

Ваша официальная тетрадь для заметок для работы с телеклассом «Развитие интуиции по методу Сильва»

3 простых совета о том, как извлечь максимальную пользу из телекласса:

1. **Распечатайте эту тетрадь** для работы с телеклассом до его начала, чтобы вы могли делать пометки во время телекласса.
2. **Просмотрите содержание** телекласса, чтобы сосредоточиться на важной для вас информации.
3. **Записывайте ВСЕ интересные мысли и идеи**, которые будут приходить к вам в ходе телекласса, чтобы не пропустить важных открытий.

Из чего состоит этот телекласс?

1. **Проблема:** Почему многие из вас игнорируют свою интуицию, считая, что интуиция --- это дар, доступный лишь избранным?
2. **Решение:** Что нужно сделать для того, чтобы начать использовать интуицию себе на пользу и, благодаря этому, добиваться успеха в любой области вашей жизни.
3. **Практическая часть:** Совместная медитация



Ирина Хлимоненко

Чего вы ожидаете от этого телекласса?

1. Почему вы участвуете?

2. Что вы хотите получить?

3. Как развитая интуиция поможет вам в жизни?

4. Что мешает вам полностью развить вашу интуицию и экстрасенсорику?

В методе Сильва мы утверждаем, что:

«Интуиция – это не засекреченная способность, которая доступна лишь избранным. Это природный навык, которым может овладеть каждый человек. И как любой другой навык, как например чтение или плавание, его можно улучшить по мере тренировки. Лучше сказать, правильной грамотной тренировки. Практика не делает нас совершенными. Правильная практика помогает достичь совершенства».

Основная концепция: Врожденная способность

Вам следует уяснить это раз и навсегда и принять это в качестве аксиомы:

Мы все, абсолютно все без исключения, рождены с интуицией и экстрасенсорными способностями!

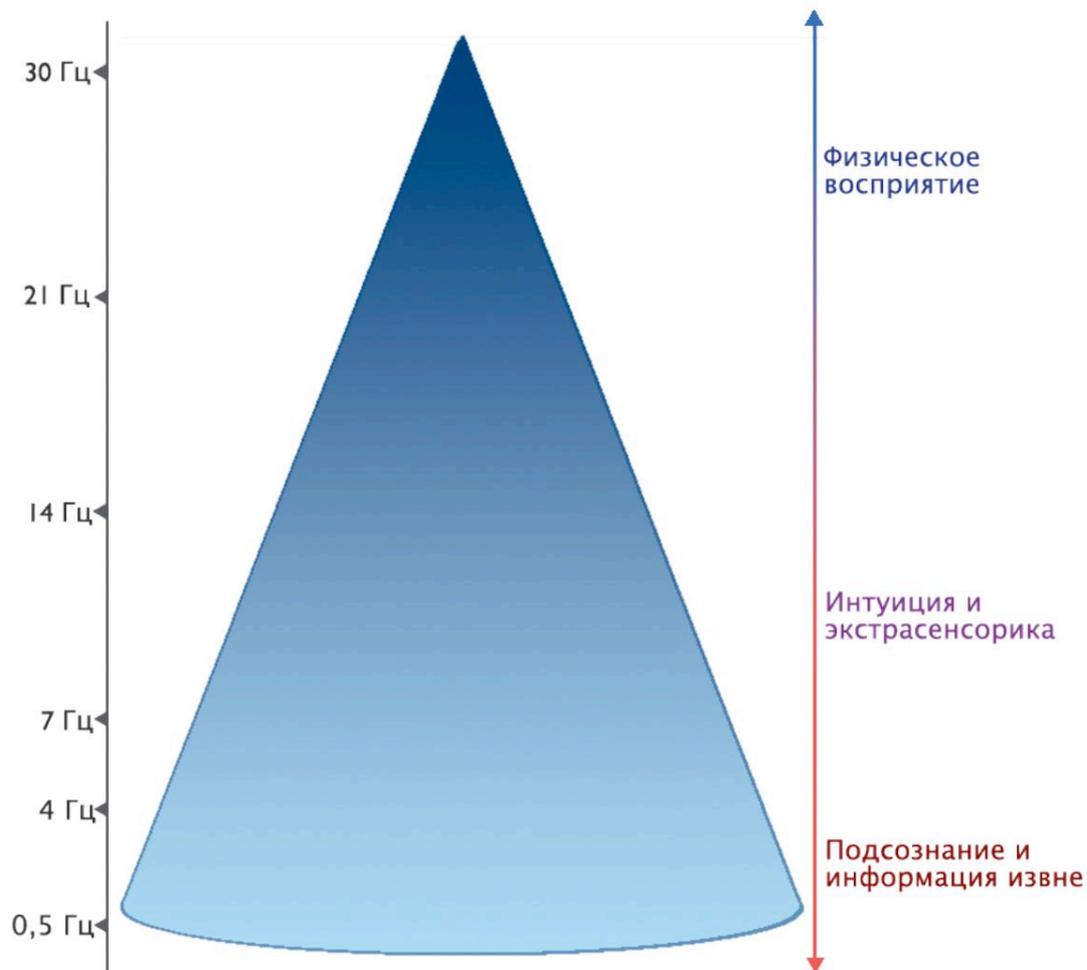
Постарайтесь вспомнить любые случаи проявления интуиции в вашей жизни:

Работа человеческого мозга и интуиция

Интуиция наиболее остра в определенном состоянии работы мозга. И это состояние --- _____.

4 основных ритма работы мозга:

- Это _____, характерный для состояния бодрствования, когда ваш мозг работает с частотой примерно в _____ Герц.
- Следующий --- это _____, когда вы находитесь в состоянии релаксации, легкого сна или неглубокой медитации. Ваш мозг работает на альфа--- уровне в диапазоне от _____ до _____ Герц.
- Следующий --- _____, в диапазоне от _____ до _____ герц, характерный для неглубокого сна или же глубокой медитации. Именно с этим уровнем Хозе Сильва связывал наиболее острую интуицию и способности к экстрасенсорике.
- А во время глубокого сна, работа вашего мозга замедляется примерно до _____ Герца. Этот режим работы мозга принято называть _____, и большинство людей находятся на этом уровне работы мозга в бессознательном состоянии.



Как развить интуицию?

Тета-уровень – это очень важное состояние работы мозга, так как именно _____ является границей между _____ и _____. Научившись контролировать состояние тета, вы получаете доступ и возможность влияния на ту мощную часть подсознания, которая недоступна вам в обычном, бодрствующем состоянии. Когда вы находитесь в состоянии тета, ваши способности к

_____, быстрому обучению, творчеству, а главное --- _____ --- увеличиваются.

Когда вы научитесь _____ входить на тета-уровень, вы резко усилите свою _____, способность «видеть» и «слышать» за пределами ваших физических ощущений, а также расширите свое восприятие реальности.

Совместная медитация

Как подготовиться к опыту совместной медитации?

- 1.** Найдите **спокойное место**, где вас никто не будет беспокоить или отвлекать. Ни в коем случае не пытайтесь медитировать, когда вы за рулем автомобиля или выполняете другие физические действия.
- 2.** Сделайте **легкую растяжку** перед медитацией. Растяжка поможет вам расслабить мышцы и связки и достичь более удобного положения во время медитации. Более того, растяжка поможет вам обратить внимание внутрь вашего тела и на ваши ощущения.
- 3.** Сделайте **глубокий вдох**. Глубокое дыхание замедляет сердцебиение, расслабляет мускулатуру, фокусирует ваше внимание. Это лучшее начало медитации.



4. Вы можете приготовить **свечи, эссенции** или другие вспомогательные принадлежности заранее, если это поможет вам расслабиться и достичь нужного эмоционального состояния.

Посетите наш сайт, чтобы узнать больше о том, **при помощи каких техник** вы сможете достигать медитативного состояния в своей повседневной жизни для **доступа к вашей ИНТУИЦИИ** и принятия правильных решений в любой сфере вашей жизни:

www.methodsilva.ru/intuition

Большое спасибо!