

# WSTĘP

**D**rogi Czytelniku,

oddajemy Ci unikalną, pierwszą w naszym kraju publikację zawierającą autentyczne historie, spisane przez absolwentów kursów podstawowych Samokontroli Umysłu Metodą Silvy. Takich opisów jest bardzo dużo, więc trzeba było dokonać trudnej selekcji i wybrać najciekawsze, najbardziej przemawiające do wyobraźni historie. Niektóre są „trudne do uwierzenia”, ale wszystkie są prawdziwe, oparte na autentycznych przeżyciach absolwentów, którzy ukończyli kursy Metody Silvy w Polsce lub dla Polonii za granicą.

Seminarium to zostało stworzone przez José Silvě (1914–1999), genialnego samouka meksykańskiego, który urodził się, wychował, mieszkał i zmarł w mieście Laredo w Teksasie (USA). Kurs został stworzony w latach 1949–1966 i pomimo to nie stracił nic ze swojej oryginalnej wartości. Jest oparty na zasadach działania naszego mózgu i umysłu, które się „nie starzeją”.

Pierwszy oficjalny kurs Metody Silvy w Polsce został przeprowadzony w Warszawie, w styczniu 1992 roku przez Andrzeja Wójcikiewicza, który był pierwszym polskim wykładowcą przeszkolonym przez twórcę metody, José Silvě.

W postkomunistycznej Polsce kursów rozwoju osobistego było niewiele – stąd popularność Metody Silvy zaczęła gwałtownie rosnąć, w związku z czym w latach 1993–1994 Andrzej Wójcikiewicz wyszkolił kilku wykładowców, którzy otrzymali prawo prowadzenia kursów Samokontroli Umysłu na terenie Polski. Nowymi wykładowcami zostali: Zbigniew Królicki z Wrocławia (wykładowca akademicki), Bożena Figarska ze Szczecina (lekarz medycyny), Kazimierz Insiński z Gdańska (lekarz medycyny), Danuta Rydzewska z Warszawy (wykładowca akademicki), Ryszard Bochiński z Warszawy (bioenergoterapeuta), Monika Sidor ze Skierniewic (mgr pedagogiki) oraz Henryk Kimak z Warszawy. W następnych latach kursy podstawowe były również prowadzone przez: Wandę Wegener oraz Maję Rodziewicz-Szynicką.

Aktualnie w roku 2012, poza Andrzejem Wójcikiewiczem (który z upoważnienia Silvy International w Laredo (USA) jest dyrektorem generalnym Metody Silvy w Polsce), kursy podstawowe dla dorosłych prowadzą wykładowcy: Zbigniew Królicki, Kazimierz Insiński, Marian Jeżewski, Bożena Lewicka, Anna Chaładaj, Katarzyna Koźlińska oraz dla Polonii we Francji – Agata Dziuba-Grochal.

Kursy podstawowe Metody Silvy to na ogół trzydniowe seminaria prowadzone w piątek, sobotę i w niedzielę w godzinach od 9.00 do 20.00 (w niedzielę od 9.00 do 17.00). Czasami godziny prowadzenia kursów mogą ulegać zmianom w zależności od ustaleń prowadzącego wykładowcy.

### **W Metodzie Silvy są również dwa dwudniowe kursy wyższego stopnia:**

**Kurs ULTRA**, którego program dotyczy pomocy innym w sprawach zdrowia oraz użycia technik Silvy do rozwoju i promowania własnego biznesu.

**Kurs Drugiego Stopnia**, którego program dotyczy kontroli emocji, eliminacji lęków oraz usuwania istniejących problemów przez regresję wieku i zakłócenie ich przyczyn w przeszłości.

Kursy wyższego stopnia odbywają się w sobotę i niedzielę w godzinach od 9.00 do 17.00. Prowadzą je: Andrzej Wójcikiewicz oraz Zbigniew Królicki.

