



METODO SILVA

METODO Silva DE VIDA
- Manual de Referência -



ÍNDICE ...

CONTEÚDO

- | | | | |
|----|---------------------------------|----|------------------------------------|
| 4 | Introdução | 38 | Visualização e Imaginação |
| 5 | Começemos... | 39 | A Tela Mental |
| 6 | Despertando ao Gênio em Você | | Não tão Segredo |
| 7 | História | 41 | Imaginação |
| 8 | Conceitos | 42 | Melhora Sua Memória |
| 9 | Desenvolvimento do Ser Humano | 43 | Técnica: 3 Dedos |
| 10 | Usando Todo o Cérebro | | Estacionamento |
| 11 | Meditação | 45 | Técnica: Espelho da Mente |
| 12 | Limpendo a Mente | 46 | Lei de Atração |
| | 3 Passos para Limpar Sua Mente | 47 | Programação |
| 13 | Fé: Sistema de Crenças | | Reforça a Programação |
| 15 | O Cérebro | 49 | Exercício: Espelho da Mente |
| 16 | Evolução do Cérebro | | O Espelho de Moldura Azul |
| 17 | Tomando Consciência | 50 | Controle de Hábitos |
| 18 | Perspectiva Amplia | 51 | Correr ou Brigar |
| | Hipnose | 53 | Programa Fácil: Controle de Peso |
| 19 | A Praticar ... | 54 | Controle de Hábitos: Peso |
| 20 | Relaxamento | | Você quer Subir? |
| | Técnicas para Aprofundar | 55 | Controle de Hábitos: Fumar |
| 21 | Entrando ao Nível Alfa | 56 | Técnica: Copo de Água |
| | Ingressando ao Nível | | Gelo Interessante |
| 23 | Alcança o que você Desejar | 57 | Exercício: Copo de Água |
| 24 | Crenças que Limitam você | 58 | Técnica: Levitação de Mão |
| | Muda suas Crenças | 59 | Exercício: Levitação de Mão |
| 25 | Técnica de Controle para Dormir | 60 | Técnica: Luva de Anestesia |
| | Afirmações | 62 | ¡OUCH! |
| 26 | A Importância de Dormir | 63 | Projeção Efetiva Sensorial |
| 27 | Atenção aos Detalhes | 64 | Pontos de Referência |
| | Faz uma Lista | 65 | Laboratório e Conselheiros |
| 28 | Exercício: Controle para Dormir | 66 | Origem: Laboratório e Conselheiros |
| 29 | Técnica: O Relógio | 67 | Técnica: Estudo de Casos |
| 30 | Exercício: O Relógio | | Exploração Efetiva |
| 31 | Controle para Ficar Desperto | 68 | O Dilema das Vacas |
| | Exercício: Ficar Desperto | | Clarividência |
| 32 | Controle dos Sonhos | 69 | Recomendações |
| 34 | Exercício: Controle dos Sonhos | 70 | Seus Resultados... |
| 36 | Controle da Dor de Cabeça | 71 | Lista de Práticas |
| | Usos Criativos dos 5 Passos | 72 | Lista de Resultados |
| 37 | Exercício: Dores de Cabeça | 74 | Continuemos em Contato |

Introdução

“O descobrimento de que a inteligência humana pode aprender a funcionar com consciência nas frequências Alfa e Teta do cérebro, vai passar à história como um dos maiores logros do homem. Sem dúvida este descobrimento vai mudar nossos conceitos da mente, Psicologia, Psiquiatria, Psicanálises, Hipnose, análises e Subconsciente.”

José Silva

Bem-vindo e parabéns por uma das decisões mais importantes de sua vida. Ao estudar o **Método Silva** você vai aprender a usar sua mente como os grandes gênios de todos os tempos e conseguir melhorar diversos aspectos de sua vida. Agora você é um dos milhões de pessoas em todo o mundo que tem aproveitado este programa único.

A Mídia nacional e internacional como: New York Times, Life, The Nacional Observer, Chicago Sun Times, The Boston Globe, Harper's Bazaar, Coronet, Mademoiselle, The Woman, A-PA Monitor, Milwaukee Sentinel, Caballero, Midnight, Ingénue, The Detroit News, The Enquirer, Playboy, The Tucson Daily Citizen, Family Circle, e muitos outros nos Estados Unidos e do mundo escreveram artigos favoráveis sobre o Método Silva

OS PRIMÓRDIOS

Pessoas de todo o mundo aprenderam a viver uma vida mais saudável, feliz e produtiva. O Método Silva é o líder mundial do ensino de aplicações práticas e a otimização de poderosos exercícios e técnicas mentais.

O Método Silva ensina como utilizar as ferramentas e técnicas que irão melhorar a sua imaginação, intuição, criatividade e a sua capacidade de resolver problemas, integrando o lado intuitivo e o lado racional da sua consciência.

A descoberta revolucionária de José Silva esclareceu que um extraordinário funcionamento men-

tal é o resultado de ter controle dos estados das ondas cerebrais e uma direção consciente da mente.

Há duas razões para o rápido crescimento, incrível sucesso e aceitação mundial do Método Silva:

1. O Método Silva é o primeiro e único programa garantido para ajudar às pessoas para desenvolver um melhor controle da mente e ter melhor foco, ser mais criativos e ter uma forma inovadora de pensar.
2. O Método Silva é o único programa cientificamente comprovado que pode desenvolver a intuição.

A descoberta feita pelo Sr. José Silva na nova ciência chamada Psicorientologia levou a milhões de pessoas a ter mais controle de suas vidas. Psicorientologia é a ciência para guiar ou direcionar a mente.

Graduados do Método Silva aprenderam a guiar as suas mentes para alcançar metas maiores sobre as quais se pensava possível.





COMECEMOS...

Despertando ao Gênio em Você

Pessoas como você aprenderam a trabalhar em baixas frequências mentais, mantendo a consciência. Isto é conseguido em apenas algumas horas de praticar exercícios mentais do Método Silva.

Estudos científicos independentes têm mostrado que a atividade das ondas cerebrais Alfa estão associadas a níveis mentais de consciência, tranquilidade, descanso e relaxamento. Esta atividade Alfa também está associada com inspiração, criatividade, cura acelerada, concentração, aprendizagem e habilidades psíquicas.

Ao aprender a ser consciente em níveis profundos de frequência Alfa, você vai lidar com o seu estado interno, o foco de seus pensamentos, encontrar soluções de forma rápida e manifestar seus objetivos. Vai conseguir e desenvolver seu lado criativo, e, com a prática, você vai despertar o seu lado intuitivo ou psicológico, aprendendo a "sentir" com mais dos seus cinco sentidos. Isso vai mudar sua vida.

A chave para despertar o gênio dentro de você é desenvolver sua criatividade, seu pensamento intuitivo, e uma consciência refinada chegando a funcionar ao máximo.

Você pode usar o aprendido neste curso para resolver problemas de forma eficaz em sua vida e neste mundo.

Com a prática, você irá aumentar e aperfeiçoar suas novas habilidades que fazem mudanças positivas na sua saúde, desenvolvimento pessoal, tranquilidade emocional e prosperidade. O seu mundo será um lugar melhor para viver.



TUS METAS

O que você quer alcançar ou realizar? Tudo é possível. Mas primeiro você deve definir claramente seus objetivos.

Este espaço é para você escrever com clareza, seus objetivos. Escolha algo que é desejável, credível e que você possa experimentá-lo com os seus sentidos e emoções.

Metas ao Curto Prazo:

Metas ao Médio Prazo:

Metas ao Largo Prazo:

História

O Método Silva de Controle Mental é o primeiro programa desenvolvido para ajudar as pessoas a aprender a entrar no **Estado Alfa** com controle da consciência, para que você possa aprender a usar o hemisfério cerebral direito para pensar.

A pesquisa que deu origem ao Método Silva começou em Laredo, Texas, em 1944. O objetivo inicial de José Silva era encontrar uma maneira de ajudar seus filhos a melhorar a sua capacidade de concentração e memória para saber mais e obter melhores notas na escola. Esta pesquisa que é a base do Método Silva ajudou-me a melhorar as vidas de milhões de pessoas em todo o mundo.

Praticando as técnicas do Método Silva e aprendendo a usá-las efetivamente no seu dia a dia vai ajudar a melhorar ainda mais sua vida.

RESULTADOS SURPREENDENTES

De 1944 a 1953, o Sr. Silva trabalhou com seus filhos e superou seus objetivos originais. Além de aprender a se relaxar, se concentrar e melhorar a sua memória, começaram a desenvolver suas faculdades intuitivas.

Ao longo dos próximos 10 anos, o Sr. Silva estudou a 39 pessoas adicionais, crianças e adultos, capacitando-os a serem mais intuitivos.

Nos anos seguintes, treinou diferentes grupos de 20 pessoas cada um com diferentes idades e sexo. Durante todo esse tempo ele foi aperfeiçoado **O Método Silva**.

O MÉTODO SILVA VIRA-SE RECONHECIDO.

Em 1966 um grupo de pessoas de Amarillo, Texas, perguntou ao professor Silva que lhes ensinara o que ele tinha descoberto. Assim nasceu o primeira Série de Palestras Básicas.

Durante 2 anos o Dr. Silva foi o único instrutor. Em 1968, certificou-se à primeira instrutora Silva, Nelda Sheets, parte do grupo de Armadillo. Outros a seguiram e em 1969 ele se juntou com Harry McKnight e O Método Silva começou a crescer. Começou nos Estados Unidos e depois em outros países.

Nos anos seguintes, o Método Silva foi ensinada a pessoas de 103 países e traduzido a mais de 25 línguas: Espanhol, Chinês Mandarim, Francês, Coreano, Italiano, Japonês, Grego, Russo, Português e outros .

O Método Silva pode ajudá-lo como o tem feito com milhões de pessoas, tudo que eu peço é você seguir as instruções para entrar no nível alfa e usar as técnicas e praticar, praticar e praticar.



Conceitos



Uma pesquisa recente revelou que as pessoas mais bem sucedidas usam a mente e o cérebro de jeito diferente em comparação com pessoas comuns. Use mais o seu potencial mental e usá-lo de uma maneira especial. O Método Silva ensina como usar sua mente de forma mais criativa e positiva.

Seu cérebro vibra com energia elétrica, bem como o seu coração bate com energia elétrica tantas vezes por segundo. Quando você está dormindo, vibra muito devagar.

Quando o nível de sono é leve, onde ocorrem os sonhos, seu cérebro vibra mais rapidamente. Quando você está acordado, vibra ainda mais rápido.

Quando você está acordado, olhando para as coisas e pensando logicamente, o seu cérebro vibra 20 vezes por segundo. Os cientistas chamam isso de "o Nível de Frequência Cerebral Beta."

Quando você está muito relaxado, ao nível do sono leve, o seu cérebro vibra mais lentamente, entre 7 e 14 vibrações ou ciclos por segundo. Os cientistas chamam isso de "O Nível de Frequência Cerebral Alfa."

Existem frequências cerebrais ainda mais lentas, conhecidas como Teta e Delta. Delta é o mais lento correspondente ao sono profundo.

“Quando você está muito relaxado, no nível de sono leve, seu cérebro vibra mais devagar, entre 7 e 14 vibrações ou ciclos por segundo. Os cientistas o chamam “o Nível de Frequência Cerebral Alfa”.”

Desenvolvendo ao Ser Humano

Antes do nascimento, o cérebro e o sistema nervoso se desenvolvem. As primeiras frequências detectadas são Delta.

Aprendemos a usar as fases do nosso cérebro. O cérebro de uma criança com menos de 4 anos, trabalha principalmente na frequência Delta. Delta é relacionado com o estado de sono e é óbvio, já que os bebês dormem muito nesta fase.

Quando o bebê crescer começa a usar mais e mais seu cérebro. Crianças entre 7 e 14 anos usam a frequência Teta.

Ao atingir a idade de 7, existe uma mudança no funcionamento do cérebro e utilizam as frequências mais elevadas com maior frequência. Referimo-nos ao nível de Alfa, que as crianças utilizam intensivamente entre os sete e os quatorze anos. Nesta fase do desenvolvimento, as crianças são muito imaginativas e aprendem facilmente. O nível de Alfa é o local onde é concentrada a energia do cérebro, no meio do espectro de frequências.

Na adolescência, ocorre um fenômeno interessante torna-se predominante o uso da frequência Beta, essa frequência é associada ao hemisfério esquerdo do cérebro ou o lado objetivo.

Acredita-se que uma pequena percentagem da população consegue atingir a maturidade usando ambos os lados do cérebro: o lado esquerdo, objetivo ou racional, e o lado direito, intuitivo ou subjetivo.

O lado esquerdo do cérebro é associado com o pensamento lógico, e as experiências do mundo físico. Acredita-se ser o lado



dominante do cérebro. O hemisfério cerebral esquerdo do cérebro armazena experiências do que você ver, ouvir, saborear, cheirar e sentir.

O hemisfério cerebral direito é mais visual, processa todas as suas histórias (reais ou imaginárias), de maneira holística, intuitiva e aleatoriamente.

As crianças usam a imaginação muito. Mas à medida que amadurecem, estão interessados em aprender tudo o que puderem do mundo físico ao redor deles e eles podem parar de usar a imaginação. Eles podem desenvolver o lado esquerdo do cérebro e não o direito para pensar.

A maioria das pessoas com mais de 14 anos, já não utilizam a frequência Alfa conscientemente. Quando seus cérebros ficam quietos e vão para Alfa, começam a sonhar acordados ou a dormir. Essas pessoas aprenderam a usar principalmente o hemisfério cerebral esquerdo.

Usando Todo o Cérebro

Como você pode melhorar sua capacidade de aprendizagem dizendo usar o potencial de ambos os lados do cérebro?

É muito mais fácil par dançar com as duas pernas que só com uma. O mesmo vale para seu cérebro. As pessoas que se destacam em diferentes áreas fazem parte de 10% da humanidade que desenvolveu a capacidade de usar ambos os hemisférios. Ao aprender a utilizar eficazmente os dois lados de seu cérebro, você também terá mais habilidades do que antes.

O hemisfério esquerdo é a parte lógica. É muito importante e útil, por vezes, enquanto que em outros é um obstáculo. Anos atrás, muitas pessoas que pensavam com o lado esquerdo de seu cérebro foram os que acreditavam que era impossível criar uma máquina voadora. Ninguém tinha feito isso antes, por isso era lógico pensar que ninguém poderia fazê-lo.

O cérebro direito não está limitado pela lógica. Este lado é criativo, intuitivo, não conhece o tempo ou espaço e trabalha com filmes mentais. É o lado que ajuda você a conseguir o que deseja. Ter fé que você vai ser capaz de manifestar impede que o cérebro esquerdo se enche de dúvidas.

Se você quer aprender a pensar com o hemisfério direito, você deve primeiro aprender a acalmar o seu cérebro para o nível alfa, como você se você tiver entre 7 e 14 anos novamente.

Se traçarmos um gráfico da forma como se desenvolve o uso de nosso cérebro, isso seria formar um "Y". A base da coluna representa as frequências baixas, frequências usadas por bebês e adultos em um sono profundo.

A linha que sobe desde a base, representa uma

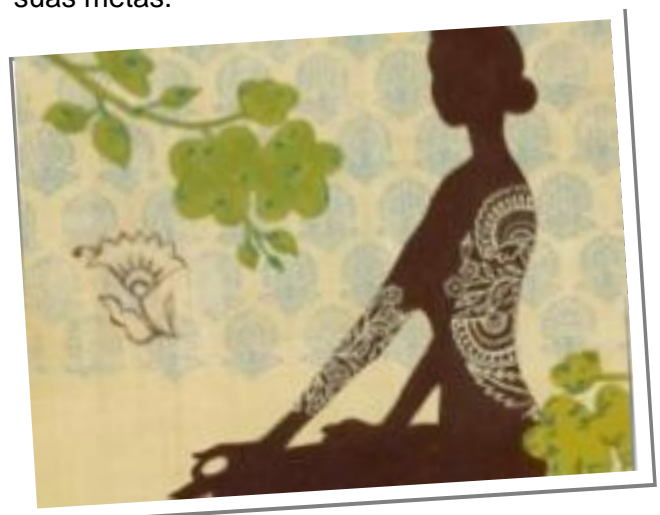
pessoa de cerca de 10 anos que pode trabalhar com consciência no nível alfa sem cair no sono. O topo do "Y" representa o cérebro com duas câmeras, os hemisférios esquerdo e direito.

Na Alfa, 10 ciclos por segundo, você pode usar o lado esquerdo ou o lado direito do cérebro representado pelas linhas diagonais para a esquerda ou direita do "Y".

Mas uma vez que atingem a maturidade, o seu cérebro opera em frequências de ondas cerebrais mais rápidas. Ao crescer usando apenas o hemisfério cerebral esquerdo, o lado esquerdo do "Y", você limita sua capacidade de usar o lado direito do cérebro, a menos que você aprender a desacelerar suas ondas cerebrais para atingir o nível alfa... sem cair no sono.

Uma vez que você aprender a reduzir conscientemente as frequências do seu cérebro ao nível Alfa, você pode aprender a usar e integrar o hemisfério direito com o esquerdo.

Para isso foi concebido **O Método Silva**. Ensina como usar as frequências Alfa conscientemente. Você aprende a combinar os benefícios do uso de ambos os hemisférios para chegar a um nível elevado de consciência e facilita-lhe a alcançar suas metas.



Usando Todo o Cérebro

O Método Silva irá ajudá-lo como todas as áreas de sua vida: como melhorar sua saúde e sua memória, como aprender mais rápido, como obter sucesso nos negócios e aumentar a sua capacidade de ganhar dinheiro, como melhorar seus relacionamentos, encontrar amor e felicidade, e muito mais.

