

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРИЕМЫ МЕТОДА СИЛЬВЫ		
1. ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ МЕДИТАЦИИ	11
2. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА В СТОРОНУ ЛЮБВИ	21
3. ПЯТЬ ПРАВИЛ СЧАСТЬЯ	38
4. СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ	44
5. ЗОЛОТЫЕ ОБРАЗЫ	54
ЧАСТЬ II. МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ		
6. СТРЕСС	67
7. СТРАХ, ВЕРА И МУЖЕСТВО	78
8. ЧУВСТВО ВИНЫ И САМОПРОЩЕНИЕ	86
9. ЗЛОСТЬ	100
10. ЧУВСТВО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ	108
ЧАСТЬ III. ПРОГРАММИРОВАНИЕ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ		
11. ПРОГРАММА ПРОШЛОГО и ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ	121
12. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ	126
13. ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ	133
ЧАСТЬ IV. УСИЛЕНИЕ		
14. ЖЕЛАНИЕ, УБЕЖДЕНИЕ И ОЖИДАНИЕ	145
15. СИЛА СЛОВ	157
16. КОНТРОЛЬ ЗА СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ	164
17. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОМПЛЕКСА ЖЕРТВЫ	177
18. МОТИВАЦИЯ ПОСТУПКОВ и ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ НА ПОТОМ	182
19. УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВЕННОГО ЖЕЛАНИЯ	193
ЧАСТЬ V. УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ		
20. ПОНЯТИЕ ОТНОШЕНИЙ	205
21. РАЗРЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ	217
22. ОБЩЕНИЕ С ПЕССИМИСТАМИ	226
ЧАСТЬ VI. РАБОТА И БИЗНЕС		
23. УСТАНОВЛЕНИЕ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ	233
24. ОБЩЕНИЕ	238
25. МИНИ-КУРС ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В БИЗНЕСЕ	246
26. ЛИЧНЫЙ УСПЕХ В БИЗНЕСЕ	255
ЧАСТЬ VII. ИЗМЕНЕНИЯ		
27. ИСПЫТАНИЕ ПЕРЕМЕНАМИ	265

ПРЕДИСЛОВИЕ

С 1966 года, когда с методом Сильвы была впервые ознакомлена группа учеников в Техасе, прошло много времени, и организация, занимающаяся внедрением и популяризацией этого метода, значительно разрослась. Она прошла путь от единственной группы энтузиастов с одним инструктором до всемирной системы с центрами и офисами во всех крупных городах Соединенных Штатов и отделениями в семидесяти пяти странах — от Японии до Израиля, от Саудовской Аравии до Ирландии, от Китая до Зимбабве, от Австралии до Аляски. Миллионы людей различных социальных и возрастных групп слушают курс Сильвы, который им представляют 450 дипломированных инструкторов на восемнадцати языках.

В чем заключается философия позитивного мышления, которая выделяет этот метод среди остальных? Благодаря чему происходит феноменальное улучшение? Что в методе Сильвы привлекает людей различных рас, вероисповеданий, социальных групп и профессий?

Метод Сильвы никому не угрожает. Люди, прошедшие обучение этому методу, свидетельствуют, что их убеждения стали еще более мирными, чем были до обучения. Метод Сильвы мобилизует все хорошее и позитивное, что есть в людях: они приобретают особый вкус к жизни, у них улучшаются отношения с окружающими

и здоровье, они лучше понимают себя и других, у них появляется уверенность в том, что они могут не только чувствовать ответственность за происходящее, но и ощущать в себе силу и возможность контролировать и изменять свою жизнь.

Это вторая книга, описывающая метод Сильвы. Первая книга «Метод Сильвы. Управление разумом», написанная Хосе Сильвой в соавторстве с Филипом Миэле, содержит серию лекций о философии самосовершенствования и программе решения проблем, в настоящее время интересующих людей во всем мире. В предлагаемой вам книге рассматриваются дополнительные приемы решения этих проблем; она также помогает понять, как окружающая среда оказывает влияние на жизнь человека. Здесь вы найдете идеи и советы, которые позволят вам освободиться от вредного влияния окружающей среды, усилить контроль за работой своего интеллекта, за здоровьем, удачей, отношениями с людьми и практически за всеми остальными аспектами человеческой жизни.

