



**U POVODU
NEDAVNOG
SEMINARA O
SILVA METODI
U ZAGREBU
donosimo iskustva
polaznika koji su
zahvaljujući toj
metodi postigli
bolje rezultate
u privatnom i
poslovnom životu**

Vježbe umirenja mozga za bogatiji život

NAPISAO: TONKO VUJČIĆ
SNIMILE: MATEJA VRČKOVIĆ I MARTINA CVEK

Smatrate li da vaš um raspolaze golemim kreativnim i intuitivnim mogućnostima, ali ih još uvijek niste potpuno iskoristili, vrijeme je da upišete tečaj Silva metode i svladate djelotvorne tehnike kojima ćete naučiti koristiti veće potencijale vašeg uma. Silva metoda znanstveno je istražena metoda kontrole stresa i razvoja uma koju je dosad svladalo 15 milijuna ljudi u 111 zemalja, a posljednjih godina postaje sve popularnija i u Hrvatskoj. Osnovni seminar Silva metode traje dva vikenda (četiri dana), a upravo je održan u Zagrebu 9. i 10. te 16.

i 17. veljače. Polaznici seminara svladali su niz korisnih tehnika poput kontrolirane relaksacije, kontrole spavanja, buđenja, budnosti, snova, kontrole glavobolje, vježbi vizualizacije i imaginacije, kojima možete brže i bolje rješavati probleme, poboljšati koncentraciju i u svoju memoriju jače utisnuti informacije i bolje se prisjećati naučenoga. Tu su i tehnike razvijanja intuicije, uklanjanja boli pa čak i zaustavljanja krvarenja koje svaki polaznik svlada u četiri dana, ma koliko mu to isprva netezvedivo izgledalo. Polaznicima je bila posebno zanimljiva tehnika otklanjanja neželjenih navika poput pušenja, alkohola te prekomjerne tjelesne težine.

Silva metoda znanstveno je istražena metoda kontrole stresa i razvoja uma koju je dosad svladalo 15 milijuna ljudi u 111 zemalja, a posljednjih godina postaje sve popularnija i u Hrvatskoj



NIKOLETA
VUJČEVIĆ,
voditeljica
Silva metode
za Hrvatsku

ZDRAV ŽIVOT 35

'Zdraviji sam i uspješniji u poslu'

Srećko Blažičko,
elektroničar

"Tehnikama Silva metode uspio sam prepoloviti dozu lijekova za visoki tlak, puno sam zdraviji i uspješniji u poslu. Osm topla, toliko mi se razvila intuicija da brojne životne i poslovne situacije mogu unaprijed predviđeti, pa ne gubim uzalud vrijeme i energiju, a razvio sam i sposobnost iscjeljivanja o kojoj ne volim govoriti jer me većina ljudi ne može shvatiti."



DIPLOMCI
Silva metode
okupljaju se
svake srijede
te praktiraju
vježbe za
poboljšanje
upotrebe
potencijala uma

Bit Silva metode je svladavanje svjesnog ulaska u meditativnu razinu na kojoj se um može uvježbati kako da preuzme upravljanje raznim životnim situacijama

ZDRAV ŽIVOT DARUJE ČITATELJIMA

SMI d.o.o. daruje osnovni seminar Silva metode te međunarodnu diplomu i certifikat za dvoje čitatelja.

Ime: _____
Prezime: _____
Telefon: _____
Adresa: _____

Polažite kupon na adresu redakcije **NACIONAL**,
Zdrav Život, Vlatkova 40, 10 000 Zagreb



36 ZDRAV ŽIVOT



'Zahvaljujući Silva metodi kupio sam si Mercedes'

Kruno Gajger, financijski savjetnik

"Zbog potrebe za opuštanjem bavio sam se raznim duhovnim tehnikama, a najbolje rezultate postigao sam Silva metodom koja mi je pomogla i na poslovnom planu. Razvio sam intuiciju pa točno znam koja znanja trebam prenijeti polaznicima seminara i ljudima kojima pružam financijske savjete, zbog toga i više zaradujem, a napokon sam ostvario i težu o kojoj sam godinama sanjario: kupio sam si novi Mercedes."

'Poboljšala mi se moć fokusiranja'

Ana Krolo, pravnica

"Zahvaljujući Silva metodi poboljšala mi se koncentracija i moć fokusiranja pa sam kreativnija i učinkovitija na poslu, brže i lakše učim i bolje pamtim. Razvila sam i sposobnost pamćenja sna i njihova tumačenja, što mi pomaže i jačanju intuicije i ispravljenjem donošenju važnih odluka."