Po ukończeniu Kursu Podstawowego można uczestniczyć w którymkolwiek seminarium wyższego stopnia niezależnie od ich kolejności.

Istnieją również kursy Metody Silvy dla dzieci w wieku od 6 do 13 roku życia. Ich wykładowcami w Polsce są: Bożena Lewicka (z Kępna), Monika Sidor (ze Skierniewic) oraz Wiesława Nowicka (z Warszawy).

Dokładniejsze informacje o wykładowcach i seminariach można znaleźć na stronie Metody Silvy: [www.silva.alpha.pl](http://www.silva.alpha.pl)

Opisane w książce historie pochodzą od absolwentów, którzy ukończyli szkolenia u różnych wykładowców, w różnych okresach pomiędzy rokiem 1992 a obecnym 2012 rokiem. W tej chwili liczba osób przeszkolonych w technikach Metody Silvy w Polsce przekracza 60 tysięcy, a absolwenci reprezentują praktycznie wszystkie dziedziny życia. Są to lekarze, psychologowie, nauczyciele, biznesmeni, ekonomiści, księża, artyści, sportowcy, młodzież szkolna i studenci, robotnicy, ludzie bardzo bogaci, średnio zamożni i bardzo biedni.

Wielu absolwentów czytając te opisy, może pomyśleć: „Przecież moja historia jest ciekawsza!”. Faktem jest, że każdy, kto ukończył kurs, prawdopodobnie ma interesującą historię do opisanania. Być może,

gdy zaistnieje taka potrzeba, zostanie opublikowany kolejny zbiór opowiadań, i wtedy zacytujemy wasze niezwykle doświadczenia, jeśli zdecydujecie się je do nas przysłać. Dlatego – czekamy na wasze opisy.

Przy tej okazji chciałem bardzo serdecznie podziękować współautorom tej książki: Arkowi Bednarskiemu i jego żonie Justynie Chmielewskiej, za pomysł i inicjatywę jej napisania. Gdyby nie Arkadiusz i jego żona, zamieszczone tutaj historie sukcesów absolwentów długo jeszcze pozostałyby w cieniu. To Arek i Justyna zdecydowali się zebrać opisy, uzyskać zgodę na ich publikację oraz przekazać je w formie zaprezentowanej w tym wydaniu.

**Justyna** jest psychologiem społecznym, absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, dyplomowaną terapeutką Terapii Skonsentrowanej na Rozwiązaniach II Stopnia. Jest także absolwentką Metody Silvy i Firewalking Instructor Training. Jest również trenerką i autorką dwóch książek. Prowadzi grupy wsparcia oraz oparte na autorskim programie kursy terapeutyczne z praktycznego zastosowania terapii.

**Arkadiusz** jest absolwentem Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, wybitnym trenerem w wieloletnim doświadczeniu, a także autorem kilkunastu książek z zakresu rozwoju osobistego. Jest absolwentem Metody Silvy, NLP, szkoleń Anthony Robbinsa i Firewalking Instructor Training. Prowadzi szkolenia w Polsce, Niemczech, Wielkiej Brytanii, USA i innych krajach. Absolwentami jego szkoleń jest ponad siedem tysięcy osób z kilkudziesięciu krajów. Największą popularnością cieszą się: seminarium: „Kurs na sukces” oraz seminarium: „Żyj i bogać się!” oparte na technikach Anthoniego Robbinsa oraz Metodzie Silvy. Jest to jedyne w Polsce seminarium łączące psychologię oraz strategię inwestowania pieniędzy.

Warto wiedzieć, że Justyna i Arkadiusz są nie tylko świetnymi trenerami rozwoju osobistego i właścicielami firmy szkoleniowej „Top Training”, ale zajmują się również działalnością społeczną. Prowadzą stworzoną przez siebie fundację „One Life”, której celem jest pomoc dzieciom z domów dziecka w lepszym starciu w dorosłe życie. Część dochodów ze sprzedaży tej książki będzie przeznaczona na cele statutowe tej fundacji.

