

Метод Сильви для керування розумом

КУПИТИ

Про книгу

Уперше опублікована в 1978 році, ця книга допомогла мільйонам людей створити краще, щасливіше й успішніше життя. Використовуючи екстраординарний курс керування розумом, розроблений Хосе Сильвою в 1960-х роках, автори цього доступного посібника пропонують дієву програму, яка допоможе пом'якшити стрес, подолати шкідливі звички й емоційну незахищеність, підвищити креативність, розвинути концентрацію, реалізувати свої мрії й поглибити стосунки. Ця революційна книга, що містить поради щодо трансформації і захопливі тематичні дослідження, навчить вас використовувати свій розум на глибшому й ефективнішому рівні й розкрити його надзвичайну силу.

ВСТУП

Ви вирушаєте в одну з найбільш трансформаційних подорожей свого життя. Кожен результат, якого ви досягнете, змінить ваше сприйняття себе і світу, в якому ви народилися. Разом із новими здібностями прийде і відповідальність за їх застосування «на користь людства» — теза з курсу «Керування розумом». Невдовзі ви дізнаєтеся, що не зможете застосовувати їх в інший спосіб.

Забудовник одного західного міста зачинив двері свого кабінету, залишивши стурбовану секретарку на самоті за робочим столом. Зникли креслення спроектованого торгового центру, а на кінець того самого тижня була запланована зустріч із міською владою, на якій мали прийняти рішення щодо його зведення. Це щонайменше означало скорочення робочих місць, але забудовника, схоже, майже не зачепило те, що інших могло б змусити шаленіти й розірвати секретарку на шматки.

Він сів за свій стіл. За мить заплющив очі, застиг і затихнув. Можна було б подумати, що він заспокоює себе перед неминучою катастрофою.

Через десять хвилин він розплющив очі, повільно підвівся і вийшов до своєї секретарки. «Здається, я їх знайшов, — спокійно промовив він. — Гляньмо мій рахунок за минулий четвер, коли я був у Гартфорді. У якому ресторані я обідав?»

Він зателефонував до ресторану. Креслення були там.

Цей забудовник пройшов навчання за методом керування розумом Сильви, щоб пробудити те, що в більшості з нас є незалученими талантами розуму. Серед іншого, він навчився витягувати спогади, які були заховані там, де нетренований розум не може їх знайти.

Ці розкриті таланти творять дива для понад 500 000 чоловіків і жінок, які пройшли цей курс.

Що саме робив забудовник, поки спокійно сидів протягом десяти хвилин? Натяк можна знайти у відгуку іншого випускника курсу «Керування розумом»:

«Учора на Бермудських островах я отримав неймовірний досвід. У мене залишалось дві години, щоби встигнути на літак до Нью-Йорка, але я ніде не міг знайти квитка. Близько години ми втрюх нишпорили по квартирі, де я зупинився. Ми шукали під килимами, за холодильником - скрізь. Я навіть тричі розпакував і спакував назад свою валізу, але так і не знайшов квитка. Зрештою, вирішив відшукати тихий куточок і перейти на свій рівень. Щойно я опинився на своєму рівні, як побачив квиток на літак так чітко, ніби я справді дивився на нього. Він непримітно лежав (згідно із зображенням на моєму «рівні») на дні шафи, захований між книжками. Я кинувся до шафи, і там знайшов квиток, саме так, як і уявляв!»

Для тих, хто не пройшов курсу «Керування розумом», це здається неймовірним, але взявшись до розділів Хосе Сильви, засновника курсу «Керування розумом», ви дізнаєтесь про найдивовижніші можливості свого розуму. Мабуть, найфантастичніше з усього — вміння легко і швидко вчитися.

Більшу частину свого дорослого життя пан Сильва присвятив дослідженню того, як можна натренувати розум. Результатом став 40-48-годин-ний курс, який може навчити будь-кого задувати, здавалося б, забуті речі, контролювати біль, прискорювати зцілення, позбуватися непотрібних звичок, пробуджувати інтуїцію, щоб шосте чуття стало творчим складником буденного життя й допомагало розв'язувати проблеми. З усім цим приходить життєствердний внутрішній спокій, мовчазний оптимізм, заснований на безпосередніх доказах того, що ми контролюємо своє життя більше, ніж коли-небудь могли уявити.

Зараз за допомогою друкованого слова вперше можна навчитися практикувати багато з того, про що йдеться на курсі.

Пан Сильва вільно запозичував як зі східних, так і з західних вчень, але кінцевий підсумок є квінтесенцією американського світобачення. Курс, як і його засновник, повністю орієнтований на практичність. Усе, чого він навчає, покликане допомогти вам жити щасливіше, ефективніше, тут і зараз.

Виконуючи одну за одною вправи в розділах, написаних паном Сильвою, ви ставатимете успішнішими і впевненішими до такої міри, що

будете готові до досягнень, які зараз здаються неможливими, якщо ви не знайомі з методом керування розумом. Але є наукові докази того, що ваш розум здатен на дива. Ба більше, успішний досвід понад пів мільйона людей, чиє життя змінило керування розумом, підтверджує це.