O SEGREDO DO SUCESSO

Certamente podemos dizer que as pessoas bem-sucedidas estão entre o grupo de pessoas que têm a capacidade de pensar usando os dois lados do cérebro.

Combinando o poder de ambos os hemisférios em Alfa e uma elevada concentração, vão ajudá-lo a definir e alcançar objetivos. Ser consistente e persistentes vão fazer suas metas realidade.

O primeiro passo é a aprender a entrar no nível de Alfa e manter a consciência. A prática de relaxamento controlado lhe dará a confiança necessária para alcançar o estado Alfa sempre que quiser.

No começo, você deve usar uma rotina específica até que você tenha a experiência necessária para funcionar em estado Alfa. Mais tarde, vai alcançar todos os benefícios do estado Alfa, sem passar pela rotina de relaxamento.

Você deve aprender a se concentrar e manter sua atenção ou o foco. Se você sofre distrações durante a prática de exercícios mentais, faz pausa e reconhece a distração e depois volte sua atenção para o exercício.

Dê-se permissão para se relaxar. Se você se sente tenso, respire fundo. No mundo subjetivo você vai atrair o que deseja, manter a mente focada no que você quer.

MEDITAÇÃO

A Meditação descreve um estado de introspecção em que você concentra sua atenção num pensamento ou objeto. Geralmente se relaciona a meditação como parte de religiões orientais, onde foi praticado por mais de 5.000 anos. Agora é uma corrente importante nas culturas ocidentais. Ela abrange uma ampla variedade de práticas espirituais que enfatizam a atividade mental ou aquiescência. A meditação pode ser usada para o desenvolvimento pessoal, para focar a sua mente para Deus ou para alcançar a paz.

Comumente é definido como Meditação:

- O estado de concentração relaxado sobre a realidade presente;
- O estado que é vivenciado quando a mente está livre de todo pensamento;
- A concentração à qual a atenção é livre de qualquer preocupação;
- O foco da mente em um objeto específico, como um estado religioso, a própria respiração ou um mantra;
- Para chamar a ajuda de um guia ou o poder supremo.

A Meditação pode ser usada para fins religiosos, mas antes que ele for introduzido no Ocidente, foi usado em contextos, tais como artes marciais. Usado pela primeira vez pelos teosofistas e, depois, um grande número de religiões e movimentos espirituais, tais como Yoga e o movimento da Nova Era.

Alguns sinônimos de Meditação são: Centralização, Oração, Sonhar Acordado, Sonho, Relaxamento profundo, Nível Alfa, Auto Hipnose, Contemplação, Plano Básico.

Limpendo a Mente



O Pensamento Positivo refere-se a pensar e falar sobre as coisas que você deseja. E o pensamento negativo é pensar e falar sobre coisas que não queremos. O pensamento positivo é um aspecto muito importante para o Método Silva, mas também para a sua vida.

Toda vez que você diz "eu não posso .. Não Quero ..., Mas ... Vou Tentar ... Deveria ... Eu Tenho Que ..." Você está emaranhado nesses pensamentos negativo. Este tipo de pensamento é como uma foto negativa, é o oposto da imagem positiva que você quer ter. Nossa consciência precisa para você dizer o que você deseja assim poder obter resultados. Concentrando-se na negativa tem o potencial para atrair resultados negativos.

Evite frases como "Isto me deixa doente", "Eu não posso vê-lo ", " Dá-me dores de cabeça", e outros. Estas declarações criam imagens mentais que não queremos. Se você usar qualquer uma destas frases, basta dizer "cancelado, cancelado" para eliminar o negativo. Você deve redefinir ou reprogramar a sua frase com uma palavra, frase ou imagem mental positiva alinhado com o que você deseja alcançar.

Utilize afirmações positivas ou declarações sobre ser saudável, ter o controle, ser feliz. Lembre-se de usar sempre que possível a frase "Todo dia eu estou melhor e melhor." Use esta frase para fazer você se lembrar como você está feliz, você está no controle e você pode conseguir tudo o que quiser. Com isso, sua vida terá um grande impacto positivo.

3 PASSOS PARA LIMPAR SUA MENTE

RECONHECIMENTO: você deve ser capaz de reconhecer que o pensamento que está expressando o beneficia.

CANCELADO, CANCELADO: você precisa cancelar o pensamento ou declaração negativa.

SUBSTITUIÇÃO: você deve substituir com algum pensamento alternativo que esteja relacionado com o que você deseja.

Fe: Sistema de Crenças



O sistema de crenças da Fé é composto de energias subjetivas como o desejo, de acreditar em algo e expectativas. Isso é reforçado através do reconhecimento, prática e ação apropriada.

O **Desejo** é uma força motivadora. Este poder nos energiza e nos move em direção aos nossos objetivos. Para aumentar a força do seu desejo, mental ou verbalmente repetir o que você quer e escrever todas as razões pelas quais você quer ser bem sucedido em alcançar seus objetivos. Então, fixa isso com imagens, pensamentos e sentimentos do que você quer.

O **Acreditar** é que mantém entre o desejo e as expectativas. A Crença estabelece limites para o que você pode alcançar. É uma afirmação que você faz para si mesmo sobre o que você entende como verdade e orienta suas experiências de vida.

Por exemplo, mudar o que você acha da afirmação: "Eu tenho tantos problemas que eu nunca vou ser feliz" para "Vou resolver todos os meus problemas e eu vou criar uma grande felicidade em minha vida" tem o potencial para mudar sua vida completamente.

Uma boa maneira de saber o que você crer que

merece é ver como você vive sua vida. Se as suas crenças sobre a vida, amor, saúde, felicidade e abundância funcionar para você, então mantê-las. Se não, mudá-las.

Um sistema forte crença que trabalha da mão com um programa efetivo de programação irá levá-lo a alcançar seus objetivos.

Acredite em si mesmo e no seu direito de ter o que quiser. Acredita que há uma solução para todos os problemas. Pense que você tem o potencial de fazer as coisas acontecerem. Acredite que você pode e é digno.

Tudo que você pode conceber, acreditar e desejar você o pode conseguir quando você aplicar as habilidades aprendidas neste curso.

A **Expectativa** compromete você com o resultado desejado. É a crença de que o que você quer se manifestará. É muito importante reconhecer que o objetivo ou situação que pretende alcançar começa na dimensão subjetiva e que é uma realidade nesta dimensão. Ao compreender isso, só resta você continue visualizando suas metas para ajudá-lo a manifestar em sua realidade física.

O Desejo, A Crença e a Expectativa, são energias subjetivas que não se podem medir fisicamente, mas tendo em conta suas experiências passadas, você sabe quanto desejo, crença e expectativa precisa você ter para alcançar o que desejar.

Fe: Sistema de Crenças

O **Reconhecer** que uma crença está trabalho para você ou contra você é um componente vital de um sistema de crença forte. Manter as crenças que funcionam, e escolher conscientemente para alterar ou eliminar as que não o estão ajudando.

Cada um dos exercícios mentais deste curso é projetado para ajudar você a atingir seus objetivos e fortalecer a crença de que você pode fazer mudanças positivas em sua vida.

A **Prática** ajuda a manter um sistema de crença positiva ou vencedoras. Entrar em estado Alfa a diário e usar as ferramentas e técnicas aprendidas lhe dará a oportunidade de se familiarizar com a meditação, experimentar o seu "novo você" e fortalecer suas novas crenças positivas.

A **Ação** nos níveis Alfa e Beta é necessária e deve ser coerente com seus objetivos. Execute as ações necessárias para ajudá-lo, suportem você e o mantenham no caminho desejado e mostrem como você está empenhado em seus objetivos.



O Cérebro

A vibração média no estado de vigília ou consciência é tipicamente cerca de 20 vibrações, ou ciclos por segundo. Frequências cerebrais entre 14 e 21 ciclos por segundo são chamados de Atividade de Ondas Cerebrais Beta. Elas estão relacionadas com o mundo exterior. O cérebro percebe e coleta informações usando os sentidos externos ou físicos, e está consciente do tempo e do espaço. Isso se relaciona a um nível exterior consciente da mente.

As vibrações mais lentas, entre 7 e 14 ciclos por segundo, conhecidas como Ondas Cerebrais Alfa. Este nível está associado à criatividade, imaginação, intuição e sonhar. Estando em Alfa, o pensamento é dinâmico, isto significa que sua mente pode questionar, explorar, inferir e criar soluções para seus problemas.

As frequências entre 4 e 7 ciclos por segundo são chamadas de Ondas Cerebrais Teta com um raciocínio passivo e indutivo. Seu corpo vai aceitar a informação, mas não pode questioná-la e ficar em Teta simultaneamente. No momento que começa-se a questão, as frequências do cérebro sobem até Alfa ou Beta.

Alfa e Teta têm nada a ver com o mundo físico ou dos sentidos físicos, nesta dimensão não estamos cientes de tempo ou espaço. Esta é a dimensão onde podemos usar nossa intuição e sentidos subjetivos para nos ajudar a alcançar nossos objetivos.

Diz-se que neste nível de consciência, conhecido como subconsciente, domina o nosso pensamento e comportamento como resultado de condicionamentos passados. As ondas cerebrais Alfa e Teta não são SUB- para nós já que somos capazes de entrar conscientemente nesses níveis e mudar o pré-condicionamento.

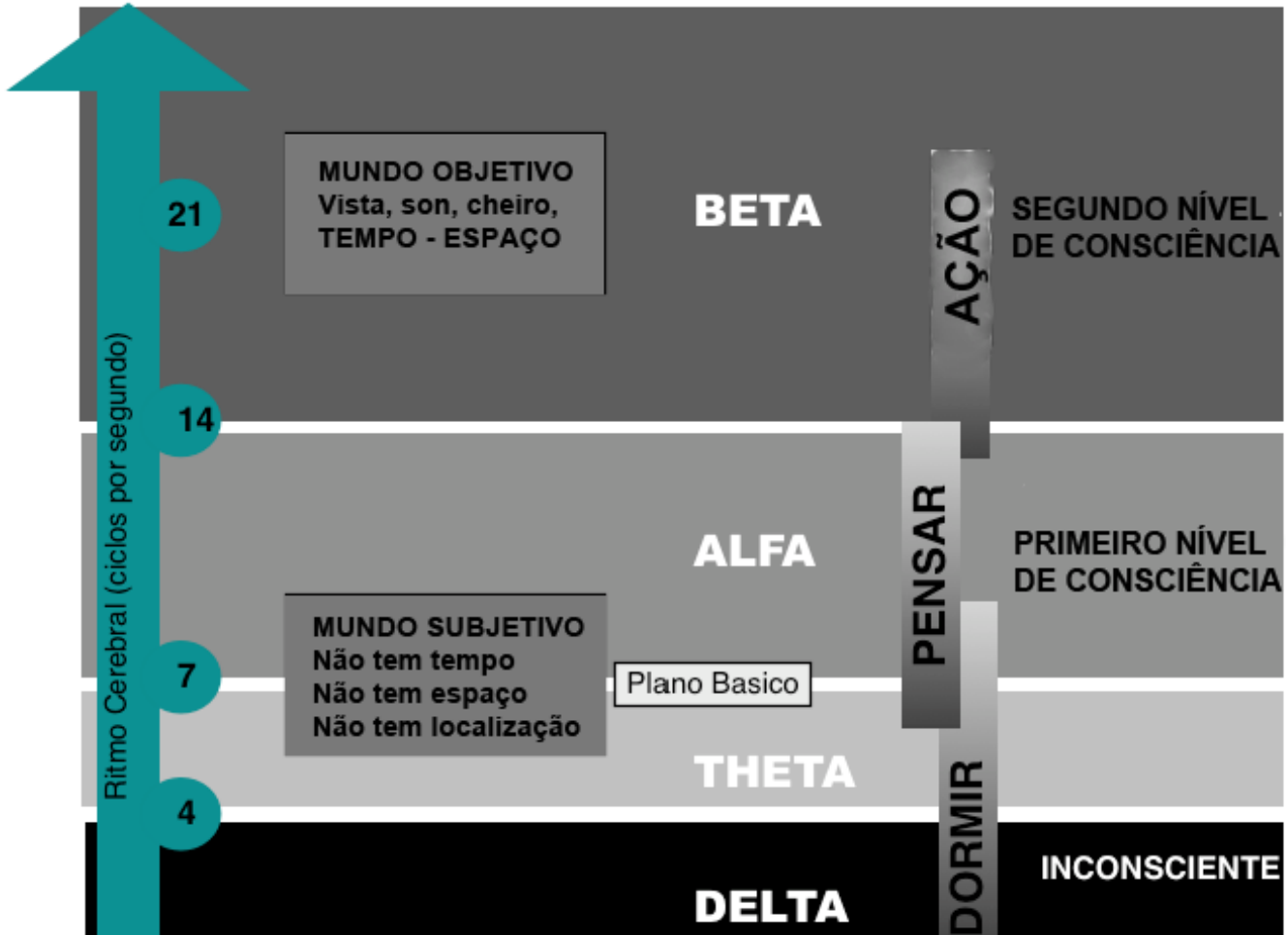
As frequências abaixo de 4 ciclos por segundo, às que chegamos durante o sono profundo, são chamados de frequências de Ondas Cerebrais Delta. Diz-se que muito poucas pessoas são capazes de recordar informação quando os níveis estão em Delta. Até agora, pouco se sabe sobre o nível de Delta.

DOIS MUNDOS

Identificamos as Frequências Beta usando nossos sentidos externos e nos regemos pelas leis de espaço e tempo. O mundo físico é tudo o que percebemos com nossos sentidos, incluindo o que os cientistas e a tecnologia nos podem revelar. O mundo físico é também conhecido como o mundo exterior ou o mundo objetivo.

Identificamos o mundo intangível utilizando as frequências Alfa ou Teta e os sentidos internos. O mundo intangível é composto de pensamentos, emoções, percepção extra-sensorial, a espiritualidade, ou em outras palavras, todo o que não está incluído no mundo físico. O mundo intangível é também conhecido como o mundo não físico, mundo espiritual, mundo interior ou o mundo subjetivo.

Evolução do Cérebro



A caixa com a Escala da Evolução do Cérebro foi desenvolvido para representar diferentes questões sobre a evolução e o desenvolvimento do cérebro humano. Os cientistas afirmam que o cérebro foi formado por milhões de anos, num processo gradual, adicionando diferentes partes do cérebro para alcançar frequências cada vez mais elevadas com uma ampla gama de capacidades.

É um mapa que nos ajuda a ilustrar nossos conceitos sobre o corpo, o cérebro e a mente. Horizontalmente, o lado esquerdo representa o corpo, o centro representa ao cérebro e o lado direito à mente.

À mão esquerda, a faixa com os números representam a velocidade com que vibra no cérebro em ciclos por segundo.

Verticalmente, é dividido em seções chamadas frequências de ondas cerebrais nomeadas por vários cientistas como: Beta, Alfa, Teta e Delta.

Embora a Escala da Evolução do Cérebro é desenvolvido em um plano bidimensional, no Método Silva é dito que você "entra" não "baixa" ao seu nível e que você "sai" e não "sobe" dele.

Tomando Consciência

Uma das coisas que aprendemos aqui é como agir com consciência no nível Alfa. Também vai aprender a entrar no nível Teta para corrigir problemas com raízes neste nível.

O plano básico é o nível mostrado na tabela com 7 ciclos por segundo. O objetivo é trabalhar de forma consciente e corrigir problemas quando o cérebro opera em frequências mais devagar como 7 ciclos por segundo. Você pode aprender a entrar no nível **Teta** (5 ciclos por segundo) para resolver os problemas com raízes profundas neste nível, mas quando sua mente está habilitado para corrigir esses problemas, o seu cérebro é reajustado para cerca de 10 ciclos por segundo.

Com a prática, você será capaz de usar frequências mais baixas e manter a consciência. Além disso, você vai entrar níveis mais profundos da mente, isto significa que você entrará em um mundo não-físico, que não podem ser identificados por meio de medições físicas. É uma experiência muito pessoal e subjetiva ao entrar nestes níveis profundos da mente.

VELHA PROGRAMAÇÃO

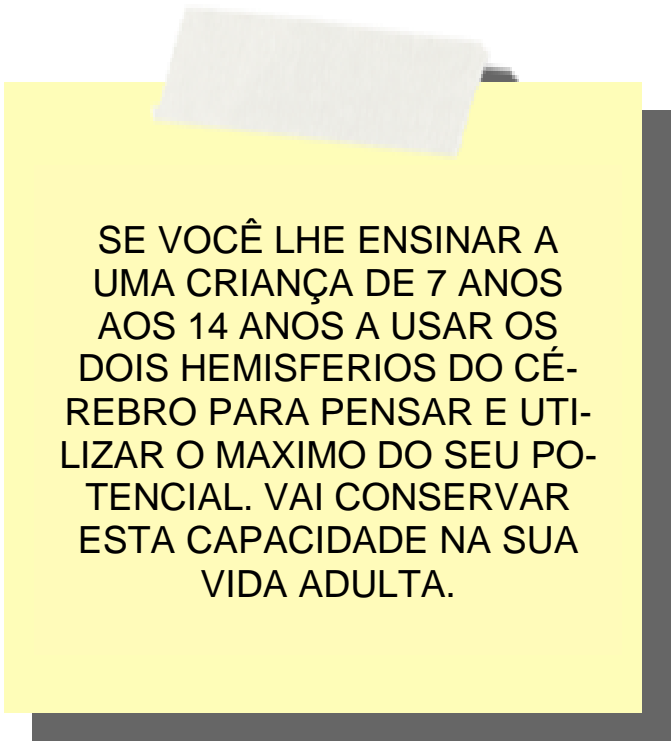
Muitas experiências de infância são armazenadas em níveis muito profundos, e essas experiências influenciam nosso comportamento atual. Por exemplo, você pode incentivar a criança a comer "tudo no seu prato e crescer muito" ... Isso é bom para uma criança que cresce rápido e corre de lá para cá gastando muita energia. Mas se um adulto tem a mesma programação profundamente enraizada e não é mais crescente ou não desperdiça energia como antes, a velha programação "Come tudo ... e cresce muito" pode ser um problema.