**Fundacja „One Life”**  
ul. Mehoffera 118A,  
03-158 Warszawa  
<http://www.fundacjaonelife.pl>  
tel.: 533 309 533

*Andrzej Wójcikiewicz*



ROZDZIAŁ PIERWSZY

# DZIAŁANIE MÓZGU I UMYSŁU

**K**ażdy z nas doświadczył działania intuicji. Bardzo często z perspektywy czasu mówimy: „Wiedziałem, że trzeba było to zrobić inaczej”, „Czułem, że robię dobrze”, „Wydawało mi się, że tak trzeba i nie myliłem się”, „Niepotrzebnie słuchałem porad innych, trzeba było zrobić to, co podpowiadała mi intuicja”.

Skąd się to bierze? Otóż intuicja to najprościej rzecz ujmując nasze nieświadome doświadczenie albo informacje, które uzyskujemy w inny sposób niż za pomocą pięciu podstawowych zmysłów. Na poziomie świadomym odbieramy 5–9 jednostek informacji w danym momencie. Musimy jednak pamiętać także o istnieniu umysłu nieświadomego, który nieustannie gromadzi informacje płynące ze świata zewnętrznego.

Umysł nieświadomy jest w stanie odbierać tysiące jednostek informacji w tym samym czasie. Ponieważ jest on wytworem milionów lat rozwoju życia w granicach określonych walką o przetrwanie gatunku, jest o wiele bardziej „wyczulony” na płynące do nas ze świata informacje. Wystarczy, że kątem oka zobaczymy pająka, węża lub szczura, a natychmiast nasz organizm jest gotowy do walki lub ucieczki. Proces ten zachodzi w ułamku sekundy, nie ma tu miejsca na analizę, ona pojawia się dopiero po jakimś czasie. Ten sam umysł przez wiele lat naszego życia obserwował zachowania ludzi oraz sytuacje, w jakich się znajdowaliśmy, zapamiętywał i tworzył swego rodzaju bazę doświadczeń.



Dlatego bardzo często to właśnie intuicja pomaga nam w podejmowaniu właściwych decyzji i poszukiwaniu rozwiązań problemów.

Większość z nas często myli intuicję z emocjami. Kiedy czujemy, że coś jest dla nas dobre, pomimo że rozum podpowiada inaczej, może to oznaczać, że kieruje nami nie intuicja, lecz rozbudzone emocje. Ten proces bardzo często ma miejsce wtedy, kiedy poznajemy nową osobę, która nas fascynuje, albo zamierzamy kupić coś, co nam się bardzo podoba. W obu przypadkach czujemy, że te wybory są słuszne i służą nam. Dopiero po jakimś czasie, kiedy emocje opadną, dochodzimy do wniosku, że decyzja nie była dobra. Aby mieć dostęp do naszej intuicji, musimy znajdować się w odpowiednim stanie świadomości. By to zrozumieć, warto zapoznać się z pojęciem fal mózgowych, które zostały zdefiniowane w 1929 r. przez niemieckiego psychiatrę Hansa Bergera. Naukowiec ten odkrył, że ludzki mózg podczas swojej pracy generuje impulsy elektryczne, które mogą być mierzone za pomocą elektroencefalografu (EEG). Elektroencefalograf mierzy częstotliwość (ilość impulsów na sekundę) oraz amplitudę, czyli zmiany napięcia.

Współczesna nauka wyróżnia sześć podstawowych rodzajów rytmów objawiających się jako fale mózgowe. Są one oznaczone literami alfabety greckiego. Obecnie wyróżniane są następujące rytmy (odpowiadające również stanom świadomości człowieka): stan alfa, beta, theta, delta, gamma i epsilon. Poszczególne rytmy charakteryzują się dwoma podstawowymi parametrami\*:

- częstotliwością mierzoną ilością cykli na sekundę, czyli w hercach (Hz),
- amplitudą (maksymalnym wychyleniem impulsu od stanu równowagi) mierzoną w mikrowoltach ( $\mu V$ ).

