

Obsah

Úvod	13
Je tu způsob jak	14
Váš mentální počítač řídí vaše tělo	17
Techniky podle Silvovy metody	18
Přehled výcviku podle Silvovy metody	19
Jak používat této knihy	22
Část I: ČTYŘICET DENNÍCH CVIČENÍ	23
Cvičení 1: Základní úloha relaxace	24
Aktivování většího dílu vaší mysli	25
Programování našeho chování pomocí slov a obrazů	25
Cvičení 2: Ovládání těla pomocí ovládání mysli ...	28
„Pocitování“ hladiny Alfa	29
Pozitivní postoj	30
Posilovací procedura	31
Mentální obrazovka	33
Osm kroků, které jsou ve skutečnosti jenom tři .	33
Čtyřicet dní, které mohou změnit váš život	34
Cvičení 3: Začínáte si sobě pomáhat	36
Tag Powellův příběh	37
Sestupujeme po škále mozkových frekvencí . . .	40
Zobrazování mentálním okem: Snad nejcennější dar, který máme	40
Cvičení 4: Trochu prevence	43
Vinen je stres	45
Překonávání skrytých překážek	45
Prohlubování své hladiny Alfa pomocí svalového uvolnění	47
Cvičení 5: Pomáháte svému lékaři	49
Péče o sebe není náhražkou odborné péče	49
Specifické způsoby jak pomoci lékaři, aby pomohl vám	50
Váš pokrok	51

Cvičení 6: Překonávání stresu	53
Dospíváme k ovládnání stresu	53
Stres a nehodovost	54
Jak se zbavit organických poruch	55
Preventivní kroky k zábraně stresu	57
Účinky záporných mentálních představ	58
Přesvědčení o chybě a očekávání chorobných následků	59
Cvičení 7: Vyhojování druhých	61
Souhrn kroků upevňujících zdraví	62
Dvě metody	63
Cvičení 8: Člověk léčitelem	65
Silvova speciální metody vyhojování	66
Speciální vibrační frekvence hojící ruky	67
Metoda sama	68
Přehled Silvovy speciální metody vyhojování	69
Etika vyhojování sebe i druhých	70
Cvičení 9: Hojivá energie	72
Silvova standardní metoda vyhojování	72
Názor vědecký	74
Účinky na dálku pomocí hladiny Alfa	75
Mysl jako zázračný léčitel	75
Přehled Silvovy standardní metody vyhojování	78
Základní receptura jak pomáhat sobě i druhým	78
Používání Silvovy metody	78
Cvičení 10: Přání, očekávání a víra	80
Tvůrci zázraků: Přání, víra a očekávání	80
V hladině Alfa léčitelství je přirozeným jevem	83
Sugesce v hladině Alfa	84
Cvičení 11: Překonávání protivenství	86
Odpor ze strany lékařské profese	87
Opozice ze strany církve	89
Protivenství se pomalu rozptyluje	90
Cvičení 12: Psychické klima pro vyhojování	92
Vyhojení cukrovky	92

Překonávání negativního myšlení	94
Cvičení 13: Potřeba víry	96
Mnoho cest k onemocnění	96
Cvičení 14: Získávání klidu v duši	101
Jak snižovat stres a dosahovat klidu mysli	102
Biologická zpětná vazba a ovládání stresu	103
Cvičení 15: Rozptylování destruktivních myšlenek	106
„Trest“ odpovídající „provinění“	107
Šťěstí vás může vyléčit!	108
Přehled dalších zdravotních postupů	109
Cvičení 16: Bolest a hypnóza	110
Hypnóza a mesmerismus	111
Hypnóza, zvláštní tišitel bolesti	112
Způsob znecitlivění v hladině Beta	113
Cvičení 17: Zvládání naléhavých případů	116
Použití hladiny Alfa ve stavu nouze	117
Technika tří prstů k aktivaci většího podílu mysli	118
Předprogramování se na jakoukoli náhlou událost	119
Cvičení 18: Postupy první pomoci	121
Jak zastavit rozsáhlé krvácení	123
Souhrn postupů první pomoci podle Silvovy metody	124
Cvičení 19: Pravá polovina mozku a kladný postoj v myšlení	127
Průzkum a využívání nevědomí	129
Vyhojování druhých	130
Cvičení 20: Záchrana vlastního života pomocí pravé poloviny mozku	131
Psychosomatické zdravotní problémy ve srovnání s organickými	132
Život zachraňující pravá polovina mozku	133
Cvičení 21: Odstraňování zhoubných myšlenek	135
Negativní moc destruktivních myšlenek	136
Řešte problémy v jejich začátcích	137