Alguma vez lhe disseram que você tem que estudar muito para ter boas notas e ser bem suce-

dido na vida? Esta é uma programação que relaciona as boas qualificações ao sucesso na vida. Se as notas foram medíocres, a programação irá conduzir a um nível de sucesso medíocre na vida.

Mas não todos os que tiveram qualificações medíocres permaneceram medíocres depois. Nem todos continuam a crescer e crescer. Essas são as configurações que podem ser modificadas. Para alterá-las, você tem que inserir novas instruções no mesmo nível em que as configurações antigas foram armazenadas.

Muitas pessoas não treinadas caem no sono ao tentar reduzir frequências cerebrais. Com o Método Silva você vai aprender a atingir frequências mais baixas e se manter acordado, para alterar as suas programações anteriores.



SE VOCÊ LHE ENSINAR A
 UMA CRIANÇA DE 7 ANOS
 AOS 14 ANOS A USAR OS
 DOIS HEMISFERIOS DO CÉ-
 REBRO PARA PENSAR E UTI-
 LIZAR O MAXIMO DO SEU PO-
 TENCIAL. VAI CONSERVAR
 ESTA CAPACIDADE NA SUA
 VIDA ADULTA.

Perspectiva Ampla

A arquitetura do nosso corpo diz que nossa consciência usa a nosso cérebro como uma ferramenta para coletar informações e sua mente tem o poder de especificar ou interpretar essas informações.

Dentro do nosso cérebro e o sistema sensorial do nosso corpo, nossa inteligência coleta informações para resolver problemas. O cérebro, de natureza física, é regida pelas leis do tempo e do espaço, e é limitado pelo que pode ser percebido.

A mente tem a capacidade de se concentrar ao longo do tempo e do espaço. Os seus olhos devem focalizar imagens próximas e distantes, nossa consciência é focada através de nossas mentes em eventos próximos e distantes, passado, presente ou futuro, fazendo com que o cérebro possa funcionar em diferentes frequências.

Na meditação, nossa mente está focada e reduzimos a nossa frequência de ondas cerebrais. Quando precisamos de estar conscientes, nossa mente se volta a concentrar em uma frequência de ondas cerebrais mais elevadas.

A partir do Microcosmo ao Macrocosmo, a consciência humana está sempre à procura de informações e tem a capacidade de encontrá-las.

Neste curso você vai aprender e ganhar experiência em como usar sua mente para promover a mudança em seu mundo físico. Com a prática, você vai aprender a alcançar o que quiser.

HIPNOSE

A hipnose é atualmente utilizado principalmente para estudos científicos de pesquisadores e praticantes.

A hipnose é um processo natural psicológico que remove o poder do pensamento crítico e estabelece um pensamento e percepção específico. Apesar de que algumas pessoas experimentam aumento de susceptibilidade e sentimentos subjetivos de um “estado alternativo de consciência”, isto não é comum. Alguns estados da hipnose podem ser alcançados através de sugestões simples que alimenta a controvérsia sobre o estado hipnótico.

Há uma distinção importante entre as teorias da hipnose em um "estado" e "não estado". Os teóricos do "estado" da hipnose acreditam que o estado alterado de consciência é o principal centro de Hipnose, enquanto os teóricos do "não estado" da hipnose acreditam que simples processos psicológicos como o foco de atenção e expectativa são suficientes para explicar o fenômeno hipnótico.

Uma definição fisiológica dos estados de hipnose diz que você pode resolver problemas como o tabagismo, controle de peso, fobias, melhora nos esportes, etc. entrando no nível Alfa.

Outra definição fisiológica estabelece que Teta é necessária para introduzir uma mudança terapêutica. O estado Teta está relacionada com a hipnose porque é usado para cortar a sensação de dor em cirurgia e reduzir a sensação na pele (Teta e Delta).

Ler, assistir filmes e a meditação podem ser formas de hipnose.

Fonte: Wikipedia



A PRATICAR...

Relaxamento

Na primeira parte do curso do Método Silva você vai aprender a se relaxar em qualquer momento que você precisar ou desejar. Um relaxamento controlado é o estado de linha de base de fixação usados nos exercícios e para executar as técnicas.

No Método Silva você vai aprender a se relaxar física e mentalmente estando em estado alfa. Relaxar-se os 15 minutos recomendados por dia reduz os níveis de estresse, e no processo, fortalece o sistema imunológico tornando-o mais resistente à doença. Os cientistas descobriram que enzimas de estresse se dissolvem quando se está relaxado.



TECNICAS PARA APROFUNDAR

O método de relaxamento de Fraccionado libera a tensão muscular das partes do corpo até todo o corpo estar relaxado. O relaxamento fracionário comumente é utilizado como preparação para a meditação e hipnose. É uma boa técnica de relaxamento, em si, já que é mais fácil relaxar uma parte específica do corpo que todo o corpo. Especialistas podem relaxar o seu corpo inteiro em segundos.

Algumas técnicas de relaxamento começam nos pés e acabam na

cabeça, Silva começa a relaxar a cabeça e termina nos pés.

A contagem regressiva é um exercício que ajuda você a ganhar experiência em aprofundar. Você pode praticar contando de 100 para 1, ou de 50 para 1. A maioria dos exercícios do Método Silva usam uma contagem regressiva de 10 para 1 para ajudar você a entrar num nível mental saudável e profundo.

Ao realizar tais exercícios men-

tais, lembre-se que o seu lugar é um lugar onde você se sente em calma e tranquilo. Com a prática, você pode usar um lugar imaginário como seu ideal.

A respiração profunda e ritmada impulsam oxigênio por todo o corpo e o energizam, acalmam e refrescam e o ajudam a se relaxar.

Entrando no Nível Alfa

ALFA: O NÍVEL DO PLANO BÁSICO

A forma padrão para se relaxar e entrar no estado Alfa é associar um número específico com um estado desejado. O número 6 está no estado de consciência exterior, o número 5 é o cansaço ou peso nos olhos, o número 4 é fechar os olhos e você está pronto para se relaxar.

Ao entrar ao número 3, o relaxamento físico, aprender a se relaxar completamente da cabeça aos pés. Você vai focar sua atenção para diferentes partes do seu corpo liberando e relaxando a tensão, e qualquer pressão negativa que você tem.

O número 2 representa o estado de relaxamento mental em que você vai entrar em cenas de tranquilidade.

O número 1 é o plano básico que você vai aprender a usá-lo por tudo o que você desejar. Um verdadeiro relaxamento significa relaxar o corpo e a mente, reduzindo a frequência das ondas cerebrais.



INGRESANDO AO NIVEL

Entrar no nível é tão fácil quanto fechar os olhos e fazer uma respiração profunda. Embora, recomendamos usar uma das técnicas do Método Silva para que possa controlar melhor suas experiências. Aqui tem algumas:

- * Método de 5 a 1
- * Contagem Regressiva
- * Técnica dos 3 Dedos
- * Método de 3 a 1
- * Técnica do Copo de Água
- * 3 Respirações Profundas

Entrando no Nível Alfa

MAIS PROFUNDO

"Mais Profundo" não se refere às frequências de ondas cerebrais, mas falamos de "Mais Embaixo". Quando você pratique e alcance um nível mais profundo de sua mente, isso significa que você aumentou o seu senso de percepção.

A mente não é física, sua mente não faz medições emite nenhuma energia física que possa ser medida. Em vez disso, seu cérebro simplesmente transmite energia física que pode ser medida com um eletroencefalograma.

Desde que sua mente é intangível e uma função sensorial de sua inteligência, não há energia associada a ela.

Você entra em um nível mais profundo da mente e você sabe que é consciente de seu potencial cada vez que você usar um exercício de treinamento mental. Potencia o uso de sua mente ao funcionar no estado alfa.

Com o **Método Silva**, você aprende a usar sua mente para influenciar e usar as dimensões física e espiritual. Você pode detectar informação com os seus sentidos físicos, usando sua mente, mas você não pode detectar a sua mente em si mesma. No entanto, você pode usar sua mente para encontrar informações sobre outras mentes ao estar no nível subjetivo.

Esta é uma forma inovadora de usar sua mente para capturar informações e criar soluções.

PASSOS PARA MEDITAR

Há 4 partes para uma meditação: Entrada, Aprofundamento, Programação e Saída.

O Estado do Genius e o Estado de Benefício são exemplos da programação do Método Silva.

O Estado de Genius

A diferença entre a mentalidade de um gênio e da mentalidade média, é que o gênio usa mais de sua mente e de uma maneira especial. Agora você está aprendendo a usar mais de sua mente e usá-la de uma maneira especial.

O Estado de Benefício

Há uma série de declarações no curso do Método Silva que são benéficas para você e você pode repetir algumas vezes, quando você está no nível.

- Minhas faculdades mentais aumentam e são para servir melhor à humanidade
- Todos os dias e em todos os sentidos estou melhor e melhor
- Pensamentos positivos, sugestões e imagens me trazem os benefícios que eu desejo.
- Pensamentos, sugestões e imagens negativas não me podem influenciar.
- Eu tenho total controle e completo domínio sobre minhas faculdades sensoriais em todos os níveis mentais.
- Eu tenho energia e eu cuido de mim saudavelmente, fisicamente, mentalmente, espiritualmente e emocionalmente
- Sempre vou manter um corpo, mente e sistema imunológico saudável

Sair do Nível

Conte mentalmente de 1 a 5, abra seus olhos, você está bem desperto, você se sente saudável.

Alcança o que você Desejar

Você deve passar por 5 passos para alcançar todo o que você desejar. Estes passos os pode encontrar de uma ou outra forma nos exercícios do Método Silva. Cada passo é muito importante para o sucesso da técnica.

Entre ao seu nível e siga os seguintes passos.

O primeiro passo é o reconhecimento do problema. Isso ajudará a definir claramente o seu ponto de partida. É mais fácil chegar onde você quer se você sabe onde você está agora.

O segundo passo é definir o seu objetivo. Nesta técnica especial, você vai perceber que nós também incluímos uma declaração para resolver o problema. Definir claramente o seu objetivo de evitar perguntas sobre o que você quer.

O terceiro passo é estabelecer o processo que você vai continuar a ir desde o ponto de partida até o seu objetivo.

O quarto passo é fazer o que é necessário para alcançar os resultados desejados. Você precisa de ação e fé em uma técnica especial para chegar a tais resultados.

O quinto passo é exigir os resultados. Exige, acredita neles e aceita-los. Mostra entusiasmo genuíno que acrescenta emoções positivas para sua programação.

GUÍA RÁPIDA DOS 5 PASSOS

1

Reconhece a situação atual

2

Estabelece suas metas

3

Descreve o que você vai fazer para alcançar suas metas

4

Tome as ações necessárias para alcançar suas metas

5

Demande os resultados ou a sua recompensa.

Crenças que Limitam Você

MUDE SUAS CRENÇAS

Crenças são pensamentos associados a experiências de alta carga de energia. Muitas das nossas crenças são em nossos primeiros anos e, muitas vezes estão relacionadas com os pais, colegas e da educação recebida. Estas experiências podem ser positivas ou negativas operando nível subjetivo com um enorme impacto sobre nossas vidas.

Quando dizem que você é inteligente e criativo, suas experiências serão desta forma. Por outro lado, quando você diz que você é descuidado, estúpido ou não é o suficiente, então esses programas são aqueles que governam as suas experiências. Programas que operam em um nível subjetivo são poderosos. Quando o programa estiver instalado, você não pode classificá-la como positiva ou negativa, você a aceita como verdadeira.

Suas crenças pessoais são aquelas que guiaram você em como você viveu sua vida e como você vai viver o resto de sua vida. Quando você quiser mudar uma crença atual, você deve primeiro avaliar suas crenças atuais e as novas crenças positivas que deseja criar. Depois, utiliza a técnica do espelho da mente para eliminar crenças negativas e para criar e manifestar as novas crenças positivas. E assim será.

Você deve eliminar as crenças que limitam você, como a crença de que você tem pouca habilidade, inteligência, não é suficiente ou não merece. Uma ótima maneira de conhecer as possíveis crenças que limitam você é perceber as frases que incluem a palavra "mas".

- "Eu quero ser saudável, mas com esta doença nunca serei"
- "Eu gostaria de ter mais dinheiro, mas com o nível de educação que eu tenho não vou conseguir"
- "Eu adoraria encontrar o amor da minha vida, mas todas as pessoas boas já estão com alguém"
- "Eu realmente quero ser feliz, mas o meu passado me trai"
- "Meu sonho é ser bem sucedido, mas a minha sorte não me ajuda"

Faça uma lista dos seus "mas":

Técnica de Controle do Sono

Depois de aprender a técnica de Controle do Sono, você nunca terá uma noite insone e inquieto. Seja que você precisar de usar esta técnica de Controle do Sono regularmente ou ocasionalmente, esta técnica é importante para ter em mão.

Você pode usar a técnica de Controle do Sono para viajar para um país com um fuso horário diferente. Esta técnica dá-lhe a capacidade de dormir a qualquer momento sem nenhum comprimido. Ele também ajuda a melhorar a sua criatividade e imaginação, as faculdades do status de gênio.

Quando você usa pílulas para dormir, essas pílulas interferem com o ciclo normal de sono e sonho. Quando você dorme, os movimentos de consciência ao longo da Escala da Evolução do Cérebro são em ciclos de cerca de 9 minutos cada um.

No primeiro ciclo do sono, a frequência da onda do cérebro é reduzido para Delta e aí permanece durante a maior parte dos primeiros 9 minutos. Em circunstâncias normais, a frequência da onda cerebral não volta a ir tão baixo nos ciclos subsequentes.



AFIRMAÇÕES

Uma afirmação é uma auto sugestão onde expressamos uma intenção ou condição desejável que você medita ou repete intencionalmente para anexar ou implantá-la em sua mente. Afirmações podem ser percebidos positivamente ou negativamente. Positivamente como o uso de seus recursos internos e negativamente como uma auto lavagem cerebral.

Supõe-se que as declarações são uma boa maneira de programar ou reprogramar a mente inconsciente. Sendo mais eficaz quando realiza repetições em um estado de mente e corpo de calma e tranquilidade.

A Importância do Sono

Os estudos sobre a privação do sono indicam é importante estar em nível alfa boa parte do sono. Há problemas graves se você dormiu sem sono Alfa, a pessoa tende a ser irritável, ter problemas com a memória e o aprendizagem, e às vezes tem alucinações curtas.

Pílulas para dormir induzem o sono e reduzem a frequência de ondas cerebrais até Teta e permanece lá por boa parte da noite. Portanto, não desfrutam de um ritmo normal de ciclos de sono e foram privados de sono que você poderia gastar em Alfa.

Normalmente, quando uma pessoa não pode ter um sono de boa noite ou dorme mal e acorda cansado pela manhã, é porque ele esteve pensando em um problema. Distrações e atividade mental têm tornado difícil a adormecer, ficar sonolentos na parte da manhã e se recusar a se levantar e enfrentar um novo dia.

Na técnica de controle do sono, você precisa a suficiente atividade mental para mantê-lo ocupado, e não se possa concentrar em seus problemas. A atividade mental tem muito detalhe, é repetitivo e chato, tão chato que coloca você para dormir.

Esta técnica aproveita o lado mais primitivo do cérebro, o sistema ativador reticular que nos adverte do perigo desligando partes do cérebro quando a informação se torna muito monótona.

Existem muitas razões pelas quais a técnica do Controle da Mente é tão eficaz.

A primeira razão é que é uma técnica utilizada em baixa frequência Alfa, que está associado com a meditação, ao contrário da frequência Beta, relacionado com o estado desperto ou de vigília.

Em outras palavras, você alcança seu objetivo de dormir já que Alfa se encontra mais perto do estado de sono que o Beta. Outra razão é a repetição mental das palavras "mais profundo".

Além disso, a técnica é muito eficaz porque incorpora a contagem de 100 para 1. A técnica de usar contagens regressivas para acessar níveis mais profundos de suas mentes, têm sido usada em outros exercícios.

Usando a técnica de Controle do Sono e estar determinado a ter resultados, você vai realizar esta técnica até cair no sono. Sua mente não quer gastar tempo numa tarefa como esta, quando a sua mente se da conta da que suas intenções são sérias, sua mente prefere deixar seu corpo dormir a passar tempo com essa técnica.

Esta técnica utiliza todo o seu cérebro. O lado esquerdo está preocupado com os números e escreve "mais profundo" no quadro negro, enquanto o direito se ocupa com o processo visual, a imagem do quadro negro e da ação de escrever sobre ele. Você não precisa de uma imagem clara no quadro negro, com a prática você terá sucesso. À noite, basta lembrar o que parece um quadro-negro, isto é visualizar.



Atenção aos Detalhes

É muito importante para você desenhar um círculo grande, não um pequeno. Escreve números tão grandes quanto possível, até tocar as bordas do círculo. Em seguida, apaga-os cuidadosamente, considerando todos os detalhes. Ao prestar atenção a detalhes, não deixa sua mente pensar sobre os problemas do dia e, portanto, estão mais perto de cair no sono.

Se em algum momento se desvia a sua atenção, não se preocupe, basta começar novamente a partir de qualquer número. Se você sentir que você não está obtendo resultados com esta técnica, reveja as instruções e certifique-se que você está fazendo todos os passos corretamente. Talvez você não pode escrever os números corretamente, não os está apagando completamente ou não está escrevendo "mais profundo".

Só depois de ter tido resultados poderiam positivos com esta técnica é que você pode experimentar com alguma variação desta técnica que funciona melhor para você. Todas as técnicas do Método Silva são de tipo fórmula, e funcionam melhor, seguindo as etapas programadas.