Лично я могу утверждать, что метод Сильвы чрезвычайно полезен и эффективен. Впервые я услышал о нем, когда из-за недавнего банкротства находился в весьма затруднительном положении во всех отношениях. В состоянии глубокой депрессии я пошел на курсы обучения методу Сильвы и научился его использовать. Сначала я был настроен весьма скептически, но результаты превзошли все мои ожидания. Через шесть недель после прохождения курса я уже возглавлял новую компанию, и друзей, денег и наград у меня было больше, чем я мог раньше мечтать. После этого я захотел поделиться своими знаниями с другими людьми и сам стал инструктором на курсах обучения методу Сильвы. Я постепенно рос в организации Сильвы и в итоге принял непосредственное участие в разработке того, что впоследствии легло

в основу данной книги. В ней представлены основные концепции метода Сильвы, которые были разработаны им и проверены на тысячах людей, прошедших курсы под моим руководством.

Для наиболее эффективного использования метода Сильвы мы рекомендуем сначала прочитать всю книгу. После этого, если вам нужно справиться с какой-то определенной проблемой, вы можете заглянуть в содержание и найти главу, которая посвящена рассмотрению путей решения именно этой проблемы. У вас неприятности с тетей? Тогда вам нужно прочитать главу 22, посвященную решению семейных проблем. Вы открываете свое дело? В этом случае вам следует ознакомиться с материалом, который изложен в главах 23—26. Вам не хватает уверенности в себе? Прочитайте главу 10, в которой рассматривается проблема самоутверждения. Вы напряжены и находитесь в состоянии стресса? Обратите внимание на главы 1 и 6. Глава 20 посвящена рассмотрению проблем, связанных с общением между людьми. Если у вас затухает сексуальное желание, обратитесь к главе 19 (только не переусердствуйте!). Если проблемы связаны со страхом, ответы на интересующие вас вопросы вы найдете в главе 7.

Сколько различных диет вы использовали? В главе 16 вы наверняка узнаете больше полезной информации о контроле за своим весом, чем в десяти книгах о диетах. Глава 13 расскажет, как справиться с проблемами прошлого, которые до сих пор терзают вас. Однако наиболее важной в этой книге является глава 2, в которой говорится об изменении взгляда на любовь в общем смысле этого слова. Данный вопрос — центральный в методе Хосе Сильвы. В главе 2 вы найдете объяснение концепции позитивного мышления, которая не только поможет вам в решении насущных проблем, но и будет

оказывать существенную поддержку в течение всей вашей жизни.

Глава 4 поможет вам понять правила жизни, которым подчиняется все вокруг: и малозначительные события, и глобальные процессы. Эти принципы объясняют возникновение страха и мужества, чувства вины и самопрощения, ненависти и любви. Короче говоря, они объясняют все, что является продуктом деятельности интеллекта. Воображение и визуализация — также продукты деятельности интеллекта. В главе 5 рассматриваются продукты деятельности интеллекта; здесь также говорится о том, как с помощью визуализации контролировать деятельность своего собственного интеллекта.

В основе метода Сильвы лежит утверждение, согласно которому чувственное восприятие является продуктом работы воображения. Когда воображение направлено на негативное, мир кажется мрачным и враждебным. Когда же оно направлено на позитивное, мир становится ярким и радостным. С помощью концепций и приемов метода Сильвы вы можете добиться лучшего управления своим разумом. Вы также имеете возможность изменить свою жизнь к лучшему с помощью воображения.

Берт Голдман
Палм-Спрингз, Калифорния,
1988 г.

Часть I

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
И ПРИЕМЫ МЕТОДА СИЛЬВЫ**

ГЛАВА 1

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ МЕДИТАЦИИ

Все процессы и явления, происходящие на нашей планете, имеют свой скрытый ритм. Ритм света проявляется в его волновой структуре. То же можно сказать и про звук. Каждый цвет спектра также имеет свой ритм. Даже ваше сердце бьется в определенном ритме. В последние несколько десятилетий ученые установили, что в процессе мозговой деятельности также возникают волны, которые можно измерить. Эти волны тесно связаны с тем, спите вы или бодрствуете, находитесь в расслабленном или, наоборот, напряженном состоянии. Они также зависят от того, здоровы вы или больны.

На ритмах мозга отражаются все желания, тревоги, стрессы и волнения, которые вы испытываете. Короче говоря, ритмы мозга являются продуктом того состояния, в котором вы находитесь. Разве не прекрасно было бы, если бы этими ритмами можно было управлять?

Одной из основных целей метода Сильвы как раз и является достижение контроля над этими ритмами. За те годы, в течение которых метод Сильвы активно используется, сотни тысяч людей, прошедших курсы

обучения этому методу, ощутили на себе, как управление волнами мозговой активности может влиять на их жизнь, изменяя ее к лучшему. В этой главе будут рассмотрены механизм функционирования этих волн и эффект, который они оказывают на жизнь человека. Вы также узнаете о некоторых способах, с помощью которых можно управлять ритмами мозга.

