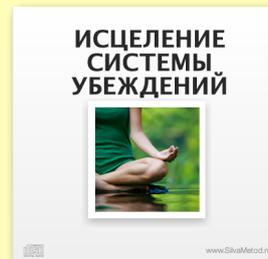
Потому что, чувствуя себя лучше, ты сможешь принимать лучшие решения, будешь лучше относиться к людям, будешь более творческим, будешь чувствовать себя более счастливым, полным энергии, более сильным, сможешь строить здоровые и счастливые отношения с семьей и друзьями, найдешь время для отдыха и ухода за собой. Ты будешь чувствовать себя на все 100%. И никто не сможет испортить твое настроение.



Что включает в себя курс «Исцеление духа и тела»?

Курс является одним из наиболее полных курсов метода Сильва.

Программа состоит из **11 аудио-модулей**, содержащих различные техники и инструменты.

| | |
|---|--|
|  <p>ВВЕДЕНИЕ В ИСЦЕЛЕНИЕ ДУХА И ТЕЛА</p> <p>МОДУЛЬ 1 Введение в исцеление духа и тела</p> <p>Лаура Сильва объяснит вам принципы использования метода Сильва™ для исцеления духа и тела, а структурированный список из 10 пунктов поможет вам подготовить тело и сознание к наилучшим результатам.</p> <p>Узнайте подробнее здесь</p> |  <p>ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ</p> <p>МОДУЛЬ 2 Закладываем фундамент исцеления</p> <p>В этом разделе Лаура рассказывает об основах исцеления духа и тела: создание намерения, погружение в правильное состояние сознания и программирование во время медитации на уровнях альфа и тета.</p> <p>Узнайте подробнее здесь</p> |
|  <p>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРЕССА</p> <p>МОДУЛЬ 3 Освобождение от стресса</p> <p>Затем мы перейдем к насущной проблеме стресса, который, как показывают некоторые исследования, является причиной 90% проблем со здоровьем. К счастью, с помощью лишь нескольких изменений в образе мышления вы сможете легко преодолеть стресс.</p> <p>Узнайте подробнее здесь</p> |  <p>ИСЦЕЛЕНИЕ СИСТЕМЫ УБЕЖДЕНИЙ</p> <p>МОДУЛЬ 4 Исцеление системы убеждений</p> <p>Ваши самые сокровенные убеждения влияют на ваш успех в исцелении и на всю жизнь в целом. В этом разделе вы научитесь получать доступ к своему подсознанию и избавляться от негативных и ограничивающих убеждений.</p> <p>Узнайте подробнее здесь</p> |

Что включает в себя курс «Исцеление духа и тела»?

Курс является одним из наиболее полных курсов метода Сильва.

Программа состоит из **11 аудио-модулей**, содержащих различные техники и инструменты.



**ЖИВЕМ В МИРЕ
СО СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ**

МОДУЛЬ 5

Живем в мире со своими эмоциями

Эмоциональные взлеты и падения и г р а ю т удивительно важную роль в исцелении духа и тела. Вы узнаете, какую опасность подавление эмоций может представлять для здоровья, а также почему управление эмоциями – ключ к успеху в исцелении.

[Узнайте подробнее здесь](#)



**ЦЕЛОСТНЫЙ
ПРОЦЕСС
ИСЦЕЛЕНИЯ**

МОДУЛЬ 6

Целостный процесс исцеления

Исцеление духа и тела включает в себя множество компонентов – от убеждений до эмоций и мыслей. Один из ключевых шагов к успеху – умение объединить эти компоненты в универсальное понятие, известное как целостное исцеление.

[Узнайте подробнее здесь](#)



**СВЯЗЬ СО СВОИМ
ДУХОВНЫМ ТЕЛОМ**

МОДУЛЬ 7

Связь со своим духовным телом

Человек состоит не только из сознания и физического тела. Духовное тело – ваша невидимая и неосязаемая составляющая, и установление связи с ним может вызвать значительные позитивные изменения в вашей жизни и направить вас на осознание своей истинной сущности.