Ao começo, você precisa passar por vários números antes de adormecer, após cada vez você cair no sono mais rápido. Eventualmente, você pode dormir em poucos segundos com esta técnica. Esta técnica é muito eficaz se você persistir até cair no sono.

Você pode aplicar outras técnicas do Método Silva para resolver seus problemas diários antes de tentar a técnica de Controle do Sono. Com isso, você vai ficar quieto e ir dormir sabendo que você está fazendo o seu melhor.



FAZ UMA LISTA

Antes de ir dormir...

Escreve uma lista com seus problemas e preocupações.

Escreve ao lado de cada problema um possível plano de ação para resolve-lo.

Realiza isto antes de fazer sua meditação da tarde. Este é o primeiro passo para resolver seus problemas.

Exercício: Controle do Sono

Esta é uma técnica mental tipo fórmula que pode usar para se introduzir num sono fisiológico, natural e muito saudável, instantaneamente e sem problemas, em qualquer lugar, a qualquer momento e sem o uso de pílulas para dormir.

Depois, escreva o número 100 bem grande dentro do círculo. Agora apague-o cuidando não apagar o círculo. Uma vez excluído o número 100, com a mão direita e fora do círculo sobrescreve ou repassa a palavra "**Mais Profundo**".



Quando você precisa usar a técnica de Controle do Sono, primeiro tem que acessar ao plano básico, nível alfa ou nível 1, com o método de 3 a 1.

Já no nível 1, visualize um quadro negro. Mentalmente tome um giz com a mão e um apagador na outra.

Então, mentalmente desenhe um grande círculo no quadro negro. Escreva um X grande no círculo. Em seguida, passa a mentalmente apagar o X a partir do centro e com cuidado para não apagar o círculo.

Depois de limpar o X no círculo, lado direito e fora do círculo, escreve as palavras "**Mais Profundo**". Cada vez que você escrever a palavra "**Mais Profundo**" entrará em um nível mais profundo mental, dirigindo-se para um sono normal, natural e psicologicamente saudável.

Toda vez que você repasse a palavra "Mais Profundo" vai se introduzir num nível mental mais profundo, um sono normal, natural e psicologicamente saudável.

Continue a escrever e apagar números em escala decrescente: 99, 98, 97, 96, etc ... até que você entra num sono normal, natural e psicologicamente saudável.

Sempre que você aplicar a técnica para controlar o sono e, por algum motivo alguma pessoa o chama ou há uma emergência, você vai abrir seus olhos, você está acordado, saudável e sentindo-se melhor e melhor.

Sempre que você aplicar a técnica de controle do sono vai acordar na hora que você costuma fazê-lo ou na hora que você determinou. Vai acordar sentindo-se muito descansado e pronto para começar suas atividades diárias com uma excelente disposição e bom humor.

Técnica: O Relógio

Na técnica do Relógio, usamos a nossa mente como um sistema automatizado que nos ajuda a alcançar nossos objetivos no dia a dia. Vamos explicar isso mais tarde para aprender outras técnicas que podem ser aplicadas para resolver problemas e alcançar seus objetivos.

A consciência humana trabalha com habilidade inata, como batimentos cardíacos ou a respiração, mas também tem habilidades conscientes, tais como a resolução de problemas ou escrever um livro. Ambas as habilidades têm o poder de acordar sem despertador.

O ritmo biológico, o relógio biológico e programações mentais contribuem a que você acorde naturalmente, sem despertador. A consciência biológica é o que regula o nosso sistema de relógio interno. Agora sabemos que o mecanismo do nosso relógio biológico está situado no que é chamado o Suprachiasmatic Nuclei. Igual, a sua consciência pode anular a inteligência biológica.

Temos testemunhado fenômenos difíceis de explicar que sugere que a nossa consciência tem o seu próprio mecanismo do relógio biológico. Por exemplo, um hipnotizador pode dizer a um sujeito em um transe hipnótico que em 2.586 minutos, o seu nariz começará a coçar e ele vai se arranhar por exatamente 1 minuto, então a coceira irá parar. O sujeito vai sair do transe após o hipnotizador lhe disser para não se lembrará de nada do que foi dito. No momento mencionado, 2.586 minutos depois, o sujeito vai começar a coçar o nariz e parar só após 1 minuto.

Quem contou os minutos? Quem lhe fez lembrar o programado? Quem lhe disse que ele podia parar?

A Inteligência consciente usa imagens para se comunicar com a inteligência inata. Isto significa que você pode mudar a programação com a qual

você começou, como também o podem fazer outras criaturas.

Um exemplo de como inteligência inata funciona é no caso de uma vespa que leva um inseto para o ninho. A vespa leva o inseto para o ninho, mas o deixa na soleira e entra para inspecionar primeiro. Ao mover o inseto fora da soleira do ninho, a vespa volta para coloca-lo na soleira onde estava e verifica novamente o ninho. A vespa não entender ou aprende o que aconteceu e vai continuar a colocar o inseto na soleira e inspecionar o ninho, até que cair exausta.

Por outro lado, a inteligência consciente, equipada com as ferramentas, técnicas e recursos necessários pode mudar uma programação, se desejar. Em vez de usar ajuda física (despertador), você pode usar sua inteligência consciente para acordar.



Técnica: O Relógio

Para usar a sua consciência você deve estar no nível Alfa e usar sua imaginação para definir ou especificar a hora em que você quer acordar.

Esta técnica irá funcionar de forma mais eficaz ao criar e exibir uma imagem forte e clara de um relógio. Escolha a imagem de um relógio que você conhece e está familiarizado com ele.

Um sonho, uma buzina, o latido de um cão ou a voz de alguém chamando você pelo seu nome podem acordá-lo, essas são formas em que a sua mente, utiliza a sua imaginação para chamar sua atenção.

A principal preocupação não é como você acorda de manhã, o objetivo real é que você desenvolva e reconheça a sua capacidade de direcionar sua mente para um objetivo, e estado em um determinado momento. Ao fazer isto, você cria uma base ou fundação de valor para que depois você possa aprender outras técnicas.

Praticar esta técnica vai ajudar você a desenvolver e fortalecer o controle da mente e gestão da mente e o corpo. Isto é muito importante para tratar casos de saúde.

No início deste curso do Método Silva você aprendeu a usar sua imaginação e relaxar o corpo físico. Agora dar mais um passo e aprender a usar a sua imaginação como uma ferramenta de comunicação com sua consciência.

EXERCÍCIO: O RELÓGIO

Você pode usar essa técnica para acordar sem o uso de um despertador. Isso irá ajudá-lo a fortalecer seu controle da mente. Para usar esta técnica, pratique acordar sem o auxílio de qualquer alarme física.

Esta técnica ou programa que você usa antes de dormir. Primeiro que entrar no nível de base ou o nível de 1, utilize o método de 3 a 1.

Já no nível Alfa, visualize um relógio. Mentalmente programe no seu imaginário este relógio para indicar a hora em que você quer acordar e vai dizer mentalmente "Este é o momento onde eu quero acordar e este é o momento em que eu vou acordar."

Permaneça no nível do plano básico e caia no sono. Você vai acordar quando você programou, você está bem acordado e pronto para enfrentar mais um dia.



Controle para Ficar Desperto

A técnica de estar desperto é projetado para ajudar você a manter-se desperto quando for necessário. Você pode usar esta técnica quando você se sente sonolento ou de baixa energia. Isso é útil quando você tem que ficar acordado até tarde da noite, dirigir por horas ou, quando estiver estudando.

Como outras técnicas do Método Silva, esta técnica para permanecer desperto você deve realizá-la no nível 1, utilizando o processo de 5 etapas (Guia 5 Passos para Conseguir o que Deseja).

A técnica de ficar desperto é um programa poderoso, cujo resultado é uma injeção de energia, que vai durar por horas. Além disso, a ciência

tem demonstrado que com a meditação, o corpo elimina as endorfinas, que é por isso que você se sente bem e energizado.



EXERCÍCIO: CONTROLE PARA FICAR DESPERTO

Use a técnica para Ficar Desperto para se manter acordado por mais tempo. Quando você se sentir cansado, sonolento e querem ou precisam de estar bem acordado. Especialmente quando estiver dirigindo, encoste o veículo, desligue o motor e ingresse no nível com o método de 3 a 1.

Uma vez no nível 1, diz mentalmente, "Estou cansado e sonolento, não quero estar com sono ou sonolência; que-

ro estar bem acordado e descansado, muito confortável e em perfeita saúde."

Então você diz, "Eu vou contar de 1 a 5 e na contagem de 5, eu vou abrir meus olhos, eu vou estar bem acordado e com boa saúde não estarei sonolento ou com tontura; vou estar bem desperto e me sentir melhor do que antes."

Agora, lentamente, conte: 1, 2, 3. Quando você chegar ao

número 3 repete mentalmente: "Quando você começa a 5 eu vou abrir meus olhos e eu vou estar bem acordado e em bom estado de saúde".

Continue a contagem: 4, 5 e ao chegar a 5 abra seus olhos e diz para si mesmo: "Eu estou bem acordado, muito confortável, bem descansado e de boa saúde e me sinto muito melhor do que antes."

Controle dos Sonhos



Tem muitos benefícios a aprendizagem sobre os sonhos, estados de sonho e imagens. Com esse conhecimento, você será capaz de lembrar-se de seus sonhos com mais detalhe e usá-los na prática. Desenvolver um maior controle de suas habilidades mentais e esta habilidade irá ajudá-lo a melhorar sua vida de maneiras diferentes.

Todos Nós Sonhamos

Os cientistas dizem que todos nós sonhamos, mas nem todos podem se lembrar do que sonhamos. A principal razão pela qual as pessoas não se lembram de seus sonhos é o medo. Talvez como uma criança assustada de um pesadelo, você preferiu não se lembrar algum sonho e, finalmente, aprendeu a controlar e reprimir os seus sonhos.

Você pode aprender a recordar muitos sonhos todas as noites seguindo o procedimento de Silva. Você deve começar devagar, aprender a se lembrar de um sonho toda noite, então você pode seguir e lembrar-se mais do que um a cada noite. Finalmente, você pode gerar sonhos para ajudá-lo com informações para resolver problemas.

O QUE SIGNIFICAM OS SONHOS

O significado dos sonhos você o pode aprender com a prática e estudando à pessoa mais interessante no mundo: você.

Cada pessoa tem suas próprias experiências de vida, únicas para cada um e adota um padrão único de expressões simbólicas. Você programou no seu bio-computador o seu simbolismo pessoal. Você pode aprender a compreender e se beneficiar deste simbolismo levando um diário, um diário de seus sonhos.

Ao acordar com um sonho, escreve uma resenha do que aconteceu. De manhã entre no nível Alfa e escreve em mais detalhes o que você viveu em seu sonho. Lembre-se de escrever o seu sonho enquanto você acorda ou correrá o risco de simplesmente esquecê-lo.

Depois de escrever seu sonho, entra no nível Alfa e pergunte-se "Como é que este sonho se relaciona com o que está acontecendo na minha vida agora ou pode me ajudar a resolver o problema que eu tenho em mente?" Isso vai ajudar você a entender o seu simbolismo e num tempo, você terá uma imagem clara e você poderá interpretar seus sonhos rapidamente.

Controle dos Sonhos



Este pode ser um dos exercícios mais eficazes para ajudá-lo a ganhar a compreensão de quem você é.

Resolve os Problemas Enquanto Você Dorme

Há benefícios óbvios do uso da técnica de controle do sonho. Uma vantagem é que você tem certeza que vai ter o tipo de sonho que você deseja. Outro benefício é que, enquanto estiver sonhando, você pode explorar memórias, lembranças, e níveis de consciência internos para trazer soluções criativas para seus problemas.

Outros benefícios podem ser uma grande habilidade para criar e controlar as imagens no estado Alfa. Se você tiver um pesadelo, você pode usar esta técnica para eliminá-lo. Enquanto estiver no nível, reconhece o problema e diz: "Eu tive este pesadelo Eu nunca quis sonhar com isso antes. Eu tenho sonhos que contribuem para um resultado positivo "e faz o processo dos 5 passos para eliminar o pesadelo.

Parece que uma pessoa tem um mínimo de 4 ciclos de dormir e sonhar durante uma noite de

sono saudável. Cada um desses ciclos sonhando e dormindo tem uma duração de cerca de 90 minutos. Isso nos dá muitas oportunidades para lembrar dos nossos sonhos e receber os benefícios.

Os primeiros ciclos de dormir e sonhar são mais profundos e têm períodos mais curtos de sonhar. Os últimos ciclos são mais leves e têm longos períodos de sonhar. Ao se programar você mesmo, você acorda no momento ideal para lembrar seus sonhos. Se você acordar cedo você não vai ter um sonho para se lembrar já que quando você acorda no meio de um vai se sentir confuso.

No entanto, quando você acordar perto do fim de um sonho, vai se lembrar dele e entende-lo.

No final do dia, você tem várias questões pendentes para resolver, aprender a usar parte do seu tempo de sono para encontrar soluções para estes problemas sem resolver.



Exercício: Controle dos Sonhos



O controle do sonho é uma técnica mental que pode ser usado para praticar como lembrar-se de seus sonhos. Isso vai ajudar você a desenvolver e reforçar o controle da sua mente.

PASSO 1: CONTROLE DOS SONHOS

Para praticar que você se lembrar de seus sonhos você deve entrar no nível alfa, com o método de 3 a 1. No nível alfa você vai dizer para si mesmo: "Lembro-me de um sonho e eu vou lembrar de um sonho." Então você vai dormir a partir do nível 1.

Você vai acordar em algum momento da noite ou de manhã lembrando de forma clara e vivida o que você sonhou. Esteja pronto para escrever o que aconteceu no seu sonho. Vendo os resultados com o Passo 1 da técnica de Controle do Sonho pode ir para o Passo 2.

PASSO 2 - CONTROLE DOS SONHOS

Para praticar o lembrar mais de um sonho por noite, você deve entrar no nível Alfa pelo método de 3 a 1. Estando no nível Alfa, você vai dizer para si mesmo: "Eu me lembro dos meus sonhos

e me lembrarei dos meus sonhos." Então você vai dormir a partir do nível 1.

Você vai acordar várias vezes durante a noite e de manhã e vai se lembrar, claramente, sonhos vívidos que você teve. Esteja pronto para escrever o que aconteceu em seus sonhos. Vendo os resultados no Passo 2 da técnica de Controle do Sonhos, você pode ir ao passo seguinte.

PASSO 3 - CONTROLE DOS SONHOS

Para praticar você se lembrar, entender e usar os seus sonhos para resolver problemas, você deve entrar ao nível Alfa, com o método de 3 a 1. Em nível alfa você vai dizer para si mesmo: "Eu quero ter um sonho que tenha informações para resolver o problema que eu tenho em mente", diga mentalmente qual é o problema que você tem em mente e termine dizendo: "Eu vou dormir, vou me lembrar e eu vou entender." Então você vai dormir a partir do nível 1.

Ao acordar você vai se lembrar o que aconteceu no sonho que você teve e vai escreve-lo e você o vai compreender.

Controle de Dores de Cabeça

Os médicos descobriram que quase 90% dos casos de dores de cabeça são causados por estresse ou tensão. Pouquíssimos casos de dores de cabeça são causados por motivos orgânicos ou naturais. Qualquer que seja o caso, você pode aprender a aliviar a dor usando esta técnica de controle de dores de cabeça.

Se a razão para os seus dores de cabeça é muito stress, então você terá alívio permanente usando esta técnica.

Ao aplicar esta técnica, a frequência de episódios de dor de cabeça irá diminuir até que finalmente o seu corpo vai esquecer como para lhe dar uma dor de cabeça.

Quando episódios de dores de cabeça são repetitivas, você pode suspeitar que os motivos são orgânicos e você deve procurar ajuda de um médico especialista.

QUANDO USAR O CONTROLE DA DOR DE CABEÇA

É muito importante que você aplique a técnica de controle de dores de cabeça enquanto sentir os sintomas de dor. Normalmente, uma pessoa que sofre de enxaqueca sabe quais são os primeiros sinais de uma dor de cabeça. Ao primeiro indicador de uma dor de cabeça, vá ao seu nível e aplique a técnica.

A técnica do Controle de Dores de Cabeça utiliza os 5 passos para resolver problemas. Você deve primeiro reconhecer o problema. Em segundo lugar, estabelece a meta. Em terceiro lugar, define o plano de ação para atingir a meta. Em quarto lugar, implemente o plano, e quinto espera os resultados da procura.

Você deve aplicar esta técnica quando ainda está em nível Alfa.

USOS CRIATIVOS DOS 5 PASSOS

Você pode lidar e resolver muitos desafios ou problemas da mesma maneira como você faz com as dores de cabeça. Algumas pessoas afirmam ter melhorias ao entrar no estado Alfa e aplicar o processo de 5 passos quando sentem os primeiros sintomas de epilepsia.

A qualquer momento de você sentir que qualquer sentimento ou pensamento negativo ou desconfortável, vá até o nível alfa, você diz que você está sentindo e acrescenta: "Eu não sinto isso, eu não preciso sentir isso. No futuro, só sentirei o que eu deseje sentir no meu nível". Você pode programar uma respiração profunda ou técnica dos 3 Dedos pode ajudar você a ter as experiências que você deseja.

Use o nível Alfa para criar a vida que você quer. Pratique sempre que puder. Isso irá garantir o sucesso agora e no futuro.

Exercício: Dores de Cabeça

No caso de dores de cabeça acompanhados de leves dores utiliza apenas 1 aplicação, mas para a dor mais grave, use 2 aplicações com um intervalo de 5 minutos entre cada. Para enxaquecas e dores muito fortes você utiliza 3 aplicações com uma separação de 5 minutos entre cada uma.