Použití brzlíkové techniky	138
Cvičení 22: Fantastické putování	140
Návod k fantastickému výletu	142
Cvičení 23: Vaše pojetí sebe sama	145
Vaše představa o sobě, vaše tělo, vaše chování	146
Silvova metody pro vylepšení osobnosti	146
Cvičení 24: Bezděčné vyhojování	149
Cvičení 25: Zlepšování si vizualizace	152
Zlepšování vizualizace k dosažení lepšíh výsledků	153
Jak vizualizace spouští hojivou energii	154
Vizualizace v porovnání s imaginací při vyhojování	155
Neobvyklá dovednost tvůrčí představivosti	155
Vizualizování vnitřního „biografu“	156
Cvičení 26: Odstraňování nežádoucích návyků	159
Naděje pro alkoholiky	160
Mentální představivost v neobvyklých situacích	161
Pomoc při kouření a přejídání	162
Cvičení 27: Hojení pomocí pravé poloviny mozku:	
Přehled	165
Mnohostranná pravá polovina mozku	166
Základní postup hojení podle Silvy	166
Zlepšování vizualizace	166
Sběžný přehled pro ukončení destruktivních návyků	167
Cvičení 28: Pomáháte sobě tím, že pomáháte druhým	170
Cvičení 29: Vyhojování na dálku	175
Pět kazuistik	176
Cvičení 30: Energetická pole	178
Vytváření referenčních bodů v pravé polovině mozku	181
Povaha psychické či jasnovidné dovednosti	182
Cvičení 31: Postup hojení na dálku	184

Jak vyhojovat druhé na dálku	186
Postupy sledování výsledků pro zpětnou vazbu	187
Cvičení 32: Posilovací mechanismy k podpoře hojení	189
Zdokonalené hojící postupy využívající stavu zmatenosti	190
Metoda očekávání	190
Využití mechanismu přežití	191
Pomoc druhým zbavit se zlovyků a napravit si destruktivní postoje	192
Přehled postupů pomoci při vyhojování druhých	192
Základní postup	192
<i>Podrobný postup</i>	<i>193</i>
<i>Detegování zdravotního problému u druhých</i>	<i>193</i>
<i>Způsob sledování výsledků působení</i>	<i>193</i>
<i>Pomoc druhým překonávat zlovyky a napravovat destruktivní myšlenky</i>	<i>194</i>
Cvičení 33: Subjektivní komunikace	195
Subjektivní komunikace	196
Moc a síla subjektivních slov	196
Úspěšný kontakt s myslí druhých	198
Cvičení 34: Scentrování či vyvažování našeho života a zdraví	199
Scentrování našeho života	200
Svět vnitřní a svět vnější	201
Cvičení 35: Používání hluboké hladiny Alfa	203
Porovnání hluboké hladiny Alfa s mělkou	204
Cvičení 36: Zvládání hrozeb z životního prostředí	206
Alergie	207
Zjišťování příčiny alergického stavu	208
Vypořádávání se s látkami znečišťujícími	208
Skoncování s drogovými a jinými závislostmi	209
Cvičení 37: Proč se zabývat vyhojováním?	210
Je snad nesprávné vyhojovat?	211

Úloha lidstva ve Stvoření	212
Cvičení 38: Jasnovidectví	214
Co vás činí jasnovidnými?	215
Činí vás ESP podivnými?	216
Cvičení 39: Nacházení smyslu svého života	218
Poznávání smyslu svého života	219
Cvičení 40: Klid mysli	221
Jakými jste?	221
Klid v duši	222
Přehled důsledků vyhojování a jeho hlubší význam	223
Část II: SILVOVA VIZE NOVÉHO SVĚTA	225
Kapitola 41: Zitřejší svět	226
Hranice nového světa: Niterný vesmír	226
Každý se naučí vstupovat do hladiny Alfa	227
Jakým by život mohl být?	229
Cesta zpět k Otci	231
Část III: SPECIFICKÉ APLIKACE	233
Kapitola 42: Náprava abnormálního chování	234
<i>Motivování druhé osoby, aby přestala kouřit</i>	235
<i>Motivování ke skoncování s jakýmkoli návykem</i>	236
Kapitola 43: Nespavost, bolení hlavy a únava	238
Kapitola 44: Těžká chronická deprese	241
Objektivní přístupy	241
Subjektivní přístupy	241
Kapitola 45: Obtíže s páteří	243
Kapitola 46: Ledvinové a žlučové kameny	246
Kapitola 47: Onemocnění neznámého původu	248
Kapitola 48: Postižení krevních cév	250
Kapitola 49: Zjišťování alergií	251
Kapitola 50: Výběr životního partnera	254
Kapitola 51: Úspěšné rodičovství	255
Kapitola 52: Začínáme vzdělávat dítě již před jeho narozením	257
Kapitola 53: Ovlivňování počasí	259