---

\* Na podstawie artykułu Janusza Dąbrowskiego „Rodzaje fal mózgowych a magnetorelaksacja”.

Przedstawmy poszczególne fazy fal mózgowych w kolejności od częstotliwości najwyższych do najniższych:

### **Faza gamma**

O częstotliwości powyżej 40 Hz (zwykle 80–100 Hz) jest charakterystyczna dla działań i funkcji motorycznych, kiedy ośrodki mózgowe biorą najpierw udział w wyobrażaniu ruchu, komunikują się ze sobą w określonej kolejności na częstotliwości 40 Hz, a dopiero potem pojawia się typowa aktywność gamma w ośrodku mózgowym zawiadującym wykonaniem ruchu.

### **Faza beta**

O częstotliwości 13–30 Hz i małej amplitudzie rzędu 5–20  $\mu\text{V}$ , która dotyczy stanu czuwania, świadomości skierowanej na zewnątrz, gotowości do działania, skupienia na wykonywaniu zadań, zwykłej codziennej aktywności, percepcji zmysłowej i pracy umysłowej, intensywnego myślenia logiczno-analitycznego. Zakres odpowiadający za ten poziom świadomości określono jako „Beta 1” lub „niskie beta”; zamyka się on w częstotliwościach 13 do 19 Hz. Zakres od 20 do 30 Hz, tzw. „Beta 2” lub „wysokie beta”, to fala stresogenna, która występuje w trakcie intensywnego wysiłku umysłowego. „Beta 2” odpowiada za powstawanie uczucia niepokoju i lęku. Odnosi się również do negatywnych stanów psychicznych – agresji, silnego stresu, współwystępuje w wielu chorobach psychosomatycznych (migrena, nadciśnienie tętnicze itp.).

### **Faza alfa**

O częstotliwości 7–12 Hz (8–13 Hz) i zmiennej amplitudzie o wartości ok. 20–200  $\mu\text{V}$ , średnio 50  $\mu\text{V}$  (jeden mikrowolt – jedna milionowa wolta) jest charakterystyczna dla płytszej fazy snu i marzeń sennych, zwanej REM – Rapid Eye Movement – szybkich ruchów gałek ocznych występujących w czasie, kiedy nam się coś śni. Fale

mózgowe wchodzą w stan alfa tuż po przebudzeniu i stwarzają organizmowi szczególnie dobre możliwości przyswajania wiedzy. Dają również najwyższą jakość stanu odprężenia i rozluźnienia całego organizmu. Każdy z nas przynajmniej dwukrotnie w ciągu doby świadomie znajduje się w stanie alfa: w czasie leżenia w łóżku przed zaśnięciem i w czasie obudzenia się przed otwarciem oczu. Fale alfa emitowane są przede wszystkim przez okolice potyliczno-ciemieniowe kory mózgowej, odpowiadające za przetwarzanie informacji wzrokowych. Dzięki synchronizacji półkul mózgowych oraz „odcięciu” się od większości bodźców płynących do nas ze świata zewnętrznego mamy łatwiejszy dostęp do naszych nieświadomych zasobów. W tym stanie możemy łatwiej komunikować się z intuicją.

### **Faza theta**

O częstotliwości 3,5–8 Hz (3,5–7 Hz) występuje podczas snu głębokiego, spokojnego oraz wtedy, kiedy towarzyszy nam uczucie wielkiej przyjemności i satysfakcji. W czasie snu głębokiego następuje regeneracja komórek nerwowych. Są falami najczęściej występującymi podczas głębokiej medytacji, transu, hipnozy, intensywnych marzeń i silnych emocji. Świadomość przy tej częstotliwości pozwala na kontrolowanie bólu fizycznego, a w skrajnych przypadkach nawet krwawienia. Przy tej częstotliwości ciąg myślowy staje się niespójny i zaniżają związki logiczne. Przypuszcza się, że w tej fazie następuje przyswajanie i utrwalanie nauczanych treści.