DORES DE CABEÇA PELA TENSÃO

Quando você tem uma dor de cabeça do tipo tensional, vá para o nível 1 ou plano básico com o método de 3 a 1. Uma vez no nível 1, você vai dizer para si mesmo: "Eu tenho uma dor de cabeça, sinto uma dor de cabeça, eu não tenho uma dor de cabeça, eu não sinto uma dor de cabeça."

E então você diz: "Eu vou contar de 1 a 5 e na contagem de 5 vou abrir meus olhos, eu estou totalmente acordado, muito confortável, bem descansado e com boa saúde. Eu não vou ter dor de cabeça, ou sentir dor de cabeça. "

Então você vai contar lentamente: 1, 2, 3. Na contagem de três mentalmente vai se lembrar que "na contagem de 5 vou abrir meus olhos, eu estou totalmente acordado, muito confortável, bem descansado e com boa saúde. Eu não vou ter incômodos na minha cabeça, não sinto desconforto na minha cabeça. "

Note que fizemos uma mudança no nível 3, de dor para desconforto, já deixamos a dor para trás. Em seguida, procede para contar mentalmente: 4, em seguida, 5, e na contagem de 5, com os olhos abertos, você vai dizer para si mesmo: "Eu estou bem acordado, muito confortável, bem descansado e em perfeita saúde. Não tenho nenhum desconforto na minha cabeça, eu sinto desconforto na minha cabeça."

DORES DE CABEÇA TIPO ENXAQUECA

Quando a dor de cabeça é do tipo enxaqueca ou muito rebelde, entra para o seu nível de Alfa ou nível 1 com o método de 3 a 1. No nível Alfa, repita o mesmo procedimento que você fez para a dor de cabeça do tipo tensional. Lembre-se que para enxaquecas você deve fazer 3 aplicações da técnica, em intervalos de 5 minutos entre cada uma.

A primeira aplicação vai ajudar a reduzir algum nível de desconforto. Espere 5 minutos e realize a segunda aplicação da técnica. A segunda aplicação deve conter uma parte maior do problema. Espere 5 minutos e realiza a terceira aplicação. Você vai notar que na terceira aplicação o problema terá desaparecido completamente.

Depois disso, quando apareçam os sintomas, uma aplicação irá ser suficiente para eliminar o problema. Se você continua utilizando esta técnica para resolver seus problemas com dores de cabeça, você verá que os sintomas aparecem com menor frequência até que seu corpo se esqueceu de como produzir, com a qual o problema de enxaquecas desaparecem sem o uso de pílulas.

Lembre-se que para corrigir problemas de saúde, os controles devem ser aplicados sob a supervisão de um médico.



Visualização e Imaginação



Durante o Curso do Método Silva as palavras visualização e imaginação podem ter definições diferentes às quais você usa a diário.

VISUALIZAÇÃO

Visualização é o processo de lembrar e reviver memórias que incluem todos os seus sentidos. A visualização inclui mais do que imagens mentais. Ao lembrar experiências sons auditivas, você está vivendo tanto quanto experiências visuais.

IMAGINAÇÃO

A imaginação se refere ao processo de criação de novas imagens ou alterar qualquer imagem existente. Podemos gerar imagens que incluem todos os sentidos: visual, auditiva, olfativa, sinestésica e gustativa.

Nós encorajamos você a usar o modo dominante de processamento de informações. Por exemplo, usando a técnica do relógio, se você sentir que

você é uma pessoa visual, você cria uma imagem de um relógio-esculpido, se você for mais sinestésico, levante os braços e com os dedos vai ajustar os ponteiros do relógio.

Se você aprender usando o seu sentido da audição, firmemente vai dizer "Esta é a hora em que eu quero acordar e este é a hora na que eu vou acordar."

Os outros sentidos, o gustativo e o olfativo, com menor dominância, podem ser preferidos por algumas pessoas.

A Tela Mental

A Tela Mental é uma ferramenta interativa onde você pode projetar imagens de todos os tipos. É usado para projetar e desenvolver sua capacidade de visualização e imaginação. Enquanto você desenvolver essas habilidades, a tela mental permite que você mentalmente corrija qualquer coisa que você precisa corrigir.

Enquanto algo esteja em sua forma física, não podemos fazer nenhuma alteração com energia mental.

Projetamos na nossa tela mental o que não funciona e fazemos as mudanças que queremos. A imaginação tem o papel de alterar ou modificar o que você precisa.

A Tela Mental permite que você faça alterações em sua realidade mental. Quando a alteração é feita pode-se manifestar.

Em nosso dia a dia, temos lugares especiais para algumas tarefas como a cozinha para cozinha, e o quarto para dormir, e outros. Utilizamos a Tela Mental para transferir informações do que é ao que queremos, é onde você pode realmente fazer ajustes.

Tudo o que existe é o produto ou o resultado do mundo subjetivo ou a dimensão espiritual. Primeiro você tem que pensar para que depois se torne realidade no mundo físico.

Pensamentos cheios de crença, desejo e expectativas precedem a manifestação física. Estes pensamentos podem ser feitos tangíveis usando a tela mental, ajudando no processo de ter o que você quer para que seja mais fácil e eficiente.

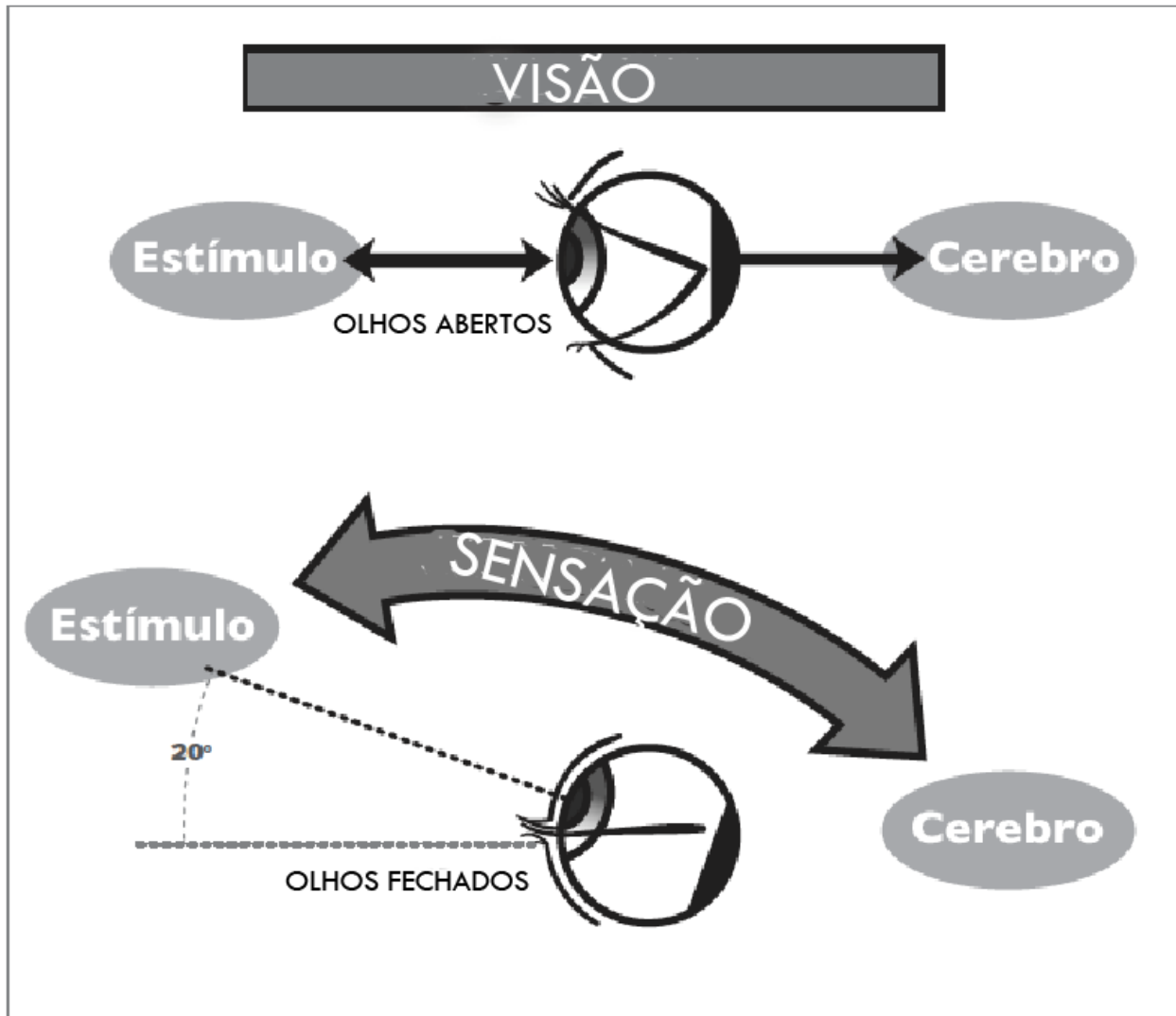
NÃO TÃO SEGREDO

A energia mental atrai energias semelhantes como os sentimentos e pensamentos atraem eventos reais a nossas vidas. A imaginação não força a energia como o pode fazer a energia física.

É por isto que não pode fazer dano a outra pessoa ou criar um problema no mundo físico só com sua energia mental, mas podemos danar a nós mesmos com nossos pensamentos.

Podemos usar pensamentos positivos e a imaginação na dimensão espiritual para corrigir problemas e atrair elementos necessários para encontrar soluções.

A Tela Mental



LOCALIZA A SUA TELA MENTAL

Para localizar sua tela mental, você fecha os olhos e os torna um pouco acima do horizonte em um ângulo cerca de 20 graus.

Sinta que sua tela está fora e longe de seu corpo. A área que sua mente permite que você veja é a sua tela mental.

Para melhorar o uso de sua tela mental você deve projetar imagens ou desenhos mentais na tela, se concentrar em algo e projetá-lo a toda cor.

Imaginação



Para uma programação bem sucedida, o uso de imagens mentais é o caminho mais eficaz para comunicar o que você quer. A melhor ferramenta para desenvolver a visualização e imaginação das pessoas são as Chaves da Memória.

As Chaves da Memória vão ajudá-lo a funcionar melhor na dimensão subjetiva. Pratique isso lembrando ou visualizando algo familiar, então use sua imaginação para criar algo que você não tenha visto antes.

Visualizar é algo diferente de ver alguma coisa. Uma pessoa vê com os olhos e visualiza na sua mente. Ver é lembrar-se de construir uma imagem mental de algo, é o processo de relembrar-se de algo que existe e que você já teve experimentado antes.

Imaginar é um processo criativo de formar imagens mentais de algo que não existe para

os seus sentidos ou você nunca experimentou antes.

Depois de criar algo na dimensão mental usando a sua imaginação, você terá criado uma imagem mental. No futuro, lembrando a imagem mental que você criou, está realizando uma visualização. Estando no seu nível, você receberá imagens que outros criaram e outros que estão em nível alfa podem receber as imagens que você criou.

A imaginação é muito real, o que explica que as crianças tenham pesadelos nas noites, vejam monstros e percebam as fantasias que criam para eles e outras pessoas.

Os adultos podem aprender a se lembrar os poderes que tinham de crianças para ser mais criativos e resolver problemas de melhor maneira.

Melhora sua Memória

A memória é o produto da associação entre a visualização e imaginação. Você pode visualizar o que você quer lembrar e usar sua imaginação para associá-lo com algo familiar.

Você pode aprender a associar imagens mentais de coisas que você quer se lembrar com objetos familiares. Ao associar o objeto a lembrar com objetos familiares de sua casa de uma forma estranha, incomum ou atraente torna-se muito mais fácil de lembrar. Faz estas associações o mais extravagante possível, exagera no tamanho ou número, usa cores brilhantes em suas imagens e ações dramáticas.

Ao ter algo impresso em sua mente, a informação vai ficar lá. Sua memória é perfeita, apesar de que sua capacidade de lembrar não seja assim. Você pode usar as técnicas de Limpar a Mente quando você não consegue lembrar de algo. Por exemplo, é mais benéfico para dizer "Atualmente escapou da minha mente, mas vou me lembrar num momento", que "Não posso me lembrar" ou "Eu tenho esquecido completamente."

Para ter fortes impressões em sua mente, use imagens, a imaginação e associação, faz imagens mentais de tudo o que você quer se lembrar.

Pessoas que são considerados gênios são pessoas que usam a sua mente de uma maneira especial, praticar estas técnicas também fazem você usar a sua mente de uma maneira especial.



A Técnica dos Três Dedos

RESPOSTA MENTAL À AÇÃO FÍSICA

Você ganha muitos benefícios no seu Nível Alfa. Você pode receber esses benefícios em qualquer momento e em qualquer lugar sem ter que utilizar o método de 3 a 1.

A técnica dos 3 dedos foi projetada para funcionar como um mecanismo que desencadeia uma resposta condicionada. Reunindo o dedo polegar, índice, e o dedo médio de uma mão, ou ambas as mãos, é o estímulo necessário para ativar o estado Alfa, que é a resposta condicional que você quer.

Entrar para o seu nível Alfa, e em seguida, segurá-lo com a técnica dos 3 dedos. Agora, você pode acessar o seu estado Alfa, em qualquer momento, utilizando a técnica dos 3 dedos.

Por exemplo, você pode se programar para ter uma memória melhor ou para lembrar o que você leu ou quando escuta o professor, você apenas tem que usar a técnica dos 3 dedos. Programe-se antes da aula, mencionando o que você vai fazer e qual é o resultado desejado.

OUTRAS APLICAÇÕES

Você pode usar a técnica dos 3 dedos quando você está com medo de certas situações. Você pode programar-se para nunca mais ter medo disso. Utiliza a técnica dos 3 dedos para manter a calma quando você sentir que você está perdendo o controle, está perturbado ou por explodir, programe-se para manter o controle de suas emoções.

Você pode se programar para ser mais intuitivo, compreensivo, persuasivo e amoroso, e pode reduzir seus níveis de nervosismo, fome e esquecimento.

Ao viver no estado mental que você quer, incluindo momentos que você desfrutar enquanto você

meditar, você pode salva-los e acessá-los sempre que você quiser juntando os seus 3 dedos e mudando seu foco para você mesmo.

A TÉCNICA DOS CINCO DEDOS

Você pode usar uma técnica semelhante de 5 dedos em situações importantes para envolver o seu corpo, mente, espírito, emoções e intuição.

Você apenas tem que dar uma das partes para um dedo em especial enquanto você imaginar os resultados que deseja. Entre no estado alfa e internaliza a imagem dizendo "Quando precise ou deseje sentir, pensar ou agir desta maneira, assim será".

ESTACIONAMENTO

Os Graduados do Método Silva têm encontrado aplicações interessantes e criativas da técnica dos 3 dedos. Eles relataram que poderiam encontrar estacionamento, chaves, joias ou documentos importantes. Surpreendentemente, esta técnica funciona também para as pessoas que não fizeram o curso Método Silva.

Isto é por uma razão simples: a técnica dos 3 Dedos contém todos os elementos para uma programação bem sucedida. Cada dedo representa uma energia subjetiva (crença, desejo e expectativa) para formar a fé.

A imaginação é uma parte importante do sucesso, imaginar um espaço de estacionamento vazio, seu foco se muda para seu interior, o cérebro diminui a frequência das ondas e acessa o seu nível.

Que amigos que você não tenha visto em muito tempo se comunicam com você, muda o sinal de trânsito, se salva de uma grande penalidade e encontra sites em um show que foi totalmente vendido, são algumas das recompensas do uso criativo da técnica dos 3 dedos.

A Técnica dos Tres Dedos

Juntando as pontas dos três primeiros dedos (índice, polegar e meio) de qualquer de suas duas mãos, você vai definir a sua mente em um nível profundo de consciência, para uma programação mais forte, o que torna mais fácil de lembrar e portanto, uma memória melhor.

LER TEXTOS OU OUTRAS INFORMAÇÕES

Entra no nível 1 com o método de 3 a 1. Mentalmente repete para você mesmo: "Vou contar de 1 a 3, e na conta de 3, abrirei meus olhos para ler a lição."

Mencione o nome do autor ou fonte, e o tema da lição. Acrescenta: "Os barulhos me não vão me distrair, vão me ajudar a melhorar minha concentração. Eu terei uma concentração superior e compreenderei melhor o que vou ler". Agora mentalmente conte a partir de 1 a 3, abra os olhos e leia a lição.

Quando você ler a lição, entra de novo para o nível 1 com o método de 3 a 1. E no nível 1 você diz para si mesmo: "A lição que eu acabei de ler (mencionar o nome do autor ou fonte, título e tema da aula) Vou Lembra-la no futuro em qualquer momento, utilizando a técnica de os 3 dedos" e saia do seu nível.

ASSISTIR A UMA CONFERÊNCIA OU AULA

Entre no nível 1 com o método de 3 para 1 e você vai dizer para si mesmo: "Eu vou ouvir esta conferência (mencionar o evento). Vou usar a técnica dos 3 Dedos e os ruídos não irão me distrair, vão me ajudar a me concentrar. Eu vou ter uma maior concentração. Vou me lembrar do evento (mencionar o evento) e os materiais vistos em qualquer momento usando a técnica dos 3 Dedos" e saia de seu nível.

Com esta fórmula, não é preciso voltar ao estado

Alpha para melhorar a programação, já programou a fórmula que você está usando com a técnica dos 3 dedos.

EXAMES

Tente a técnica para fazer testes ou responder questionários, usando este método 3-passo.

Primeiro Passo: Leia as perguntas do questionário como você sempre faz, mas não se demore muito em nenhum deles. Se você tem uma resposta imediata, anotá-la. Se não, passá-la e continuar com a próxima.

Segundo passo: Use a técnica dos 3 Dedos, juntando as pontas de três dedos, e prossegue igual como no primeiro passo. Agora tome um pouco mais de tempo em cada pergunta sem resposta. Se você receber sua resposta, anotá-la. Se não, passá-la e continue com a próxima.

