

OBSAH

Predhovor	5
Úvod	7
Je riešenie	8
Tvoje telo usmerňuje počítač tvojho vedomia	11
Techniky Silvovej metódy, ktoré využívajú formuly	13
Prehľad tréningu Silvovej metódy	14
Ako používať túto knihu	16
Prvá časť: Štyridsať cvičení na štyridsať dní	18
1. cvičenie: Uvoľnenie má mimoriadny význam	18
2. cvičenie: Usmerňovanie tela prostredníctvom usmerňovania vedomia	21
3. cvičenie: Začínaš si pomáhať	29
4. cvičenie: Malé predbehnutie	35
5. cvičenie: Pomáhaš svojmu lekárovi	40
6. cvičenie: Ako zdolať stres	44
7. cvičenie: Liečenie iných	51
8. cvičenie: Liečiaci človek	55
9. cvičenie: Liečivá energia	61
10. cvičenie: Túžba, očakávanie a viera	68
11. cvičenie: Vyhýbať sa odporu	72
12. cvičenie: Podmienky liečenia	78
13. cvičenie: Potrebujeme vieru	82
14. cvičenie: Získavanie duševného pokoja	86
15. cvičenie: Ako sa oslobodiť od negatívnych myšlienok	89
16. cvičenie: Bolesť a hypnóza	93
17. cvičenie: Správanie v situácii ohrozenia	98
18. cvičenie: Postupy prvej pomoci	101
19. cvičenie: Pravá polovica mozgu a pozitívny spôsob myslenia	105
20. cvičenie: Záchrana tvojho života pomocou pravej polovice mozgu	109
21. cvičenie: Neutralizácia nebezpečných myšlienok	112
22. cvičenie: Fantastické cestovanie	116
23. cvičenie: Obraz, ktorý si si vytvoril o sebe	120
24. cvičenie: Neúmyselné liečenie	124
25. cvičenie: Zlepšenie obrazovej predstavy	126
26. cvičenie: Ako sa zbaviť zlých návykov	132

27. cvičenie: Prehľad liečenia pravou polovicou mozgu	136
28. cvičenie: Ako môžeš pomôcť sebe prostredníctvom pomoci iným	140
29. cvičenie: Liečenie na diaľku	144
30. cvičenie: Energetické polia	146
31. cvičenie: Postup liečenia na diaľku	150
32. cvičenie: Mechanizmy, ktoré napomáhajú liečenie	155
33. cvičenie: Subjektívna komunikácia	161
34. cvičenie: Centrovanie a zdravie	164
35. cvičenie: Používanie hlbokej hladiny alfa	167
36. cvičenie: Kontrola nebezpečenstiev z vonkajšieho prostre- dia	168
37. cvičenie: Prečo máme liečiť?	171
38. cvičenie: Jasnovidcké schopnosti	174
39. cvičenie: Ako nájsť životný cieľ	177
40. cvičenie: Duševný mier	178
Druhá časť: Silvov obraz budúcnosti	183
41. kapitola: Svet zajtra	183
Tretia časť: Špeciálne postupy	191
42. kapitola: Korigovanie abnormálneho správania	191
43. kapitola: Nespavosť, bolesti hlavy, únava	195
44. kapitola: Ťažká chronická depresia	197
45. kapitola: Problémy chrbtice	199
46. kapitola: Žlčníkové a obličkové kamene	201
47. kapitola: Choroby neznámeho pôvodu	202
48. kapitola: Choroby ciev	204
49. kapitola: Identifikovanie alergií	205
50. kapitola: Voľba partnera	208
51. kapitola: Ako byť úspešným rodičom	208
52. kapitola: Výchovu dieťaťa začnime pred jeho narodením .	210
53. kapitola: Ovpływňovanie počasia	211