

Оглавление

Глава 1. Секрет успеха — в вашем сознании	3
Глава 2. Использование мощи альфа-волн мозга	23
Глава 3. Контроль засыпания, контроль времени пробуждения и контроль бодрствования	29
Глава 4. Программируемые сновидения и контроль головной боли	43
Глава 5. Экран сознания и ментальные привязки для запоминания	57
Глава 6. Методика трех пальцев, ускоренное обучение и прохождение тестов	71
Глава 7. Высвободите всю мощь вашего гениального сознания: использование визуализации и воображения для устранения проблем и нахождения решений	81
Глава 8. Левитация руки и перчаточная анестезия	105

Глава 9. Мысленная репетиция для улучшения качества действий	119
Глава 10. Избавьтесь от плохих привычек и обретите хорошие	127
Глава 11. Обратитесь за помощью к эксперту, если в этом возникнет необходимость	141
Глава 12. Развитие вашего природного экстрасенсорного восприятия	153
Приложение А. Упражнение на центрирование	165
Приложение Б. Сорокадневная система для развития способности переключаться в режим альфа-волн ...	179
Приложение В. Тренировочный цикл для использования формул убеждения	187
Приложение Г. Тренировочный цикл для освоения левитации руки и перчаточной анестезии	211

ГЛАВА 1

Секрет успеха — в вашем сознании

Благодарим вас за то, что выбрали курс Хосе Сильвы «Выбирайте успех»! Его содержание составляют упражнения на центрирование и методики формульного типа, разработанные Хосе Сильвой. Объяснения и примеры мои, Эда Бернда — младшего, одобренные Хосе Сильвой. Добро пожаловать на наш курс! Давайте начнем занятия.

До сих пор ваши шансы на достижение значимого успеха зависели больше от везения, чем от ума, мастерства, энтузиазма, трудолюбия, настойчивости и всего прочего, о чем пишут авторы книг об успехе.

Если вы похожи на меня, то, вероятно, прочитали множество книг по самосовершенствованию, посетили множество семинаров и курсов, прослушали тысячу и одну аудиозапись, внимательно посмотрели по телевизору передачи, в которых люди рассказывают свои удивительные истории... Но вы все еще ищете что-то такое, что поможет вам так же, как, по утверждению других людей, им помогли программы, которые они использовали.

Правда в том, что только один человек из десяти получает какие-либо реальные результаты от этих программ самосовершенствования, потому что девять из десяти людей способны мыслить только левым полушарием мозга. Примерно каждый десятый способен думать правым полушарием, а затем использовать левое для выполнения действий.

Насколько полезно уметь задействовать одновременно оба полушария? Представьте, что большинство думает, будто может использовать для ходьбы только одну ногу. Если бы вы ходили на двух ногах, а все остальные прыгали на одной ноге, то вы передвигались бы намного быстрее и легче. Примерно то же происходит, когда вы используете два полушария мозга вместо одного. Вот почему некоторые люди — суперуспешные — обладают гораздо большими способностями, чем средний человек.

Хорошая новость состоит в том, что теперь вы можете научиться задействовать для мышления оба полушария мозга и, следовательно, научиться обрабатывать больший объем информации, с большей эффективностью использовать ваше сознание, чем средний человек. Так что у вас тоже появляется возможность добиться более значительных успехов.

Иначе говоря, отныне вы сможете достичь еще больших успехов в любой сфере вашей деятельности.

Миллионы людей в ста трех странах мира уже получили пользу от методик Хосе Сильвы. Теперь настал ваш черед.

Исследования эффективности методик Сильвы доказали: независимо от того, какого — большого или малого — успеха достигли, вы получите от них пользу.

Получили пользу матери-одиночки, живущие на социальное пособие.

И руководители RCA Records.

И подростки, которые учатся не в самых лучших школах.
И алкоголики.

И обычные люди, такие как мы с вами.

Но главный вопрос заключается в следующем: что нужно вам, чтобы добиться успеха, в рамках этого курса и вообще в жизни?

Во-первых, вы должны захотеть этого. Должны захотеть стать успешным. Поэтому давайте поговорим о причинах, по которым вы выбрали наш курс.

Может быть, ваши причины личные и вы хотите добиться успеха для себя.

Может, вы хотите помочь семье.

Может быть, ваше желание успеха связано с карьерой.

Может, вы хотите лучше отдохнуть.

Чего вы хотите?

Как достижение успеха поможет вам?

Почему это важно для вас?

Чтобы усилить желание успеха, подумайте обо всех преимуществах, которые получите.

Кто еще выиграет от того, что вы достигнете успеха?

Чем больше людей получают от этого пользу, тем сильнее будет ваше желание чего-то добиться.

Хосе Сильва говорил, что мы здесь не только для того, чтобы просто жить, и не для того, чтобы превратить все 70 лет нашей жизни в один сплошной перерыв на кофе. У нас есть цель, и она состоит в том, чтобы решать проблемы, облегчать страдания других людей и улучшать условия жизни на нашей общей планете.

Наша обязанность заключается в том, чтобы стать максимально лучшей версией себя: лучшим родителем, лучшим

супругом, лучшим работником, лучшим работодателем или любым другим в зависимости от нашей роли в жизни.

Важно сосредоточиться на причинах желания усвоить этот курс и усилить это желание.