Terceiro Passo: junte as pontas de três dedos em primeiro lugar, leia as perguntas não respondidas e se você não souber a resposta, feche seus olhos orientando-os ligeiramente para cima. Visualize ou imagine o que contem a resposta, o seu professor ou um livro, sua tela mental e pede a resposta. Agora limpe a sua mente pensando em outra coisa e depois volte para tentar lembrar a resposta. A primeira resposta que vem à mente é a resposta correta e anotá-la. Nunca forneça questionários sem respostas.

Técnica: Espelho da Mente



A técnica do Espelho da Mente usa a visualização e a imaginação para alterar uma situação existente e criar o que você quer ter, fazer ou ser.

Você precisa de dois fatores importantes para garantir o sucesso. Primeiro você deve usar o seu nível de alfa e o segundo fator é que você deve criar e reconhecer um sistema de crença forte como o Fe

Você deve ter fé

A fé consiste em 3 partes: desejo, crenças e expectativas.

Se qualquer um dos 3 fatores é o suficientemente forte, pode puxar ou compensar um ou outro. Quando você tem desejo o suficiente, pode ter

energia suficiente para conseguir o que deseja embora antigas crenças ou expectativas não tão fortes. Todos os fatores devem estar presentes em algum grau. Se o desejo é muito forte, uma pessoa precisa de crenças e expectativas para garantir o sucesso.

O Desejo é uma fonte que motiva e puxa, é muito importante ter um forte desejo de alcançar algo. Sem desejo, é provável que você nunca o comece.

Pergunte-se a você mesmo: Você realmente deseja o que esta programando? Você realmente precisa disso? É importante para você? Tem ou serve a um propósito? Será que resolve um problema? O desejo é muito mais forte para coisas que você precisa que por luxos que você acha que você deseja.

Sua consciência não vai funcionar para os problemas que não existem ou que você está criando. Sua inteligência é construída para resolver problemas reais. O maior problema e a necessidade de resolver, seu desejo de resolvê-lo será muito forte. Ao abordar um desafio para arriscar sua vida, o desejo de resolver o desafio é enorme.

A Crença ajuda você a se aceitar ou aceitar situações que marcaram você para toda sua vida. As crenças são as que ajudam você a esperar para que se materializar o que foi subjetivamente criado.

Pergunte-se a si mesmo: Você acha que você merece o que você está procurando ou que o problema merece uma solução? Você tem alguma dúvida sobre a situação? Você realmente acha que pode acontecer?

Técnica: Espelho da Mente

A Expectativa é do lado da crença que tem certeza ou tem a confiança no resultado. A confiança é relacionada ao sucesso e é por isso que é muito importante reconhecer e valorizar todos os pequenos e grandes sucessos que você tem. Reconhece o seu próprio sucesso enquanto você usa a técnica do Espelho da Mente, e prática sempre que puder e vai acumular um monte de sucessos.

Quando você trabalha no campo mental, não se esforce ou sobre exija com o que poderia fazer no mundo físico. Isso só vai criar tensão e vai sair do seu nível.

Programe sua mente para eventos futuros como se já tivessem acontecido ou já teria recebido o que queria. Na dimensão mental, isso já aconteceu e já existe porque você já criou o que você quer.

É muito importante que o desejo, crença e expectativa estiverem corretas, isso vai ajudá-lo a fazer eventos de sucesso e atingir seus objetivos.



LEI DE ATRAÇÃO

Essa lei é universal e funciona assim você não a conhece ou saiba dela. Seu poder pessoal - como você pensa e sente, acredita e espera - atrai a energia semelhante. Essa lei funciona melhor se você participar de forma consciente.

Crie o seu desejo, seguindo estes passos:

- Saber claramente o que você quer ou deseja.
- Agora, se concentrar no que você quer ou deseja e mantém uma atitude positiva.
- O que as imagens devem estar em linha ou ser coerente com o que você quer ou deseja.
- Deixe o universo lhe dar retroalimentação. Esta pode ser o mais difícil ou desafiador para você.
- Tome medidas apropriadas.

Você pode deixar o universo cuidar de cada detalhe, as possibilidades são infinitas. Tudo que você precisa fazer é esperar, agir como se você tivesse o que você quer e agradeça ao universo por isso.

Você deve sempre esperar coisas positivas e saber que o que você quer está em caminho.

Sempre espere receber o que você quer, mesmo que for um milagre!

Programação

Para ter altas suas expectativas, programe sua mente da seguinte maneira: usando a técnica do espelho da mente e primeiro visualiza no espelho com moldura azul, na frente de você, a atual situação ou problema. Depois de resolver o problema, apague a imagem do problema. Agora, mova o espelho para a sua esquerda, altere a moldura do espelho branco e use sua imaginação para criar o que você quiser e projeta isso no seu espelho de moldura branca. Em outras palavras, transferindo o problema da dimensão objetiva para a dimensão subjetiva, onde você pode usar sua imaginação para alterá-lo.

Enquanto no espelho de moldura branco, responda a seguinte pergunta: O que eu desejo? Como vou fazer a minha vida diferente ou melhor? Quem vai me dar retroalimentação? Quando eu vou chegar a essa meta? Por que é importante para mim?

Você deve responder a estas perguntas visualmente para que você tenha claramente definida a imagem no seu espelho de moldura branca. Finalmente, segura o sentimento de vitória ou realização utilizando a técnica dos 3 dedos.

ESPELHO DA MENTE



Moldura Branca



Moldura Azul

REFORÇA A PROGRAMAÇÃO

Visualize e enche de energia a imagem da solução no espelho de moldura branca. Entre ao seu nível Alfa e visualize a solução 1 vez cada 3 dias para reforça-la, e fortalecer o seu desejo e manter o seu entusiasmo. Em projetos mais importantes, entre ao nível Alfa e visualize todos os dias. Imagine ou lembre-se os sentimentos associados ao sucesso. Em todos os níveis, imagine que Já tem alcançado a meta. Já tem criado a semente na dimensão mental, a dimensão física será o solo onde crescerá. Toma tempo que a semente crescer e sobrepasse o solo e possa ser realidade em a dimensão física.

Programación

De agora em diante, quando você pensa na atual situação ou problema, visualiza a solução que você criou. Para que sua programação tenha sucesso você deve considerar vários fatores, incluindo uma imagem claro ou precisa, ações persistentes e ver o retroalimentação que você recebe.

Usando a técnica do espelho da mente com os ingredientes e intenções corretos atraíram resultados positivos.

RECONHECE A RETROALIMENTAÇÃO

A retroalimentação é a informação que chega a você em resposta ao que você programou e pode orientar o seu próximo passo. Essa retroalimentação não é nem positiva nem negativa, não tem nenhuma polaridade .

Se depois de se programar você começa a se sentir melhor e perceber que você está se movendo em direção a seus objetivos, então a retroalimentação vai te dizer que você está no caminho correto. Se nada acontecer, então a retroalimentação que estamos recebendo é que

você precisa de fazer ajustes em sua programação. Pode ser necessário reavaliar as suas imagens de desejo, a crença de expectativa, ou mental.

- O problema é visualizado corretamente?
- Representa a sua situação atual?
- O que você imaginou como um resultado ou objetivo é o melhor para você?
- Você realmente acha que seu objetivo é algo que você pode manifestar?
- Você está limitando os endereços de onde você obtém resultados?
- Suas ações, comportamentos e pensamentos internos e externos vão para sua meta?

Você não pode reconhecer a retroalimentação se você está em negação. Às vezes você quer algo tanto que você se fecha à verdadeira resposta e decide ignorá-la. Reconhecendo a retroalimentação, você irá projetar sua vida.



Exercício: Espelho da Mente

A Técnica do Espelho da Mente é usada para resolver problemas e alcançar objetivos.

Cria e projeta na sua Tela Mental um Espelho que a cobre completamente. Este espelho será conhecido como o Espelho da Mente.

Você vai aumentar o tamanho do seu espelho da mente para poder adicionar dentro da moldura a uma coisa ou coisas, uma pessoa o pessoas, uma pequena o grande cena.

Você pode mudar a cor da moldura do espelho de azul a branco mentalmente. A moldura azul representa o problema ou situação existente que você o pode transformar num projeto. A Moldura branca representa a Solução ou meta.

Para resolver o problema ou atingir uma meta com o Espelho da Mente, você deve entrar no seu nível Alfa o plano básico com o método de 3 a 1. Agora projeta o problema no Espelho com moldura azul na sua mente.

Estude com cuidado o problema visualizando uma imagem do problema, coisa, pessoa o cena. Tendo estudado claramente o problema apaga a imagem do problema. Mova o Espelho para a esquerda e mude a cor do Espelho de azul a branco. Agora, cria e projeta uma imagem com a solução neste Espelho com moldura branca.

Desde então, cada vez que você pensar no Projeto, visualize a imagem da solução que você tem criado com a moldura branca.

EL ESPEJO DE MARCO AZUL

Você deve usar a moldura de espelho azul da mente a primeira vez que você programar um projeto e quando recebeu retroalimentação que está no seu caminho para seu objetivo. Regressar à moldura azul vai redefinir a situação e estabelecerá um novo ponto de partida.

A definição de uma meta progressiva no tempo, tais como a redução do tamanho de um tumor, parar de fumar ou perder vários quilos de peso, pode ser

melhor que você programe em intervalos incrementais.

A remoção de um tumor pode ser não credível e pode trabalhar contra você. Use a imaginação para reduzir o tamanho do tumor de maneira medível. Ao receber a retroalimentação de que você alcançou uma meta, repete a técnica do espelho mental, mas desta vez visualização você no espelho de moldura azul, mas com um tumor um pouco mais pequeno e no Marco Branco vai imaginar

um tumor ainda menor.

Depois disso, só visualiza sua nova meta. Repita isto até que atinja o objetivo de eliminar o tumor.

Ao fazer este tipo de programação, você se imagina em perfeita saúde e tem a convicção de que você vai conseguir e manter uma atitude de "isso ou melhor."

Controle de Hábitos

"Maus" hábitos são um comportamento destrutivo. Os Hábitos, bons ou maus, tem mecanismos de reforço e de recompensa. Uma pessoa reforça um comportamento através da repetição que tornam hábeis em um hábito particular.

Você pode ter bons hábitos em qualquer área de sua vida, são positivos e ajudá-lo em suas atividades diárias. Dizer "obrigado", escovar os dentes, ações automáticas para se vestir ou usar um par de sapatos, são só exemplos de bons hábitos.

Outros hábitos podem restringir ou interferir com a sua vida feliz e produtiva. Estes hábitos podem ser preocupações, adiar tarefas, fumar ou ser irresponsável.

Assim seus hábitos sejam bons maus ou restritivos todos são iguais. Eles o recompensam e melhoram seu comportamento para produzir e ter essa recompensa novamente. A memória deste galardão é como se você estivesse vivendo novamente.

TIPOS DE DEPENDÊNCIA

Existem muitos tipos de dependência, biológica ou psicológica, e temos que eliminar as toxinas em ambas as áreas. Por exemplo, faz pouca ajuda neutralizar a dependência física de tabaco, drogas ou álcool, se você não fizer nada para alterar os componentes psicológicos desse hábito.

Também é importante para definir o humor da pessoa a remover um hábito negativo. Você deve reestruturar o estímulo para uma correção permanente do hábito. Os hábitos são o produto de seu estilo de vida, por isso, se de alguma forma você não mudar seu estilo de vida, e provável que você não tenha mudanças significativas e permanentes em seus hábitos.

PORQUE DIETAS NÃO FUNCIONAM?

Muitas dietas, pílulas dietéticas e programas de exercícios podem ser condenadas ao fracasso. Quando a pessoa segue com o seu estilo de vida - comer a mesma comida e nas mesmas quantidades – o mais provável é recuperar o peso perdido.

Como os hábitos são criados pelas recompensas recebidas, o novo hábito deve oferecer uma recompensa maior ao hábito que você deseja alterar.

As Técnicas do Método Silva vai ajudá-lo a gerenciar os aspectos psicológicos dos hábitos e pode até mesmo ajudá-lo a fazer as mudanças que você precisa.

POR QUE A IMAGINAÇÃO É MAIS PODEROSA DO QUE NOSSA VONTADE?

A força de vontade não é suficiente, você precisa de uma imaginação disciplinada. É quase impossível mudar os hábitos por força de vontade. Se a imaginação e força de vontade estão em conflito, a imaginação sempre vencerá.



Controle de Hábitos

Tentando parar de fumar, alimentos que engordam ou álcool, indica que você está pensando sobre o problema e não na solução. Este é o pensamento negativo, e você se concentra no que você quer perder ou deixar: alimentos, cigarros ou álcool.

Se você imaginar ter o que você perca ou tem saudades, você não pode perdê-la por um longo tempo e então você o vai ter. Você deve concentrar sua atenção sobre o novo comportamento.

ENCONTRE UM "NO LUGAR DE"

O que você quer em vez de um cigarro? Quer respirar melhor? Quer poupança de dinheiro?

O que você quer em vez de tomar álcool? Quer se sentir no controle e ser mestre do seu destino? Quer ser um bom exemplo para sua família?

O sentimento de satisfação é sempre desejável e quero que este sentimento mesmo que o comportamento é o impacto positivo ou negativo. É por isso que é tão difícil mudar hábitos negativos.

Uma boa maneira de mudar um hábito negativo é imaginar que você está experimentando o novo comportamento do novo hábito. Vivê-lo como se tivesse acontecido.

Reforce o resultado desejado usando a técnica dos 3 dedos e dizendo mentalmente: "Toda vez que você tem o desejo ou a necessidade de pensar ou agir desta maneira, só precisa usar a técnica dos 3 dedos e assim será". Isso irá reforçar o comportamento positivo e uma sensação de satisfação.

CORRER O BRIGAR

O mecanismo de correr ou lutar é uma resposta primitiva à perigo percebido. Ela evoluiu a partir de uma base física para o emocional. Medo e raiva têm substituído a luta e correr ou fugir.

Quando algo ameaça sua vida, o mecanismo de correr ou lutar são ativos e têm resultado em estresse.

Após a ativação do estresse, vai respirar mais rápido, à procura de energia, os nossos frequência cardíaca aumenta, os músculos tensos em antecipação da luta ou fuga. A adrenalina enche, o nosso açúcar no sangue aumento, os níveis de energia ainda mais. O sistema digestivo é desligado para estar pronto para a ação.

De repente você tem muita energia e você deve de alguma forma se dissipar. Hoje muito poucas vezes você briga ou corre, você reage emocionalmente ao invés de optar por uma resposta apropriada. Como você reage ao estresse pode resultar em maus hábitos.

Quando você sente o estresse, é importante se relaxar imediatamente. Existem muitas técnicas e exercícios do Método Silva para ajudar você a gerenciar o estresse de forma eficaz: expira depois de tomar uma respiração profunda, lembre-se seu lugar onde você pode se relaxar e use a técnica dos 3 dedos para conseguir o controle e relaxamento imediato .

Controle de Hábitos

Ao lembrar o sentimento de satisfação pela recompensa de novo hábito antes de que você realmente o realize, o mantém incentivados a ter um comportamento positivo.

Encontre algo que você gosta, como o sentimento que lhe gera um mau hábito e usá-lo para sua vantagem.

sobreviver por isso é normal para desenvolver hábitos relacionados a estas coisas. O consumo excessivo de alimentos e medicamentos podem levar a uma grande variedade de problemas.



Você pode alterar a estrutura do seu hábito para enfraquecê-lo e torná-lo mais fácil de remover, porque não é tão forte quanto antes. Primeiro você tem que encontrar um substituto.

Continue repetindo o comportamento do mau hábito apenas vai reforçar esse mau comportamento. Em vez disso, ele reforça o comportamento positivo e o sentimento de recompensa substituta.

AÇÕES CONSTRUTIVAS RESOLVEM PROBLEMAS

As ações destrutivas incluem maus hábitos. As pessoas precisam de alimentos líquidos e ar para

Há outras maneiras em que as pessoas reagem com a energia acumulada pelo estresse. Algumas pessoas são propensas a acidentes, doença, dor de cabeça, sempre com problemas ou discussões. Tudo o que pode sobrecarregar os seus sentidos pode ser viciante e pode, potencialmente, adormecer a uma pessoa psicologicamente.

Existem maneiras mais construtivas para lidar com o estresse e dirigir melhor a sua vida.

O sentimento que você tem o controle de sua vida, reforça os bons hábitos. Usando as técnicas do Método Silva você terá a confiança para lidar positivamente com uma variedade de situações.

Controle de Hábitos

PROGRAMA FACIL: CONTROLE DE PESO

Estar informado é um passo positivo em direção ao sucesso.

- Saiba qual é o seu peso ideal para ter uma saúde ótima.
- Verifique a sua história familiar e descubra as características genéticas de seus antepassados.
- Qual é o peso em que você se sentir melhor, mais forte, mais saudável e com mais energia?
- Reconhece que a redução de peso é um processo constante e lenta. Reduzir o seu peso faz com que você o possa manter e você é uma pessoa saudável.
- Teste e estude dietas nutricionais, de peso e planos alimentares. Descubra o que funciona para você.

Faça pequenas mudanças incrementais para sua dieta, hábitos alimentares e exercício físico de rotina. Pequenas mudanças podem resultar em 1 quilo menos de um mês, mas é de 12 quilos por ano e provavelmente será uma melhoria permanente.

Não caia prisioneiro de "derrotas" e retrocessos na gestão de seu programa de controle de peso e hábitos. Dê-se permissão para quebrar a rotina de vez em quando. Se você tem um revés, basta entrar no seu nível alfa, e re programe seu caminho.

É o corpo que você tem. Mantenha seu objetivo em mente e continue a se respeitar e amar sempre.

