

# СОДЕРЖАНИЕ

К НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	8
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	19

## Часть первая: Сорок ежедневных занятий

Занятие 1: <b>Релаксация — ключ к методу</b>	23
Занятие 2: <b>Управление телом через управление разумом</b>	27
Занятие 3: <b>Начинаем помогать себе</b>	36
Занятие 4: <b>Немного профилактики</b>	43
Занятие 5: <b>Помогаем своему врачу</b>	50
Занятие 6: <b>Преодоление стресса</b>	55
Занятие 7: <b>Лечение других</b>	65
Занятие 8: <b>Человек-целитель</b>	69
Занятие 9: <b>Целительная энергия</b>	76
Занятие 10: <b>Желание, ожидание и уверенность</b>	84
Занятие 11: <b>Избежание противодействия</b>	90
Занятие 12: <b>Целительный климат</b>	97
Занятие 13: <b>Потребность в вере</b>	102
Занятие 14: <b>Обретение душевного покоя</b>	107
Занятие 15: <b>Изгнание деструктивных мыслей</b>	112
Занятие 16: <b>Боль и гипноз</b>	116
Занятие 17: <b>Экстренные ситуации</b>	123
Занятие 18: <b>Процедуры первой помощи</b>	129
Занятие 19: <b>Правое полушарие мозга и позитивный подход</b>	135
Занятие 20: <b>Спасение жизни с помощью правого полушария мозга</b>	140
Занятие 21: <b>Устранение пагубных мыслей</b>	145
Занятие 22: <b>Фантастическое путешествие</b>	150
Занятие 23: <b>Ваше самовосприятие</b>	155
Занятие 24: <b>Лечение, происходящее само собой</b>	160
Занятие 25: <b>Улучшение визуализации</b>	163

ЗАНЯТИЕ 26: <b>ОТКАЗ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК</b>	171
ЗАНЯТИЕ 27: <b>ПРАВОМОЗГОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ОБЗОР</b>	178
ЗАНЯТИЕ 28: <b>ПОМОГАЕМ СЕБЕ, ПОМОГАЯ ДРУГИМ</b>	183
ЗАНЯТИЕ 29: <b>ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ</b>	188
ЗАНЯТИЕ 30: <b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОЛЯ</b>	191
ЗАНЯТИЕ 31: <b>ПРОЦЕДУРА ЛЕЧЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ</b>	198
ЗАНЯТИЕ 32: <b>УКРЕПЛЯЮЩИЕ МЕХАНИЗМЫ в помощь лечению</b>	203
ЗАНЯТИЕ 33: <b>СУБЪЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ</b>	210
ЗАНЯТИЕ 34: <b>ЦЕНТРИРОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ</b>	215
ЗАНЯТИЕ 35: <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЛУБОКОГО АЛЬФА</b>	219
ЗАНЯТИЕ 36: <b>КОНТРОЛЬ ЗА ОПАСНОСТЯМИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ</b>	222
ЗАНЯТИЕ 37: <b>ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ?</b>	226
ЗАНЯТИЕ 38: <b>ЯСНОВИДЕНИЕ</b>	230
ЗАНЯТИЕ 39: <b>ОТЫСКАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ</b>	234
ЗАНЯТИЕ 40: <b>ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ</b>	237

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ: МИРОВОЗЗРЕНИЕ СОГЛАСНО ХОЗЕ СИЛЬВА**