### **Faza delta**

O częstotliwości 0,5–4 Hz (0,5–3,5 Hz) jest typowa dla bardzo głębokiego snu, podczas bardzo głębokiej medytacji i stanu całkowitej, mało poznanej nieświadomości.

## **Faza epsilon**

O częstotliwości poniżej 0,5 Hz jest prawie nieznaną i przypuszcza się, że dotyczy rytmu mózgu przed śmiercią fizyczną.

Oto jak opisuje te procesy Janusz Dąbrowski w swojej książce „Magnetostymulacja i magnetorelaksacja w teorii i w praktyce”:

*„Mózg odpoczywa, kiedy częstotliwość fal jest najniższa. Stan z przewagą fal alfa przy oczach zamkniętych łączy się więc z relaksem, odpoczynkiem, wizualizacją, marzeniami i planowaniem oraz zwiększoną zdolnością uczenia się.*

*Natomiast każde pobudzenie – złość, strach, zazdrość, zdenewowanie lub jakakolwiek tego typu emocja powoduje przyspieszenie rytmu aktywności mózgu. Zły stan zdrowia, nadmierna pobudliwość, trudności w uczeniu się, słaba koncentracja są częściowo związane z nadmierną aktywnością fal mózgowych. Stres i niepokój związane są z częstotliwością powyżej 21 Hz (tzw. „wysokie beta”). Mózg nie pracuje wówczas prawidłowo i nie jest w stanie właściwie regulować pracy systemu immunologicznego, którego osłabienie jest początkiem kłopotów zdrowotnych. Przy częstotliwości fal powyżej 21 Hz całkowicie zanika zdolność koncentracji – kłębią się w głowie tysiące myśli, jesteśmy kompletnie rozkojarzeni, trudno jest sformułować konkretną myśl. Nie jesteśmy też w stanie posługiwać się prawidłowo swoją świadomością. Organizm słabnie i jest mu coraz trudniej radzić sobie z problemami.*

*Kiedy jesteśmy uspokojeni, wówczas czujemy się zrelaksowani, czujemy się doskonale. Rytm dobrego zdrowia, świetnego samopoczucia, inteligencji, koncentracji, uspokojenia znajduje się poniżej częstotliwości 19 Hz (tzw. „niskie beta”). Przy*

*takiej częstotliwości pracy mózgu jesteśmy „zestrojeni” i spokojni, a mechanizmy obronne organizmu funkcjonują bez zarzutu.*

*Dlatego chociaż raz dziennie przez 20–30 minut powinniśmy stosować relaksację przeciwdziałającą stresowi – w postaci np. medytacji czy zabiegów magnetorelaksacyjnych. Naturalna i prawidłowa praca mózgu w stanie czuwania powinna zawierać się więc w przedziale 10–20 Hz (pogranicze stanów alfa i beta).*

*Zdolności samoleczenia organizmu przejawiają się podczas stanu alfa, zwłaszcza przy częstotliwości nie większej niż ok. 10 Hz. Dzięki spowolnieniu fal mózgowych inteligencja własna organizmu może skupić się na procesach naprawczych i utrzymaniu komórek w równowadze energetycznej. Cechy te najlepiej są widoczne podczas choroby. Co robi chory człowiek? Zwykle śpi. (...)*

*Proces leczenia organizmu jest znacznie przyspieszony, kiedy w mózgu pojawiają się rytmy mózgowo alfa, theta i delta, powodując wyraźne obniżenie się poziomu hormonów stresowych i zwiększając produkcję endorfin, w tym serotoniny – prekursora bardzo ważnego neurohormonu, jakim jest melatonina wytwarzana w szyszynce”.*

Znaczenie „stanu alfa” lata temu zrozumiał twórca metody samokontroli umysłu José Silva i odkrył, że w czasie, kiedy mózg człowieka funkcjonuje na poziomie dominujących częstotliwości alfa, zachodzi wiele pozytywnych zmian nie tylko w ciele ludzkim, ale także w umyśle.