Aqui tem algumas recomendações:

- Faça pequenas alterações ou mudanças em seus hábitos, como fumar um cigarro 1 hora mais tarde do que o normal por essa hora, você vai ser um não-fumante. Comece a pensar que você é um não fumante.
- Para controlar o peso, ponha o foco em alcançar um peso saudável, passo a passo. Programe-se para reduzir, não perder, você perde algo, você pode querer encontrá-lo novamente. Depois de reduzir alguns quilos, você pode se programar para remover alguns quilos mais.
- Aumente o seu desejo de mudança. Pense em todos os benefícios que você pode desfrutar ao concretizar seus objetivos.
- Entre no seu nível e programe-se para neutralizar o que está fazendo com que você tem um mau hábito. Pode ser que você disse que tinha de comer tudo o que estava em seu prato para crescer forte e grande. Em seu nível alfa, vai inserir um programa saudável. Use o espelho da mente para conseguir isso.
- Você pode se programar para deixar de fumar em 30 dias a partir de hoje. Defina o tempo que você vai deixar de fumar. Reforça esta programação a diária. O Método Silva é uma técnica eficaz com uma maneira simples de fazer uma mudança em sua vida.

Os Hábitos destrutivos absorver nossa energia e tempo e nos impedem alcançar o nosso pleno potencial. Eles nos mantêm presos ao mundo de suas demandas e limitações. O comportamento positivo nos ajuda a nos mover mais livremente em relação aos nossos objetivos.

Controle de Hábitos: Peso



Quando você quiser reduzir o seu peso, vai para o nível alfa usando o método de 3-1 e analisa o problema de peso.

Já no seu nível, mentalmente marcar ou escreve um grande "NÃO" em letras vermelhas em cada elemento de alimento que você acha que está causando o problema.

Programe-se para a fome entre comidas desaparecer comendo uma cenoura, aipo, maçã ou alguma refeição semelhante. Outra opção também é que você tome 3 respirações profundas.

Programe-se para deixar algo em sua refeição, você não vai precisar de toda a comida que você tomou. Programe-se para não comer sobremesa.

Visualize como você e seu corpo está agora no

espelho de moldura azul. Agora no espelho de moldura branca ponha um selo ou carimbo no canto, como deseja o seu peso, e no outro canto, o tamanho do vestido que você deseja usar e imaginar seu peso ideal e altura.

Então cada vez que você pensa sobre o seu peso, sempre exibe a imagem que você criou de como você quer estar no espelho de moldura branca.

QUER SUBIR?

Quando você quiser ganhar peso, come a comida que, no seu nível Alfa, você sente que vão lhe ajuda a ganhar peso. Come devagar e saboreia cada mordida. Melhora seu sentido do gosto e olfato concentrando-se na comida que você está comendo.

Utilize o Espelho da Mente e imagine-se com o peso e tamanho ideal. Faz isto cada vez que você pensar no seu peso.

Controle de Hábitos: Fumar

Quando você deseja reduzir ou parar de fumar, entra no nível alfa, usando o método de 3 a 1 e no seu nível, análise o problema.

Determine a qual hora do dia você fuma o primeiro cigarro para fumar e pegar uma hora mais tarde do que o normal. Quando você tiver alcançado esta programação, vai fumar uma hora mais tarde ainda. Continue fazendo esta programação e mudanças até fumar alguns cigarros por dia. Depois é só uma questão de parar de fumar completamente.

Além disso, você pode se programar para fumar só um cigarro por hora, de uma hora. Uma vez que você o realizou, agora vai se programar para fumar só nas horas pares. Depois, é só questão de parar de fumar completamente.

Além disso, você pode se programar para parar de fumar em 30 dias a partir da data de sua programação inicial.

Você pode marcar um dia no calendário, 30 dias a partir deste dia e dizer- que naquele dia você vai parar de fumar e nunca mais vai fumar de novo em sua vida. Reforce este programa quando você está no nível Alfa e utiliza a técnica do Espelho da Mente diariamente.

Dicas para ajudá-lo em sua programação, no seu nível alfa, para deixar de fumar:

- Mudar a marca de cigarros com frequência.

- Não inalar fumaça de cigarro.
- Programe-se para que 3 respirações pró-capas sejam suficientes para parar o desejo de fumar.
- Pare de fumar pela sua família e entes queridos.



Técnica: O Copo de Água

INFORMAÇÃO AJUDA A RESOLVER PROBLEMAS

O Copo de Água se usa quando você necessitar de informações ou orientações. Isso vai ajudar quando você tem que tomar decisões, encontrar objetos perdido e compreender as diferentes situações que você passa na vida.

Quando não sabemos a solução para um problema é porque nos falta alguma informação. Tendo as informações necessárias, soluções e respostas tornam-se óbvias. Ignorância não afastar-nos da dor, devemos fazer o nosso melhor para procurar informações que podem nos ajudar a resolver os nossos problemas.

Na técnica do Copo de Água você entra no seu nível alfa e vai fechar os olhos e leva-los um pouco para acima. Depois, você deve dar uma instrução específica, esta instrução é um programa. É o último pensamento antes de ir dormir e que o programa é ativado quando você adormecer. Você pode supor que a resposta vai vir a qualquer momento seguinte.

POR QUE A TÉCNICA FUNCIONA

A técnica vai mais longe. Dada a forma como a tecnologia é aplicada, os cientistas acreditam que a água é um programa e é um lembrete para a nossa consciência continuar procurando as informações necessárias.

Consciência é perpétua. Pode ser que durante a noite, indo e vindo através de um ciclo natural de dormir e sonhar, a nossa inteligência analisa as células do cérebro e armazena informações sobre todos os níveis à procura de soluções.

A ciência tem mostrado recentemente que pessoas que exercem curas, no estado alfa, podem alterar as propriedades físicas da água com seus

pensamentos. Qualquer um tem o mesmo potencial para alterar as propriedades físicas da água com o pensamento. Isso pode tornar a água um catalisador para receber e enviar informações e uma ferramenta poderosa para a cura e resolução de problemas.

GELO INTERESSANTE

O Dr. Masaru Emoto, no seu livro “As Mensagens Escondidas na Água”, mostra imagens de cristais formados em água gelada a partir de fontes diferentes, usando fotografia de alta velocidade. Ele descobriu que, quando mencionou palavras de carinho ou uma forte concentração em direção à água, mesmo quando as palavras são escritas em papel e este toca o copo, cristais aparecem em forma de flocos de neve complexos, brilhantes e coloridos. Por outro lado, quando mencionou palavras ou pensamentos negativos apenas foram encontrados padrões assimétricos e cores opacas.

Dr. Emoto descobriu que a água tem a capacidade de copiar e memorizar informações. Ele suporta e sustenta a eficácia da técnica de copo de água.



Técnica: O Copo de Água

Com essa técnica você pode receber respostas durante a noite ou na manhã seguinte para lembrar o que você sonhou. Embora você possa receber as respostas através de seus sonhos, você deve completar a Técnica do Copo de água na parte da manhã.

Se você não receber uma resposta na manhã seguinte, à espera de receber alguma forma durante o dia.

OUTRAS APLICAÇÕES

Muitas pessoas usam a técnica do copo de água quando precisam executar uma tarefa específica, como iniciar uma nova dieta ou nova rotina de exercícios. A técnica é muito flexível e pode ter muitas aplicações. Por exemplo, você pode usar a técnica em suas interações com as pessoas para tomar as decisões corretas e, portanto, ter

melhores relacionamentos com pessoas de seu redor.

Em caso de cura, doença, você imagine que você é mais saudável enquanto você pega um copo de água com as duas mãos. Isso deixa o fluxo de energia de sua mão direita para a esquerda como você toma meio copo de água e o restante na manhã seguinte ao acordar.

Imagine a água entrando em seu corpo e direcione ela para a área do seu corpo que você deseja curar. Imagine seu corpo bem e em perfeita saúde.

Crie o hábito de usar a técnica do copo de água a cada noite. Quando você tem a informação que você precisa, use a técnica do espelho da mente para ajudar você a atingir seus objetivos.

EXERCÍCIO: COPO DE ÁGUA

A técnica de copo de água é para resolver problemas e alcançar seus objetivos.

À noite, antes de ir dormir cheia um copo de água. Enquanto você está tomando a metade da água, feche os olhos, orienta-os logo acima do horizonte e diz mentalmente: "Isso é tudo o que eu preciso fazer para encontrar a solução para o problema que tenho em mente".

Deixe sua cama perto do meio copo

de água à esquerda e vai dormir.

De manhã quando você acordar, beba a metade restante do copo de água, feche os olhos e, torne os olhos um pouco mais acima do horizonte e diz mentalmente: "Isso é tudo que eu preciso para encontrar a solução para o problema que tenho na mente."

Com esta programação, você pode despertar no meio da noite

ou de manhã ou na manhã seguinte e se lembrar o que você sonhou e informações que você precisa para resolver o problema.

Com essa técnica, você não precisa usar o método de 3 a 1, você vai entrar ao nível alfa automaticamente quando você fechar os olhos e torná-los um pouco acima do horizonte, enquanto toma água.

Técnica: Levitação de Mão



A Levitação de Mão ajuda você a chegar ao nível Teta você sozinho. Dá-lhe acesso a condições problemáticas que podem ser resultado de experiências de infância e seu cérebro esteve trabalhando principalmente no nível teta. Ao entrar numa condição problemática no nível Teta você será capaz de corrigi-la em Alfa.

Alguns problemas são mais acessíveis desde Alfa e outros desde Teta. Se você receber um aviso de um problema em nível Teta, seu cérebro automaticamente vai se acelerar para corrigi-lo em estado alfa.

Enquanto estiver no nível analisa esses avisos que você recebeu de um problema e descobre o papel que teve em sua vida e como ela tem influenciado o problema. Quais são os pensamentos, crenças e atitudes que têm tido este problema? Quais são as mudanças que você pode fazer para melhorar a qualidade de sua vida?

Use o Espelho da Mente para criar um futuro mais interessante que vai puxar você para uma vida desenhada por você.

PRATIQUE ENTRAR NO NÍVEL TETA

Você pode definir pontos de referência para entrar no nível Teta, ajudando-o a entrar neste nível mais rápido e mais fácil a cada tentativa. Isto é o que você faz para praticar a arte da levitação de mão, aumentando o seu controle sobre o nível Teta.

Para executar a técnica de levitação Mão corretamente, você deve executar o movimento de levantar a mão. Isso não vai fazer você entrar no nível Teta, mas elevar automaticamente sua mão é um indicador de que você entrou o nível Teta.

Pode levar 90 minutos ou mais para uma pessoa não treinada no Método Silva em entrar ao nível Teta com outras técnicas de levitação da mão. Durante a programação desta técnica de levitação de mão do Método Silva, você pode entrar no nível Teta em poucos minutos.

Eu recomendo você praticar a técnica de levitação de mão pelo menos uma vez por mês para garantir o seu sucesso com a técnica. Serve também para desenvolver o sentimento de esperança de vida, muito importante para programação.



Exercício: Levitação de Mão



A técnica de levitação das mãos é uma técnica que você pode praticar para resolver problemas e recomendo que você faça a técnica, quando você tiver o tempo suficiente.

Para começar, você tem que se sentar em uma cadeira confortável com o peito direito e ambas as mãos, naturalmente apoiadas nas suas coxas, palmas para baixo e se concentrar na sua mão mais forte. Concentre seus olhos nessa mão.

Deixe sua mão se sentir sensível, muito sensível. Faça um de seus dedos se mova, e faz os dedos se separar e sua mão começa a se elevar de sua coxa.

Deixe sua mão em direção a seu rosto.

Sinta o seu braço muito leve, enquanto sua mão está perto, mais perto da sua face. Você vai se

sentir como se sua mão for um balão. Deixe o seu Braço e Mãos se sentir cada vez mais fracos e ainda Mais enquanto você levantar sua mão com o poder da mente.

Quando sua mão tocar sua face, feche os olhos e faz uma respiração profunda e enquanto estiver exalando, regressa sua mão ao primeiro momento sobre suas coxas.

Você pode usar a técnica de Levitação de Mãos para acessar níveis mais profundos de programação mas lembre-se que cada vez que você praticar a técnica de Levitação de Mão, você vai entrar a níveis mais profundos cada vez mais fácil e rápido.

Técnica: A Luva de Anestesia

Usar a técnica de levitação de mão para entrar no nível Teta cria um ambiente ideal para a programação da técnica de luva de anestesia. Este exercício consiste em várias etapas.



O primeiro passo é desenvolver uma sensação de anestesia, colocando sua mão em um recipiente imaginário com água fria com gelo. Aumenta a sensação de frio com sua imaginação até atingir uma sensação de luva de anestesia.

O segundo passo é transferir essa anestesia para a outra mão e depois ao resto de seu corpo. Finalmente, você pode remover qualquer dificuldade em dizer simplesmente "desaparece".

Quando você aprender a criar a sensação de anestesia estrando em seu nível, você estará preparado para emergências que possam surgir.

Mesmo se você não tiver completamente desenvolvido a técnica pode funcionar em uma emergência. O senso de urgência e da necessidade de parar ou eliminar a dor e sangramento são energia suficiente para fazer a técnica eficaz.

A técnica da luva de anestesia é desenhada para uso em um acidente. Aplique a técnica e você deve encontrar um profissional de saúde o mais breve possível.

Técnica: Luva de Anestesia

A técnica da Luva de Anestesia é uma fórmula mental que você pode praticar para desenvolver o controle da dor fisiológica e, em alguns casos, parar hemorragias.

A Luva de Anestesia é o desenvolvimento de uma sensação diferente do habitual e geralmente se percebe na mão menos forte. Esse sentimento pode ser apresentado como o esfriamento da mão, formigamento, vibração, dormência, como se tiver uma luva grossa, como de madeira ou metal, ou como se você não tivesse mão. Qualquer sensação diferente do habitual, normal, deve ser considerada como a luva de anestesia.

Enquanto você está em seu nível, imagine que você está introduzindo sua mão mais forte em um balde de água muito quente. Lembre-se de uma época em que teve sua mão em água quente e desenvolve a sensação de calor. Sinta o seu suor nas mãos e que está ficando mais quente e mais quente. Depois, tire sua mão e colocá-la em sua coxa.

Agora imagine introduzindo sua mão menos forte num balde de água gelada com gelo. Lembre-se de um momento em que você teve uma mão em água gelada. Joga esse sentimento em sua mão. Com isso, você começa os efeitos da luva de anestesia.

Agora, ponha a mão sobre sua coxa e sinta com a outra mão se ela é mais estável fria ou insensível.

Com a prática você vai aprender a desenvolver os sentimentos desejados gerados pela Luva de Anestesia. Conclui, esfregando as mãos 3 vezes, desde o pulso para os dedos trazendo de volta a sensibilidade normal.

Quando você aprende a desenvolver a luva de anestesia e estão satisfeitos com os resultados, você pode praticar transferir a anestesia para outras partes do seu corpo. Primeiro você tem que praticar transferência de anestesia de um lado para o outro, colocando a mão com a luva de anestesia sobre a outra por alguns segundos e testando se se encontra anestesiada.

Quando você pode fazer isso, você pode praticar a transferência de anestesia de sua mão para qualquer outra parte do seu corpo. Isto é feito à mão sobre qualquer parte do corpo você quer anestésia e deixando-o lá por alguns segundos. Finalmente, você pode aprender a se programar mentalmente para se concentrar em qualquer dificuldade ao dizer a palavra "desaparecer" e o problema desaparecerá.

Para corrigir problemas de saúde, você deve aplicar esta técnica sempre informando ao seu médico ou ajuda profissional.



OUCH!

A dor, assim como outras sensações físicas fazem parte do sistema nervoso do nosso corpo que carrega a informação para o cérebro. O cérebro processa a informação e escolher qual ação tomar.

A dor é uma forma de informação e é parte do sistema de defesa do corpo. A dor desencadeia estratégias mentais para resolver problemas e acabar com a experiência de dor e estimula o aprendizado vai evitar à procura de repetir a situação.

Os sinais de dor são transmitidos através de substâncias químicas que criaram pequenas explosões de uma corrente elétrica passando de célula para célula. A corrente elétrica para passar de uma célula para outra, a primeira a secretar um transmissor químico que visa a receptores específicos em células vizinhas. Alguns neurotransmissores excitar as outras células, produzindo uma corrente elétrica. Outras células inibem a segunda célula destinadas a evitar desencadear um sinal. Esta é a base da Teoria de Controle da Portas.

A Teoria de Controle de Portas afirma que existe um mecanismo de portas dentro da coluna vertebral que abre e fecha dependendo das mensagens que recebe.

As células com a função de fechar as portas são grandes neurônios que são estimulados ao tocar sua pele, sem dor ou a direção das células cerebrais que ativam um caminho para bloquear a dor. Para isso, o cérebro recebe informações não só a dor, mas pode influenciar a informação recebida e decidir se é importante para registrá-lo.

De acordo com a Teoria de Controle da Porta da Dor, os nossos pensamentos, crenças e emoções podem afetar a intensidade de dor que pode sentir uma sensação física.

Por exemplo, se você está fazendo ou pensando é

mais importante do que a dor, o que você sente, o cérebro não vai aceitar a dor. Por outro lado, se você tem um pequeno acidente, como alguém que você não gosta, pisou no seu pé, a dor vai ser muito mais grave do que realmente é.

Esta teoria explica os comportamentos da vida cotidiana. Coçar ou esfregar apenas excita os nervos que são sensíveis ao tato e a pressão que possam suprimir os receptores da dor. Alguns comportamentos podem ativar o sistema de gestão da dor, como um ato heroico ou ajudar alguém em necessidade.

ATENÇÃO À DOR

É pior prestar atenção à dor, o foco sobre a dor, diz ao seu cérebro que a dor é importante. Se você tem medo da dor, seu cérebro vai estar assistindo e se reportará à menor sensação de dor e vai sentir mais dor do que realmente é. Algumas emoções podem influenciar na dor. Tristes emoções podem piorar a dor enquanto as emoções que exigem a sua atenção diminuem a sensação de dor.