Уявіть, як за допомогою розуму можна покращити зір. «Коли я проходив свій перший курс за методом керування розумом Сильви, я почав помічати, що мій зір змінюється — здається, він покращується. Я у дитинстві протягом десяти років носив окуляри (аж до закінчення школи), а потім знову почав носити їх, коли мені виповнилося тридцять вісім. Мені завжди казали, що моє ліве око втричі слабше».

«Мої перші окуляри в 1945 році були для читання, але в 1948-му чи 1949-му я почала носити окуляри з біфокальними лінзами, завжди коригуючи їх під сильніше око. Після курсу я виявила, що, хоч і не могла читати без окулярів, мій зір, безумовно, покращився. Оскільки він дуже швидко змінювався, я чекала якомога довше, перші ніж перевіритися. Я навіть повернулася до окулярів двадцятирічної давнини».

«Коли місцевий окуліст перевірів мій зір, він погодився, що краще користуватися старою парою, поки не прийдуть нові лінзи».

Зараз це може видаватися загадковим, але прочитавши розділ 10, ви дізнаєтеся, як саме випускники керують своїм тілом за допомогою розуму, щоб прискорити природне зцілення. Техніки напрочуд прості, в чому ви можете переконатися з листа від жінки, яка за чотири місяці скинула 26 небажаних кілограмів:

«Спочатку я уявила темну рамку і стіл, завалений морозивом, тістечками і всім тим, що, як я знала, додає зайвих кілограмів. Я намалювала величезний червоний хрест на цьому столі й побачила себе в дзеркалі дуже товстою (на кшталт тих відображень, які можна побачити в кімнаті сміху на ярмарку). Потім я уявила залиту золотом сцену, де стояв стіл із багатими на білок продуктами, як-от тунець, яйця, нежирне м'ясо. На цій сцені я намалювала велику золотисту позначку й побачила себе в дзеркалі — дуже високою і стрункою. Я подумки сказала собі, що хочу їсти лише з того столу, де продукти, багаті на білок. Я також чула, як усі друзі кажуть, що я маю фантастичний вигляд, і бачила, що все це

відбувається в конкретний день (це був найважливіший крок, адже я поставила собі мету).

І я її досягла! Після сидіння на безперервних дістах я вважаю цей метод єдиним, який спрацював».

Керування розумом — перехід на глибинний медитативний рівень, де ви можете навчити свій розум брати відповідальність, використовуючи власну мову образів, доповнену словами, і досягати необмежених результатів, що стають чимраз диво-вижнішими за постійної практики.

Як ви розумієте, це не звичайна книжка. Легким поступом вона проведе вас спершу до медитації, потім до численних способів її використання, аж доки ви не дійдете до останнього кроку, коли зможете здійснювати те, що, на думку більшості людей, є неможливим.

Це книжка в книжці. Зовнішня її частина (розділи 1 та 2 і з 17 по 20), написана Філіпом Міле, описує стрімкий розвиток курсу «Керування розумом» і користь, яку він приніс тисячам його випускників. У внутрішній частині пан Сильва описує багато технік, яких навчають на заняттях із керування розумом. Оскільки їх проводять у групах під керівництвом кваліфікованих лекторів, результати є швидшими й ефективнішими, ніж ті, яких ви досягнете, практикуючи наодинці. Втім, якщо ви старанно дотримуватиметеся вказівок пана Сильви й виконуватимете вправи, результати майже напевно змінять ваше життя на краще — не так швидко, але обов'язково.

Цю книжку слід читати по-особливому: спершу прочитайте її, як і будь-яку іншу, від початку до кінця. Але, читаючи вперше, не виконуйте жодної вправи. Потім перечитайте розділи з 3 по 14, щоб отримати чіткішу загальну картину шляхів, якими вам доведеться пройти. Потім прочитайте розділ з 1 по 14 впродовж кількох тижнів практикуйте вправи лише з нього. Коли ви відчуєте, що готові, переходьте до розділу 4 і так далі.

Досягнувши розділу 14, ви станете досвідченим практиком, який уже володіє великою частиною навичок випускників курсу «Керування розумом».

Щоби ще більше збагатити свій досвід, ви можете зібрати невелику групу друзів, які практикують ті самі вправи. У розділі 13 ви дізнаєтеся, як це зробити.

Рекомендована література



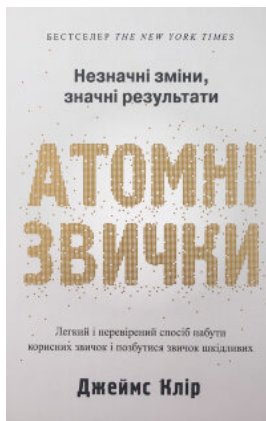
Жорстокий принц



Емоційний інтелект у дитини



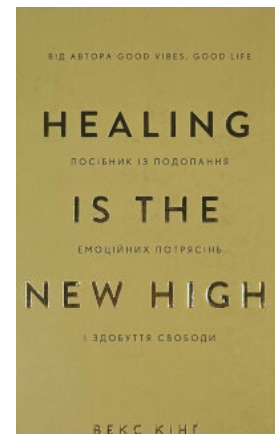
Психологія впливу.
Оновлено та доповнено



Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих



Воєнна розвідка України. У небі, на морі, на землі



Healing is the New High. Посібник із подолання емоційних потрясінь і здобуття свободи

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