[Узнайте подробнее здесь](#)



**ПОЗНАЕМ СВОЕ
МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО**

МОДУЛЬ 8

Познаем свое ментальное тело

Ваши мысли, поступки, убеждения – все, что вы делаете, определенным образом влияет на ваше ментальное тело. В этом разделе вы научитесь получать доступ к своему ментальному телу, делать его сильнее и вносить позитивные изменения в свой внутренний мир.

[Узнайте подробнее здесь](#)

Что включает в себя курс

«Исцеление духа и тела»?

Курс является одним из наиболее полных курсов метода Сильва.

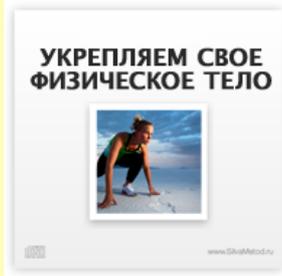
Программа состоит из **11 аудио-модулей**, содержащих различные техники и инструменты.



МОДУЛЬ 9
Искусство воплощения

Ваши мысли – энергия в движении. Не важно, какую цель вы преследуете – будь то улучшение физической формы, преодоление болезни или оздоровление сознания – сначала должна появиться мысль об этой цели.

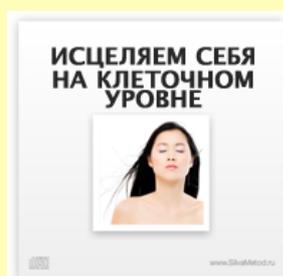
[Узнайте подробнее здесь](#)



МОДУЛЬ 10
Укрепляем свое физическое тело

В данном модуле вы найдете множество упражнений, рекомендаций и советов по правильному питанию, распознаванию сигналов своего тела и, самое важное, дисциплине, которая позволит применять полученные знания ежедневно.

[Узнайте подробнее здесь](#)



МОДУЛЬ 11
Исцеляем себя на клеточном уровне

В человеческом организме все постоянно обновляется. А болезнь остается лишь из-за памяти, которую нездоровые клетки передают новообразовавшимся клеткам. В этом модуле вы научитесь стирать такую память и исцелять себя на клеточном уровне.

[Узнайте подробнее здесь](#)



[ЗАКАЖИТЕ СЕГОДНЯ](#)
и получите программу и бонусы

Два специальных бонуса:

Лаура представит техники, которые помогут в совершенстве овладеть навыком исцеления. Вы научитесь помогать себе и близким на расстоянии.



И кроме того, получите в

Профессиональная поддержка:

Наши менеджеры по счастью клиентов постоянно отвечают на все ваши вопросы. Мы также проводим специальную обучающие вебинары для всех покупателей.

Наша известная гарантия:

Если программа не оправдает ваши ожидания, в течение **60 дней** мы вернем вам деньги назад.

Заключительное слово

Я надеюсь, вам понравился этот доклад, и вы поняли, насколько велико влияние «этого чувства небольшого дискомфорта» на вашу жизнь. К нему нельзя привыкать, потому что мы все заслуживаем лучшей жизни.

И наконец, позвольте сказать вам спасибо за то, что вы с нами, за все ваши комментарии и письма. Русскоговорящее сообщество метода Сильва увеличивается день ото дня, и вы являетесь членом нашей большой дружной семьи.

От всего сердца я желаю вам сделать шаг на пути к созданию лучшей действительности для себя и для тех людей, которые находятся рядом с вами. Пусть с сегодняшнего дня начнется лучшая часть вашей жизни!

Обнимаю...

Лаура Сильва
Президент Сильва Интеренешенал



Присоединяйся к сообществу
метода Сильва и следи за самыми
свежими новостями



ОТЗЫВ ВЫПУСКНИЦЫ ПРОГРАММЫ

«Я нашла силы»

Более 10 лет болею, передвигаюсь при помощи ходунков, ставят диагноз – рассеянный склероз. Месяца два назад попробывала медитировать по вашему методу – сама не поняла, что со мной происходит: после 10-ти летнего заключения в 4-х стенах, смогла выехать на отдых, на дачу родителей, раньше, просто, не было сил и уверенности в себе, что я справлюсь, т.к. дача совершенно не приспособлена для человека с ограниченными возможностями. Но я справилась, я смогла, я загорала, проводила дни до поздней ночи на улице, я ЖИЛА!!! Думаю в этом, несомненно заслуга метода Сильвы!

~ Наталья, Россия