MUDAR SEU FOCO

Muitas pessoas que sofreram a dor descobriram que a dor é maior quando você se sentir deprimido ou desesperado, abrindo as portas de dor. A dor não é tão importante quanto essas pessoas estão focados nela em vez de em fazer coisas que requerem a sua atenção ou o divirtam. Embora a causa física da dor, é a mesma, a percepção de dor é muito diferente.

Os pesquisadores descobriram que as moléculas da Morfina são receptores de alguns neurônios no cérebro e medula espinhal. O corpo humano produz muitos produtos químicos naturais para neutralizar a dor nas vértebras que são muito mais fortes do que aquilo que a indústria farmacêutica pode produzir no momento.

Projeção Efetiva Sensorial

A definição original de PES é a "percepção extra sensorial", mas a pesquisa científica provou que esta definição não é exata. A atividade não é um senso intuitivo extra. É uma base de sentido, algo que todos temos, mas nem todos tenham sido desenvolvidos e utilizados conscientemente.

As atividades intuitivas se desenvolvem especialmente durante a atividade de ondas cerebrais lentas. Muitas pessoas experimentam sonhos com mensagens, eles sonham com algo e depois de um curto período de tempo, isso acontece.

Enquanto você estiver acordado, as ondas cerebrais ingressam no estado alfa por períodos breves, apenas alguns microssegundos, aproximadamente 30 vezes por minuto. É por isso que uma pessoa pode ter imagens ou momentos de intuição, pensamento criativo, percepção ou consciência.

FUNÇÃO NATURAL

Há chances de que você tenha momentos experientes da intuição naturalmente, sem treinamento para desenvolver esta habilidade.

Portanto, mantemos a família de iniciais de PES, mas nós mudamos o significado para Projeção Efetiva Sensorial. No Método Silva, você vai começar a desenvolver a capacidade de usar os seus sentidos para perceber a consciência subjetiva e informações com mais eficiência. Além disso, vai projetar esses sentidos para encontrar a informação que você quer para resolver problemas.

Você pode acessar qualquer informação se você está em sintonia com ela. Você pode projetar sua mente, que é o sentido principal do ser humano, estar atento às informações disponíveis.

Quando você consegue detectar a informação que você precisa para interpretá-la e colocá-lo de uma forma que você esteja familiarizado com isso você pode usa-la no mundo físico. Você pode converter essa informação em imagens, sons, palavras, sabores, aromas e até mesmo sentimentos.

SAIBA COMO ENCONTRAR A INFORMAÇÃO

Quando você faz projeções mentais, experimentais e subjetivamente descrevem a aparência, quantidade de luz, temperatura, som, cheiro e da maneira que você sente alguma coisa. Realizar movimentos físicos com as mãos ajuda muito, pois ela serve como um mecanismo de integração de realidades objetivas e subjetivas.



Projeção Efetiva Sensorial

Criando uma imagem que expressa o que você está sentindo ajuda a focar sua mente no objeto e se sintonizar melhor.

Com este treinamento, você vai encontrar mais liberdade e vai ganhar uma grande clareza. Descobrirá que todas as informações estão disponíveis esperando por você. Agora você deve se treinar para aprender a interpretar e discernir que utilizar da informação para resolver um problema particular.

O PODER DE SUA MENTE

Como quando você projeta sua visão ao longo de um espaço para sentir ou ver alguma coisa, você também pode projetar seu sentido subjetivo com a sua mente quando eles precisam de informações para ajudar a corrigir um problema.

Quando você começa a reconhecer o poder da sua mente, reconhecer a existência de uma realidade subjetiva. A realidade subjetiva é real e tangível, como sabemos que projeções mentais

são possíveis.

SOLUÇÃO TOTAL

No primeiro módulo do Método Silva você aprendeu a encontrar o seu estado ideal interno, o que ajuda você a encontrar e corrigir as áreas de sua vida que precisam ser melhoradas e abre a porta para a descoberta.

Nos módulos seguintes do Método Silva, você descobriu que você é muito mais do que o seu ser físico, suas partes intangíveis pode ser moldado para criar uma pessoa melhor e um mundo melhor.

O que aprendemos é uma poderosa combinação de habilidades. Com a prática, você pode desenvolver suas habilidades, projetar seus sentidos em qualquer lugar e dimensão, recomendar informações, criar soluções e resolver problemas. Ao fazer isso, você pode ajudar a tornar nosso mundo um lugar melhor para viver.

PONTOS DE REFERÊNCIA

Aprenda a operar no mundo espiritual é muito parecido com que você usa no mundo físico. Você deve definir parâmetros ou indicadores que usam seus poderes para discernir perceber a informação e torná-lo algo que você pode usar.

Os pontos de referência priorizam a informação que você tenha recolhido, este é um processo de ensino-educativo e os pontos de referência que você tem, a sua capacidade de resolver os problemas vai crescer.

Ao entender como usar os seus pontos de referên-

cia não terá problema de não poder resolver, já for no passado, presente ou futuro.

Muitas pessoas têm limitações porque escolhem por experimentar só a sua realidade física, embora, naturalmente, eles são mais espirituais do que físicos. Ao não reconhecer isso, nós, nós afastamos de nossa verdadeira natureza.

Laboratório e Conselheiros

Esta parte do Método Silva mostra o gênio de José Silva e representa o importante e valioso de pesquisa e seu programa para o mundo. Nesta parte você vai entrar em contato com o seu potencial de gênio usando uma rotina controlada.

Para chegar ao seu nível de Laboratório você deve ajustar a sua dimensão criativa, onde você pode criar um ambiente que facilitará o fluxo de informações e resolver problemas.

Seus conselheiros representam sua consciência e sua ligação a todo o que existe. Vai orientar as decisões e desenvolver soluções criativas.

DESPERTAR O GENIO EM VOCÊ

Você vai tomar as qualidades que você atribui aos seus Conselheiros. Se você acha que seus Conselheiros são gênios, então você age como um gênio na dimensão subjetiva. Os Conselheiros não vão trabalhar para você, eles vão ajudá-lo a aprender e evoluir.

Deve você mudar seus conselheiros? Não. Todos os Conselheiros vão lhe dar a mesma informação. Acreditando que eles estão corretos, então você está certo. Quando eles pensam que esta indo mal, você vai errar.

Com seu laboratório e conselheiros terá toda a ajuda que você precisar para corrigir problemas. Soluções ainda mais ilógicas podem ser aplicadas no nível subjetivo para resolver problemas. Não pode machucar ninguém nesta dimensão.

ROTINA PARA ENTRAR AO SEU LABORATÓRIO.

Para entrar ao seu Laboratório deve entrar pela primeira vez no seu Plano Básico ou Nível Alpha

usando o método de 3 a 1. Estando no nível Alfa, conte de 10 a 1 para entrar na dimensão criativa onde está o seu laboratório

Ao entrar em seu laboratório, cumprimente seus Conselheiros e diga algumas palavras de boas-vindas a eles. Você está pronto para trabalhar em seu laboratório.

Depois do trabalho em seu laboratório, agradece aos seus Conselheiros e dê algumas palavras de encerramento com eles. Deixe o seu nível com o inverso do mesmo método utilizado para se introduzir: contagens de 1 a 10 e, em seguida, de 1 a 3. Na contagem de 3, estale seus dedos, abra seus olhos e diz "bem desperto, de boa saúde e melhor e melhor"

Se você quiser ir dormir depois de terminar em seu laboratório, apenas agradece aos seus Conselheiros, diga algumas palavras finais com eles e entre no estado de sono.

Use o seu laboratório e seus Conselheiros regularmente.



Laboratório e Conselheiros

Descreve seus conselheiros e seu laboratório

LABORATORIO

CONSELHEIRO MASCULINO

- Nome _____
- Idade _____
- Nacionalidade _____
- Outros _____

CONSELHEIRO FEMININO

- Nome _____
- Idade _____
- Nacionalidade _____
- Outros _____

A ORIGEM: LABORATÓRIO E CONSELHEIROS

Durante as investigações de José Silva, ele descobriu que as pessoas se sentem mais à vontade na dimensão subjetiva nas configurações familiares na dimensão física. A partir deste desenvolveu o conceito do Laboratório, incluindo todos os móveis e ferramentas para resolver problemas.

Os conselheiros nasceram da necessidade de ser entrevistados de se sentir protegidos. Uma menina, entrevistada por José Silva, se sentiu sozinha no laboratório e o Senhor Silva lhe pediu que criasse um amigo, a imagem de um homem que está sempre lá para dar-lhe conselhos, apoio, faça ela se sentir segura, não importa as circunstâncias. Este atuou como guia e conselheiro e a ajudou a corrigir problemas.

Um dia, durante a execução de projeções mentais, sentia-se mais adequado para ter a imagem de uma conselheira mulher, e assim foi apresentado ao conselheiro do sexo feminino.

Seus conselheiros são muito pessoais. Algumas pessoas escolhem os seus conselheiros conscientemente selecionar as pessoas com qualidades que eles admiram. Outros permitem que a sua decisão seja do subconsciente.

Seus conselheiros são criações suas. Eles são a ponte entre os mundos subjetivo e objetivo.

Técnica: Estudo de Casos

O Estudo de Casos é uma técnica para estabelecer pontos de referência e corrigir problemas.

Dentro de você vai encontrar tudo o que precisa para corrigir quaisquer problemas detectados e lidar com qualquer situação que você enfrenta. Você pode fazê-lo só se você está disposto a trabalhar nele e usar as ferramentas e talentos que você possui.

A informação está sempre disponível para você, especialmente quando você precisar dela. Você deve ser capaz de reconhecê-la e transformá-lo em algo que você pode usar para corrigir problemas e fornecer soluções. Quando você detecta um problema, você pode corrigi-lo.

O Estudo de Caso fornece-lhe com habilidades para filtrar sinais que você não precisa. Você será uma pessoa mais consciente de seu, das experiências que você tem e as informações que recebem. Alguns são muito precisas e outras virão de seus próprios pensamentos. Com a prática, você aprende a diferenciar e reconhecer quando você encontra a informação correta.

Estabelecer o hábito de estudo de caso em cada um dos membros da sua família todas as noites. Quando você detectar qualquer possível problema, corrija-lo.

Estudo de caso é um dos serviços mais altruísta que você pode fazer. Ao mesmo tempo, é uma das melhores coisas que pode fazer para ajudar.

Lembre-se que todos os exercícios e técnicas do Método Silva são objetivos em si. Ao aprender o potencial de sua verdadeira natureza, você se sente habilitado ou reforçado e sabe que você tem todos os recursos para se destacar em todas as áreas da sua vida.

EXPLORAÇÃO EFETIVA

Use suas mãos para imaginar formas, tamanhos, pesos, texturas, distância e temperatura.

Para aumentar a iluminação, o número, tamanho de algo, apenas estale os dedos de sua mão direita e espere que a mudança aconteça.

Para reduzir ou dar a volta à seu estado original, estale os dedos de sua mão esquerda e espere que a mudança aconteça.

Para avançar ou retroceder no tempo utilizando seu mecanismo de tempo. Imagine um relógio na palma da mão esquerda, e move as mãos no sentido horário para ir para o futuro ou contra do sentido horário para ir para o passado.

Atribui uma unidade específica de tempo em cada volta do relógio: a hora, dia, semana, mês, ano.

Para entrar em sintonia com outra pessoa, tempo, lugar ou coisa, conte lentamente de 10 para 1. Enquanto vai contando e se aproximando ao 1, sente

como você se aproxima. Executa a conexão na contagem de 1.

O DILEMA DAS VACAS

Às vezes, o resolver problemas subjetivos ferramentas para resolver ferramentas objetivos diferentes. Isto o pode ver melhor na história de um homem que morreu e deixou 11 vacas, em seu testamento, instruções de esquerda sobre como dividir o gado entre seus 3 filhos: o filho mais velho receberia a metade das vacas, o segundo filho $1/4$ vaca e o mais novo $1/6$ das vacas. A vontade tinha a estrita condição de que nenhuma vaca seria sacrificada. Infelizmente, a divisão das vacas foi em $5 \frac{1}{2}$ vacas para o maior, $2 \frac{3}{4}$ para o segundo e $1 \frac{5}{6}$ para o mais jovem.

Percebendo esse problema, as crianças foram para um homem sábio para ajuda e aconselha. Depois de meditar sobre o assunto, o homem disse às crianças que iria resolver o problema, tomando emprestada uma vaca à dimensão imaginária espiritual para um total de 12 vacas. Ele passou a dividir as vacas de acordo com a vontade. O filho mais velho herdou 6 vacas, o segundo 3 vacas e 2 vacas ao menor, tendo um total de 11 vacas. Com isto nenhuma vaca foi sacrificada e se resolveu o problema, a vaca imaginária foi devolvida ao mundo que ela pertence.

Tal como no dilema de vacas, a sua mente, a ser equipado com todas as ferramentas subjetivos, você pode pesquisar os pontos de referência e estar ciente das informações que podem ser aplicadas de forma criativa para resolver problemas de todos os tipos.

CLARIVIDÊNCIA

A clarividência refere-se a sensações psíquicas em geral, mas há várias formas de sensações.

Clarividência significa visão clara. Pessoas visuais experimentam a informação através de imagens.

Clarisensação significa uma sensação claro.

Pessoas sinestésicas utilizam a informação através do tato.

Clariaudiência significa audição clara. Ouvindo as pessoas registram melhor as informações por uma voz interior.

Se possível, e melhor usar os 3 modos de informação. Isto vai dar experiência mais completa e precisa e a capacidade de definir pontos referência adicionais.

Muitas pessoas experimentam o mesmo sentimento de favorecer a informação objetiva e subjetivamente. Por exemplo:

A pessoa que compra um carro usado que é essencialmente visual, usar a sua vista para detectar problemas com o carro.

Se tudo parece bom para o indivíduo visual então você vai gostar do carro.

A pessoa audição ouvirá o motor ligado e vai ser avaliada como aceitável.

A pessoa sinestésica vai tocar o capô do carro para sentir o motor ligado e vai se sentar nos assentos. Se tudo parece bom então a pessoa sinestésica vai aprovar o carro.

Recomendações

A IMPORTANCIA DA PRÁTICA

Muitos estudantes do Método Silva pensam que é importante apenas ir para o nível e aplicar as técnicas do Método Silva quando têm um problema sério para resolver. Há um método melhor.

Recomendamos que você pratique regularmente, mesmo quando tudo está bem em sua vida. Ao conhecer e ganhar experiência com o Método Silva, você vai desfrutar de grandes compensações. Você estará mais relaxado, confiante e pronto para usar as técnicas com convicção e prova de que funcionam.

POR QUE DIZEMOS ISSO

Ao se encontrar com uma emergência, você experimenta o stress e a ansiedade. Você começa a questionar tudo que você faz: Estou fazendo isto certo? É este o sentimento certo? A técnica está funcionando para mim?

Se você estiver praticando diariamente, vai estar preparado para lidar com todas as situações e estará mais relaxado.

A prática desenvolve a sua consciência e habilidades para reconhecer as diferenças entre fantasia e fatos da dimensão subjetiva.

Como uma criança aprendendo a andar, você continue praticando, aprendendo até onde pode ir antes de perder o equilíbrio. Quanto mais você pratica, vai esticar seus limites e sua capacidade de crescer e, eventualmente, ter a vida que você deseja.

RECONHECER O SUCESSO

Reconhecer e celebrar os seus sucessos, não importa quão pequenos eles parecem, é uma parte importante no desenvolvimento de um sistema de crença forte. Reconhecendo seus sucessos fará de você uma pessoa mais positiva. Após cada exercício faz uma anotação mental de como sua capacidade de raciocínio tem sido expandido e honra suas habilidades. Técnicas têm sido desenvolvidas em ordem progressiva para melhorar e aumentar gradualmente o seu sistema de crença. No final só depende de você para reconhecer o sucesso que você alcançar e implementar no seu projeto de vida.





SEUS RESULTADOS...

Lista de Praticas

| EXERCICIOS | DIAS | RESULTADOS |
|--------------------------|------|------------|
| Relaxamento | | |
| Controle: Dormir | | |
| O Relógio | | |
| Controle: Ficar Desperto | | |
| Controle: Os Sonhos | | |
| Controle: Dor de Cabeça | | |
| A Tela Mental | | |
| Três Dedos | | |
| Espelho da Mente | | |
| Controle Hábitos: Peso | | |
| Controle Hábitos: Fumar | | |
| O Copo de Agua | | |
| Levitação de Mão | | |
| Luva de Anestesia | | |
| Projeção Mental | | |
| Estudo de Casos | | |



METODO^o SILVA



¡PARABÉNS!

Agora você é um Graduado do
Método Silva de Vida

Continuemos em Contato



Compartilhe sua opinião, seus avanços ou suas dúvidas. Encontre o Apoio que você precisar. Ingresse à nossa [Comunidade](#).

Estamos aqui para ajudar você...
Tem alguma dúvida, pergunta ou alguma
consulta? Escreve-nos a
atendimento@metodosilvadevida.com



Visite nosso blog para conhecer mais
do Método Silva, Meditação
e muito mais em
<http://www.metodosilvadevida.com/portugues/blog/>

Compartilhe suas experiências, lo-
gros e sua apreciação do curso,
Escreve-nos a
atendimento@metodosilvadevida.com





METODO^o SILVA

METODO Silva DE VIDA
- Manual de Referência -

Copyright 2012 Silva Internacional. Inc. em conjunto com MindValley Hispano, Inc. Todos os Direitos Reservados.
PO Box 2249 Lared TX, US
Toll-Free 1-800-545-6463 Internacional: 1-956-722-6391
<http://www.metodosilvadevida.com/portugues>