ГЛАВА 41: <b>ЗАВТРАШНИЙ МИР</b>	243
---------------------------------	-----

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ**

ГЛАВА 42: <b>КОРРЕКЦИЯ АНОМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ</b>	253
ГЛАВА 43: <b>БЕССОННИЦА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И УСТАЛОСТЬ</b>	258
ГЛАВА 44: <b>СИЛЬНАЯ ХРОНИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ</b>	261
ГЛАВА 45: <b>ПРОБЛЕМЫ СО СПИНОЙ</b>	263
ГЛАВА 46: <b>КАМНИ В ПОЧКАХ ИЛИ ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ</b>	266
ГЛАВА 47: <b>БОЛЕЗНИ С НЕИЗВЕСТНЫМИ ПРИЧИНАМИ</b>	268
ГЛАВА 48: <b>ПРОБЛЕМЫ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ</b>	270
ГЛАВА 49: <b>ИДЕНТИФИКАЦИЯ АЛЛЕРГИЙ</b>	271
ГЛАВА 50: <b>ПОДБОР СПУТНИКА ЖИЗНИ</b>	275
ГЛАВА 51: <b>СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ</b>	276
ГЛАВА 52: <b>НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ДО РОЖДЕНИЯ</b>	278
ГЛАВА 53: <b>ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОГОДУ</b>	280
ОБ АВТОРАХ	281

*Посвящается  
моей жене Пауле,  
сестре Жозефине,  
брату Хуану  
и всем моим сыновьям и дочерям:  
Хозе Сильва-младшему,  
Изабель Сильва де лас Фуэнтес,  
Рикардо Сильва,  
Маргарите Сильва Канту,  
Антонио Сильва,  
Ане Марии Сильва Мартинес,  
Хильде Сильва Гонсалес,  
Лауре Сильва,  
Делии Сильва Перес,  
Диане Сильва.*

*Хозе Сильва*

## **К нашим читателям**

Книги, которые мы публикуем, являются нашим вкладом в построение мира, основанного на сотрудничестве, а не соперничестве, на утверждении человеческого духа, а не сомнениях в себе, и на уверенности в том, что все люди взаимосвязаны в одно целое. Наша цель — доставить как можно большему числу людей надежду на лучший мир.

*Хал и Линда Крамер, издатели*

• • •

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вам нет нужды болеть.

Вы не обречены умирать от плохого здоровья.

Ваше естественное состояние — быть здоровыми.

Ваше право — жить совершенно здоровой жизнью до того самого дня, когда вы умрете от естественных причин.

В этой потрясающей книге Хозе Сильва раскрывает то, что он узнал о психосоматических причинах и способах лечения болезней в результате своих глубоких исследований, начатых в 1944 году.

Вы прочтете истории болезней людей, страдавших долгие годы, но сумевших вылечиться за короткое время, научившись применять поразительную силу своего разума.

Вы узнаете о современных экспериментах с процедурами первой помощи, которые позволяют быстро избавляться от травм, полученных из-за несчастных случаев.

И, что самое важное, вы научитесь предупреждать болезни и даже несчастные случаи, что позволит вести здоровую, безопасную, счастливую жизнь и помогать своим близким добиться того же.

Неужели все это действительно возможно?

Начиная с 1966 года, миллионы людей в 72 странах мира изучили и применяют в своей жизни уникальный метод Сильва развития разума и управления стрессом, снова и снова повторяя: «Спасибо вам за то, что показали мне, как можно сделать жизнь лучше».

Эта книга изменит вашу жизнь, когда вы прочтете ее и начнете следовать ее простым поэтапным инструкциям. Чудесные результаты убедят вас в эффективности программирования, и вы будете удивляться, почему все люди не пользуются этим методом.

Этот день придет!

А сегодня настало ваше время начать пользоваться этой техникой ради того, чтобы вы и ваши любимые прожили каждую минуту всей оставшейся жизни счастливыми и здоровыми.

## ВВЕДЕНИЕ

Человек сидит в уютном кресле, закрывает глаза и делает три глубоких вдоха. Сторонний наблюдатель не знает, что при первом выдохе этот человек мысленно трижды воображает число три, на втором выдохе — трижды число два, а на третьем выдохе — трижды единицу. Не знает наблюдатель и того, что этот человек также ведет обратный отсчет от десяти до единицы, после чего визуализирует целительную сцену.

Наблюдатель, который мог бы заглянуть в душу этого человека, увидел бы, что он мысленно изображает себя трущим воображаемым рукавом свою правую руку в области локтя, где он испытывал боль. Он воображает свою руку совершенно здоровой. Через несколько секунд человек завершит свою мыслительную работу и откроет глаза. Через несколько часов он уже будет играть на теннисном корте, не испытывая никаких неприятных ощущений в локте.