Потому что тогда, освоив каждую следующую методику, вы будете думать, как она поможет вам решить проблемы и достичь ваших целей.

Это важно и по другой причине.

Когда вы научитесь переходить на глубокие уровни сознания — что непременно случится, когда вы начнете проходить наш курс домашнего обучения; когда проникнете глубоко внутрь себя и принесете это желание в самые глубины вашего существа, ваше желание на этих внутренних уровнях будет давать удивительные результаты.

Всякий раз, когда вы будете разговаривать с людьми, будет проявляться глубокое внутреннее желание помочь им.

Пять шагов к успеху

Мы пройдем путь к выдающемуся успеху за пять шагов. Это что-то вроде строительства пирамиды: фундамент — ее основание — это то, как вы используете свое сознание.

Второй этап строительства нашей пирамиды — саморегуляция. Вы изучите методы, благодаря которым сможете справиться с такими проблемами, как бессонница, напряжение и мигрень, плохая память и вредные привычки. Для этого нужно серьезно подготовиться. Недостаточно просто иметь правильные взгляды и убеждения; вам потребуются специальные инструменты, которые помогут привести вашу жизнь в порядок и позволят в итоге насладиться заслуженным успехом.

ГЛАВА 2

Использование мощи альфа-волн мозга

Мы уже упоминали, что альфа-уровень связан с уровнем неглубокого сна. Осознание этого привело Хосе Сильву к разработке простого и надежного метода, который каждый может использовать для перехода на альфа-уровень, получения необходимой информации, принятия правильных решений и избавления от проблем.

Некоторые люди утверждают, что мистер Сильва использовал гипноз или другие методы, но в действительности он использовал только классическую тренировку сознания по принципу обуславливания или ассоциативного связывания.

При классической тренировке сознания вы просто привязываете то, что хотите сделать, к тому, что у вас уже получается делать самым естественным образом.

Так что, если хотите научиться переходить на альфа-уровень осознанно, давайте остановимся на том, как тело проходит этапы, с которыми уже знакомо; этапы, которые вы проходите, погружаясь в сон.

- Примите удобное положение.
- Закройте глаза.
- Расслабьтесь физически.
- Расслабьтесь ментально.

Выполните эти действия, и ваш мозг перейдет на альфа-уровень. Так почему бы вам не заснуть?

Мистер Сильва предлагает сделать несколько простых вещей:

- Помогите своему телу расслабиться.
- Вспомните умиротворяющие сцены, чтобы помочь своему сознанию расслабиться.
- Повторяйте какое-нибудь полезное утверждение.

Чтобы в следующий раз вам было легче выйти на альфа-уровень, мистер Сильва предлагает связывать основные шаги с числами. Так что в будущем, когда захотите выйти на альфа-уровень с полной осознанностью, вам будет нужно только устроиться поудобнее, закрыть глаза, а потом:

- мысленно несколько раз повторить и визуализировать число 3 и физически расслабиться;
- мысленно несколько раз повторить и визуализировать число 2 и ментально расслабиться;
- мысленно несколько раз повторить и визуализировать число 1 — и вот вы на альфа-уровне.

Чем больше вы будете практиковаться, тем легче пройдет переход на альфа-уровень, и вскоре вы сможете функционировать на нем даже с открытыми глазами, просто пожелав этого.

ГЛАВА 4

Программируемые сновидения и контроль головной боли

Сны подобны открыткам, которые приходят из подсознания. Они могут дать много информации о вас; о том, как вы думаете; о том, что вам нравится и не нравится.

Некоторые люди говорят, что самая большая польза, которую они получили от курса по системе Сильвы, заключалась в том, что они узнали о себе, вспомнив свои сны и поняв их смысл.

Например, я помню молодую женщину, которая прошла наш курс с надеждой, что это поможет ей сдать аттестационный экзамен адвоката. Женщина окончила юридический факультет, но проблемы со сдачей экзамена не позволяли начать юридическую практику.

Техники запоминания информации и прохождения тестов (с которыми вы познакомитесь чуть позже) не помогли. Женщина знала всю необходимую информацию, но не могла правильно использовать ее во время сдачи экзамена.

В конце концов наша героиня запрограммировала свой сон. Во сне увидела, как ее удочерили. Это событие в семье почти не вспоминалось: все так сильно любили друг друга, что приемные родители воспринимались как настоящие.

Когда женщина перешла на альфа-уровень, чтобы проанализировать сон и понять, что он означает, начала вспоминать свои давние чувства по поводу того, что настоящие родители отказались от маленькой дочери.

Может быть, это было застарелое ощущение себя недостойной любви родителей. Возможно, эти чувства все еще были спрятаны глубоко внутри. Может быть, женщина считала себя недостойной достижения больших целей.

Будучи на альфа-уровне, она отменила эти чувства и на глубинном уровне сознания сказала себе, что, если родители отдали дочь в другую семью, в том нет ее вины. Героиня напомнила себе, как сильно ее любили и ценили приемные родители.

После этого она почувствовала себя намного лучше. Но что еще важнее — на этот раз она без проблем сдала экзамен.

Хосе Сильва говорил, что не бывает проблемы без решения. Есть только проблемы, которые мы не можем решить, потому что у нас пока недостаточно информации.

Эта женщина получила в запрограммированном сне информацию, которая помогла ей решить проблему и достичь своей цели.

Скептический застройщик

А вот история человека, который нашел решение другой проблемы.