Profesor Georgi Łozanow z Bułgarii, twórca znanej na całym świecie metody nauczania języków obcych zwanej SUPERLEARNING, zaobserwował, że w stanie rozluźnienia, przy funkcjonowaniu w dominujących częstotliwościach alfa, kiedy następuje harmonizacja półkul, mózg przyswaja ogromne ilości informacji, których nie jesteśmy w stanie zarejestrować na poziomie świadomym. Będąc w stanie alfa, nie tylko lepiej przyswajamy wiedzę, łatwiej uczymy się nowych czynności, kotwimy i warunkujemy pożądane (i niepożądane też) zachowania, rozwiązujemy problemy, ale także łatwiej ulegamy sugestii. Prof. Łozanow wykorzystał ten stan do błyskawicznej nauki języków obcych.

José Silva zaczął uczyć ludzi osiągnięcia stanu głębokiej relaksacji (alfa). Uczył, jak można wykorzystać ten stan do bardziej efektywnego rozwiązywania problemów związanych z naszym codziennym życiem i funkcjonowaniem w realiach współczesnego świata. Jego metoda, nazwana Metodą Silvy, to zestaw technik umysłowych pozwalających łatwiej i lepiej rozwiązywać problemy codziennego życia, łatwiej i szybciej osiągać wyznaczone cele i lepiej wykorzystywać wrodzone talenty, aby osiągnąć w życiu sukces i szczęście.

Metoda Silvy pozwala zrozumieć i doświadczyć, jak ogromne są możliwości ludzkiego umysłu. Najlepszym przykładem są przytoczone w tej książce prawdziwe historie opowiedziane przez ludzi, którzy uczestniczyli w kursach Metody Silvy w Polsce i za granicą.

Z całą pewnością można stwierdzić, że kurs Silvy jest szkoleniem, które uczy, jak można używać intuicji w sposób świadomy, czyli jak wykorzystywać szersze obszary naszego mózgu i umysłu, aby w życiu osiągnąć sukces i szczęście.

ROZDZIAŁ DRUGI

**CZEGO  
MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ  
NA KURSIE  
METODY SILVY?**

## **1. ROZLUŻNIENIE FIZYCZNE I KONTROLA STRESU**

Podstawowa rzecz, której na kursie Metody Silvy można się nauczyć, to rozluźnienie fizyczne i związana z nim kontrola stresu. Według badań dra Herberta Bensona z Uniwersytetu Harvarda osiągnięcie stanu relaksacji kontrolowanej (a tego właśnie uczy Silva) ma bardzo pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. W swojej książce „Relaxation Response” (Odruch relaksacyjny) dr Benson wymienia następujące korzyści wynikające z faktu ćwiczenia relaksacji:

- Rozszerzają się naczynia krwionośne, a więc organy wewnętrzne są lepiej ukrwione;
- Mózg otrzymuje więcej tlenu niż w czasie snu;
- Metabolizm komórkowy zwalnia od 18 do 20 proc., co jest bardzo korzystne dla organizmu, podczas gdy w czasie snu jest to tylko od 8 do 10 proc.;
- Następuje obniżenie poziomu stresu;
- Zmniejsza się poziom kwasu mlekowego we krwi, a poziom cholesterolu spada o 30 proc.

Ponadto osoba, która ćwiczy relaksację, nabywa umiejętność podejmowania lepszych, bardziej trafnych decyzji, gdyż w stanie rozluźnienia następuje harmonizacja półkul mózgowych. Dzięki temu włącza się intuicja i popełniamy mniej błędów.