Этот человек владеет методом Сильва. Он научился входить в тот уровень сознания, где он может через свой разум воздействовать на свое тело.

Н. Л. страдал артритом суставов пальцев, и эта болезнь очень мешала в его профессии архитектурного чертежника. Периодически он расслаблялся и визуализировал опухоли на своих пальцах. Затем он воображал, как чистит свои пальцы пылесосом. Он видел артрит как порошок, всасываемый в трубу пылесоса. Потом он воображал свои пальцы свободными от опухолей и видел себя занимающимся своей работой безо всяких болей.

Н. Л. делал это каждый день, по три минуты визуализируя устранение своего недуга и воображая себя в полном здравии.

Через неделю эти ежедневные трехминутные инвестиции времени начали давать отдачу: опухоли на его пальцах заметно уменьшились. Через три недели артрита как не бывало.

У Р. С. были боли в груди. Его лечащий врач диагностировал грудную жабу. Он объяснил, что это результат

затвердения артерий. В сосудах образовалась корка, называемая бляшкой, и те артерии, что поставляли кровь в сердце, оказались частично закупорены. Врач рекомендовал диету с низким содержанием холестерина и жиров и богатую клетчаткой, а также программу умеренных физических упражнений типа ходьбы и плавания. Р. С. последовал указаниям относительно диеты и упражнений, но добавил еще один шаг — программирование. Он расслаблялся и визуализировал идущие к сердцу частично закупоренные артерии. Затем воображал, как чистит их ершиком. Финальным мысленным образом были артерии, очищенные от бляшек. Он выполнял эти визуализации ежедневно, и спустя месяц грудные боли стали появляться заметно реже. Через два месяца боли в груди исчезли полностью и многие годы не возвращались.

Большую часть своей взрослой жизни М. В. регулярно переживала менструальные нарушения. Она начала вести «переговоры» со своим телом и воображать себя без менструальных болей по две минуты в день, начиная за неделю до предполагаемого начала менструации. После этих упражнений менструальные боли, по ее оценкам, уменьшились на 50 процентов. Более продолжительная практика позволила еще более снизить их.

## **Есть способ**

Если бы у вас был способ с помощью разума избавиться от болей, вы бы воспользовались им?

Если бы у вас был способ засыпать, используя силу разума, вы бы отказались от снотворного?

Если бы у вас был способ помочь себе и своим друзьям преодолеть мучительные проблемы со здоровьем, вы бы воспользовались им?

Наконец-то даже профессиональные медики начинают понимать, что разум участвует в наших болезнях и что его можно настроить на обратный процесс — делать нас здоровыми. Метод Сильва успешно использует его уже десятилетия.

Карл Саймонтон, доктор медицины, онколог на военно-воздушной базе Трэвис в Калифорнии, частично

адаптировал метод Сильва на лечение больных раком и достиг заметного увеличения числа ремиссий. Доктор Саймонтон прослушал специальный курс лекций по методу Сильва под названием «Динамика разума». Затем он еще более углубленно поработал над этим методом. И ныне именуется свой метод методом Саймонтона. Независимо от него Дин Орниш, доктор медицины, работая в Гарвардской медицинской школе, предложил методы релаксации и визуализации для пациентов-сердечников и, комбинируя эту методику с диетой и физическими упражнениями, успешно протестировал их в контролируемом научном исследовании. Он обнаружил, что большинство участников эксперимента сообщили о заметном ослаблении болей в груди, вызываемых болезнью сердца, а многие вообще избавились от болей.

Все большее число работников здравоохранения, имеющих дело со смертельно больными людьми, пользуются методами релаксации и ментальных образов благодаря их позитивным воздействиям. В 1983 г. в статье, посвященной методу Саймонтона в журнале «Тайм», цитировались слова психиатра из Бостонского университета Сэнфорда Коэна: «Как это ни покажется странным, данная техника помогла значительному числу смертельно больных пациентов выжить сверх всяких ожиданий». С тех пор, как доктор Саймонтон познакомился с методом Сильва и интегрировал его в свою всемирно известную программу, сотни врачей и тысячи медсестер прошли обучение.