В ходе исследований ученые определили, что существует четыре основных вида волн мозга: бета, альфа, тета и дельта, причем каждый из них соответствует одному из четырех уровней мозговой активности. Частота каждого вида волн измеряется в циклах в секунду. Это графически отображает электроэнцефалограмма.

Наиболее низкая частота волн мозговой активности — один цикл в две секунды, а наиболее высокая — восемьдесят пять циклов в секунду. Эти крайние показатели соответствуют глубокому сну и припадку эпилепсии, когда мозг находится в наиболее возбужденном состоянии. У большинства людей амплитуда колебаний циклов мозговой активности составляет от четырех до сорока циклов в секунду: четыре цикла в секунду соответствуют глубокому сну, а сорок циклов в секунду — наиболее возбужденному состоянию.

Каждая из четырех областей мозговой активности перекрывается граничащими с ней областями, и хотя степень перекрывания сугубо индивидуальна для каждого человека, изложенная ниже информация справедлива для всех.

Когда вы находитесь в состоянии дельта, ваш мозг производит волны, частота которых варьируется от одного цикла в две секунды до четырех циклов в секунду. Дельта — это область глубокого сна и так называемого бессознательного состояния. Когда вы находитесь в состоянии тета, ваш мозг производит волны частотой

от пяти до семи циклов в секунду. Тета — это также состояние сна. Когда вы находитесь в состоянии альфа, ваш мозг производит волны, частота которых — от восьми до тринадцати циклов в секунду. Альфа — это состояние глубокого сна, сопровождающегося сновидениями. Это состояние часто называют REM*. Когда человек видит сон, его глазные яблоки быстро двигаются. В бета-состоянии частота волн мозговой активности от четырнадцати до сорока циклов в секунду. Это активное сознательное состояние. Например, сейчас, читая эту книгу, вы находитесь в бета-состоянии.

В среднем мозг человека в процессе выполнения обычных функций производит бета-волны, частота которых — двадцать один цикл в секунду. Когда же человек возбужден, охвачен страхом, ревностью или злостью, частота его бета-волн возрастает. Плохое самочувствие, повышенная возбудимость, неспособность концентрировать внимание и многие другие неприятные явления частично являются продуктом повышенной частоты бета-волн.

Ритм крепкого здоровья, высоких интеллектуальных способностей, большой степени сосредоточения — ритм гения — ниже девятнадцати циклов в секунду.

Давайте рассмотрим последствия высокой частоты волн мозговой активности и сравним их с последствиями низкой частоты.

Стресс и тревога ассоциируются с частотой волн мозговой активности, превышающей двадцать один цикл в секунду. Большинство медиков склоняются к мысли, что стресс является причиной многих заболеваний. Когда частота волн мозговой активности больше двадцати одного цикла в секунду, у человека снижается иммунитет, что дает различным вирусам прекрасный шанс

* От английского Rapid Eye Movement — быстрое движение глаз.

поразить ослабленный организм. Если вирусы попадают в организм, иммунитет которого не ослаблен, иммунная система уничтожает эти вирусы и организм остается здоровым. Если же иммунитет человека ослаблен, вирусы имеют возможность практически беспрепятственно размножиться и поражать клетки организма, тем самым вызывая болезнь.

Однако повышенная частота волн мозговой активности приводит не только к возникновению проблем со здоровьем. Когда их частота превышает двадцать один цикл в секунду, человек практически не может сконцентрироваться. Четкая последовательность мыслительного процесса нарушается, в голове начинают мелькать тысячи беспорядочных мыслей, и это не позволяет человеку сосредоточиться. А сосредоточение — чрезвычайно важная составляющая успешного протекания мыслительного процесса.

Когда частота волн мозговой активности достигает сорока циклов в секунду, становится совершенно невозможно на чем-нибудь сконцентрировать внимание. Вы чувствуете, что не можете сидеть на месте. Мысли вихрем проносятся в голове, и вы не только не в состоянии принять какое-нибудь решение, но даже не помните, о чем думали секунду назад. Мысли уносятся так же быстро, как появляются; они исчезают, как исчезают сны, когда мы просыпаемся.

Когда возбуждение повышает частоту волн мозговой активности, высвобождается энергия, ищущая выхода и часто находящая его в каких-либо действиях, о которых вы потом сожалеете. Человек, который не способен управлять своим сознанием, становится слабым и не справляется с возникающими проблемами. Эффективность его деятельности резко падает.