W roku 1998 na Węgrzech przeprowadzono badania ankietowe. Ponad 1000 absolwentów kursów Metody Silvy odpowiedziało anonimowo na różne pytania. Okazało się, że osoby po ukończeniu takiego kursu o 55 proc. rzadziej chorują i o 62 proc. spadła ilość przyjmowanych przez nie leków. Biorąc pod uwagę dzisiejsze ceny leków, oznacza to ogromne oszczędności. Takie wyniki osiągnąć są nie tylko dzięki regularnym ćwiczeniom relaksacji, ale również dzięki stosowaniu technik rozwiązywania problemów, których uczestnicy uczą się na 3-dniowym seminarium.

Ćwiczenia relaksacyjne prowadzone w czasie wykładów powodują świadome spowolnienie częstotliwości fal mózgowych, co pozwala na osiągnięcie stanu relaksacji kontrolowanej. Ciało i umysł stanowią współzależną całość. Zmiana jednego elementu wpływa na zmianę drugiego. Dlatego nie można być jednocześnie fizycznie rozluźnionym i zestresowanym. Rozluźnienie fizyczne pozwala na „odblokowanie” części energii pochodzących z przeżytych w dalszej i bliższej przeszłości stresów i napięć.

## **2. KONTROLA ZASYPIANIA**

Po uwarunkowaniu odruchu rozluźnienia mięśniowego i odprężenia umysłowego zaczynamy mieć coraz większą kontrolę nad rozbieganymi myślami oraz nad procesem zasypiania i budzenia.

Kontrola zasypiania to technika osiągania w dowolnym miejscu stanu normalnego, fizjologicznego, zdrowego, naturalnego snu. Technikę stosuje się wtedy, kiedy z jakiegoś powodu nie możemy zasnąć. Zamiast prozyków nasennych można zastosować technikę z kursu Metody Silvy. Technika ta jest szczególnie przydatna w sytuacjach, gdy emocje i przeżycia skończonego dnia nie pozwalają zasnąć oraz dla osób cierpiących na bezsenność.

### **3. KONTROLA BUDZENIA SIĘ BEZ BUDZIKA**

Każdy z nas ma w sobie naturalny mechanizm poczucia czasu. Niezależnie od tego, jak głęboko śpisz, twoja podświadomość przez cały czas wie, która jest godzina. Jakże często budzisz się bez budzika wypoczęty i gotów do działania, jeżeli tego dnia jest coś ważnego do załatwienia. To samo można wyćwiczyć, stosując „Technikę Budzenia się bez Budzika”. Pozwala to wstawać każdego ranka, będąc wypoczętym, gotowym do działania i bez „alarmu w organizmie” spowodowanego gwałtownością rozlegającego się dzwonka budzika. Technikę tę można stosować w dowolnym czasie i miejscu, nawet do krótkiej drzemki. Jest to technika szczególnie przydatna dla „sów”, czyli dla tych ludzi, którzy lubią późno chodzić spać i mają trudności z budzeniem się rano.

### **4. KONTROLA SENNOŚCI**

„Technika Kontroli Senności” jest szczególnie przydatna wtedy, gdy prowadzimy w nocy samochód, spieszy nam się gdzieś, lecz zaczynamy odczuwać zmęczenie. Niestety, bardzo wiele wypadków samochodowych spowodowanych jest zaśnięciem za kierownicą. Dlatego w takiej sytuacji absolwenci kursu mogą użyć „Techniki Kontroli Senności”, która pozwala usunąć uczucie senności w ciągu kilku minut i bezpiecznie dojechać do miejsca przeznaczenia. Jest ona również z powodzeniem stosowana w czasie nauki, gdy odczuwamy zmęczenie, a jest jeszcze sporo materiału do przerobienia.