В 1973 г. астронавт Эдгар Митчелл основал Институт наук о разуме, призванный «расширять знания о природе и потенциалах разума и сознания и применять эти знания в целях улучшения качества жизни на планете».

Прежде считалось, что Саймонтон опирается на поддержку лишь нетрадиционных, «эксцентричных» медиков. Теперь, как сообщает Институт наук о разуме, ниже следующие, прежде такие «далекие» концепции принимаются в широких медицинских кругах как данность:

1. Человеку присуща способность управлять своими физиологическими процессами в большей степени, чем это казалось возможным.

2. В процесс лечения всегда вовлечены и разум, и тело, и то, что многие называют духом.
3. Отрицательные эмоции могут иметь негативные психофизиологические последствия.
4. Положительные эмоции могут иметь позитивные психофизиологические последствия.
5. Разум имеет много путей контакта с происходящими в организме процессами, и некоторые из них могут «перетянуть чашу весов» в сторону исцеления.

Эта перемена в отношениях произошла после того, как я впервые «вышел на публику» в конце 1960-х гг., и она радует. Строгий аллопатический подход, прежде характерный для медицины, уступил место признанию того, что ментальное воображение может достигать реальных и полезных результатов.

Ныне спортсмены развивают в себе большую ловкость и выносливость, воображая себя выступающими идеально, побеждающими в игре или гонке. Когда любитель выходит на поле для гольфа и бросает настороженные взгляды на водную преграду слева, потом на рожицу справа, он уже программирует себя на плохой прицел. Профессионалы видят только флажок у лунки, тем самым программируя себя на точный удар.

Образы, которые мы держим в голове, оказывают заметное воздействие на наши тела. Позитивные образы порождают желательные эффекты, а негативные — нежелательные.

То, что разум может сделать нас больными или, наоборот, улучшить самочувствие, является одним из самых важных открытий двадцатого века.

Все большее число людей начинают понимать, что, когда вы меняете свой ментальный климат, ваше тело подстраивается под это. Если вы знаете, как это сделать, вы можете использовать свой разум с тем, чтобылучиться здоровьем, чтобы ваша иммунная система работала эффективно, а уровень энергии оставался высоким.

Вы можете с помощью своего разума избавляться от докучливых проблем со здоровьем, таких как простуда, головная боль и прочие хронические боли. Если вы знае-

те, как пользоваться своим разумом, он поможет вашему врачу избавить вас от таких серьезных заболеваний, как, например, рак.

И вы можете использовать свой разум в помощь другим людям с тем же благотворным воздействием — на расстоянии и даже когда они не подозревают об этом.

Это кажется невероятным? Но это научный факт! Наука ныне признаёт, что ваш разум способен проецироваться через интеллектуальные поля и воздействовать на материю. Недавно в одной тexasской лаборатории участники эксперимента оказались способны повышать или понижать электрическую активность кожи людей, находившихся в другом помещении на расстоянии двадцати метров. И они отнюдь не были какими-то специалистами — обычные люди из разных слоев общества.

В другой лаборатории — Фонд Бэкстера в Сан-Диего, штат Калифорния — исследователи продемонстрировали (в присутствии Роберта Стоуна, соавтора этой книги), что человеческая мысль способна воздействовать на клетки человеческого организма в иной комнате.

Эти эксперименты показывают, что вы и ваши друзья можете жить дольше, счастливее и здоровее, если научитесь управлять собственным разумом.

Данная книга учит вас как раз этому. Миллионы выпускников метода Сильва в более чем семидесяти странах мира пользуются своим разумом не только для поддержания лучшего здоровья, но и для управления своей интуицией, повышения творческих начал, коэффициента интеллекта и улучшения способности решать проблемы. В этой книге вы узнаете всё, что вам нужно знать, чтобы пользоваться этим методом и с его помощью становиться лучше, оставаться лучше и помогать своей семье и друзьям добиваться того же.

## **Ваш ментальный компьютер управляет вашим телом**

Метод Сильва учит вас использовать в своих интересах кибернетическую (подобную компьютеру) силу вашего мозга с тем, чтобы обрести лучшее здоровье и