'Razvio sam intuiciju'

Marko Jurančić, poduzetnik

"Tečaj Silva metoda upisao sam da se riješim stresa zbog poslovnih obveza, a dobio sam puno više. Toliko mi se poboljšao vid da mi naočale više ne trebaju, a riješio sam se i migrena od kojih sam patio 29 godina. Zahvaljujući Silva tehnikama razvila mi se intuicija, a postigao i bolje rezultate u streličarstvu, sportu kojim se bavim godinama."



Nakon završetka osnovnog seminara polaznici su dobili diplomu i međunarodnu certifikatsku kartu koju im omogućava ponovno pohađanje seminara po povlaštenoj cijeni u bilo kojoj zemlji u kojoj se primjenjuje Silva metoda.



José Silva,
osnivač i
idejni tvorac
Silva metode,
bio je inženjer
i izumitelj

Jezik mentalne slike

Bit Silva metode je svladavanje svjesnog ulaska u duboku, meditativnu, razinu na kojoj se um može uvježbati kako da preuzme upravljanje raznim situacijama pomoću vlastitog jezika mentalnih slika. Za razliku od drugih vrsta meditacije, koje su uglavnom pasivne, Silva metoda uči polaznika kako da upotrijebi tu razinu za rješavanje konkretnih problema. "Postizanje dubljih stanja uma postiže se zahvaljujući svjesnoj promjeni frekvencije moždanih valova", objašnjava psihoorijentolog Nikoleta Vujčević, voditeljica Silva metode za Hrvat-

sku. "Dok smo budni, naš mozak radi na beta frekvenciji koja je viša od 14 Hz, a kad smo pod velikim stresom, može biti 30, 40 pa čak i 60 Hz-a. Iduća niža, beta frekvencija, koju mozak postiže kad sanjamo ili spavamo, iznosi od 7 do 14 Hz, još niža je theta s frekvencijom od 4 do 7 Hz a ispod toga su delta valovi. Moždani valovi su vrsta električne energije koju proizvodi mozak, a mogu se izmjeriti EEG-om. Prije nego što svladaju Silva metodu ljudi su budni i postižu svoje ciljeve isključivo u beta frekvenciji, a mogućnosti koje mogu postići u dubljim razinama svijesti za njih su ograničene jer ih ne znaju koristiti. Uvježbavanjem Silva metode čovjek može svojom voljom ući u alfa razinu, a ipak zadržati potpunu svjesnost. Korisne mogućnosti tada se počinju beskraino umnožavati jer sinhrono koristimo lije-

vu (logično-nacionalnu) i desnu (kreativno-intuitivnu) polovicu mozga", tvrdi Nikoleta Vujčević.

Fizičko i mentalno opuštanje

Osnivač i idejni tvorac Silva metode, José Silva (1914.-1999.), bio je inženjer i izumitelj. Bavio se elektrotehnikom, proučavao je psihologiju i hipnozu, a veći dio života posvetio se istraživanju razvoja uma. Služeći se hipnozom za umirivanje misli svoje djece, ustanovio je da je mozak energetski jači na nižim frekvencijama te da tada prima i uskladištava više podataka. No glavni mu je problem bio kako um održati budnim na frekvencijama koje su više povezane sa sanjarenjem i snom nego s praktičnom djelatnošću. Silva je napustio hipnozu jer mu nije omogućavala onu vrstu samostalnosti misli koja vodi razmišljanju u razumijevanju stvari te je razvio mentalne vježbe za umirivanje mozga. Nakon što je znatno poboljšao uspjeh svoje djece u školi, deset godina uvježba-

vao je tridesetero djece iz Lareda (Teksas, SAD), a 1944. osnovao tvrtku Silva International koja je 22 godine provodila znanstveno-istraživačke projekte prema njegovoj metodi razvoja uma. Na temelju rezultata tih istraživanja osmislio je jedinstvenu metodu za veće iskoristavanje potencijala uma, koju je javno prezentirao 1966. u Laredu. Osnovna djelatnost "Silva International, Inc." je obrazovanje, prenošenje znanja putem seminara. José Silva je proglašen počasnim ambasadorom dobre volje države Teksas 1971. a sveučilišta na kojima je održao predavanja o Silva

metodi dodijelila su mu razna počasna priznanja. Zbog jednostavnosti i primjenjivosti Silva metoda brzo se proširila, najprije u SAD-u, a do danas već u 111 zemalja. Prihvaćena je u i u redovnom nastavnom programu na sveučilištima, u srednjim i osnovnim školama diljem svijeta, a razvijen je i antistresni program pomoću kojeg polaznici trajno nauče kako se fizički i mentalno opušati. Antistresni program sastavi je dio osnovnog seminara Silva metode i BIP-a (Business Intensive Program). Informacije: 01-4810-266, www.silva-metoda.com

ZDRAV ŽIVOT 37