### **5. KONTROLA MARZEŃ SENNYCH**

W czasie snu każdy człowiek przechodzi tzw. fazę REM (Rapid Eye Movement – czyli szybkich ruchów gałek ocznych). Jest to faza marzeń sennych. Bardzo wielu ludzi nie pamięta swoich snów. Budzimy się rano z przekonaniem, że nic się nam nie śniło, chociaż faktycznie tylko nie pamiętamy, co nam się śniło.

Jedną z najbardziej fascynujących i unikalnych technik Metody Silvy jest „Technika Kontroli Marzeń Sennych”. Polega ona na włączaniu intuicji do procesu podejmowania decyzji, szczególnie ważnych decyzji życiowych.

Wiemy, że sny czasami spontanicznie pomagają nam rozwiązywać problemy. Znane są historie odkryć naukowych i wynalazków, w których sny odgrywały kluczową rolę. Jednym ze sztandarowych przykładów może być odkrycie przez Dymitra Mendelejewa Układu okresowego pierwiastków. Innym znanym przykładem jest odkrycie struktury cząsteczki benzenu. Niemiecki chemik dr August Kekulé nie był w stanie odkryć sposobu ułożenia atomów węgla w cząsteczce benzenu do momentu, kiedy w nocy przyśnił mu się wąż, który gryzie własny ogon. Po przebudzeniu dr Kekulé doszedł do wniosku, że cząsteczka benzenu ma strukturę pierścieniową, i w ten sposób dokonał przełomu w swoich badaniach naukowych.

Podobnych przykładów w nauce, w medycynie, w biznesie jest bardzo wiele. To zjawisko wykorzystał José Silva, aby nauczyć uczestników kursu posługiwania się snami w celu wyczucia, jakie jest najlepsze rozwiązanie ważnego problemu. Jest to dołączenie intuicji do logiki.

## **6. KONTROLA BÓLU GŁOWY I MIGRENY**

Osobom, które często cierpią na bóle głowy lub miewają częste migreny, technika ta pomaga pozbyć się bólu bez uciekania się do środków przeciwbólowych. Bóle głowy możemy usunąć, wykorzystując naszą naturalną podatność na autosugestię w „stanie alfa”. Użycie tej techniki ogranicza stosowanie środków farmakologicznych oraz umożliwia w ponad 90 proc. przypadków całkowite usunięcie napięciowych bólów głowy oraz nawrotów migrenowych.

Trzeba jednak pamiętać, że ból głowy może być sygnałem, że istnieją zmiany chorobowe w organizmie. Dlatego – w przypadkach kiedy usunięty ból powraca – zawsze zaleca się konsultację z lekarzem i wykonanie niezbędnych badań.

## **7. TECHNIKI POPRAWY PAMIĘCI**

Zapominanie jest naturalnym zjawiskiem w świecie ludzkim i występuje w każdym wieku. Z badań nad pamięcią wynika, że w momencie stosowania tzw. mnemotechnik (technik lepszego zapamiętywania) nie ma różnicy między młodzieżą i osobami starszymi. Wiemy również, że nasz mózg nie jest ograniczony pojemnością danych do zapamiętania. W czasie kursu Metody Silvy przerabiana jest w praktyczny sposób technika polegająca na włączeniu wyobraźni do procesu zapamiętywania, na „włączeniu” prawej półkuli mózgowej. Pozwala to na znaczne polepszenie pamięci, bardziej efektywne studiowanie, rozwój wyobraźni, rozwój intuicji oraz rozwój „myślenia nieliniowego”, czyli szukanie rozwiązań problemów nie tylko w logice, ale również poza nią.

Przerabiane są też techniki lepszego zapamiętywania materiału przeczytanego, usłyszanego oraz techniki zdawania egzaminów, szczególnie egzaminów testowych. Służy do tego technika, która nazywa się „Techniką Trzech Palców” i polega na kotwiczeniu<sup>1</sup> odpowiednich odruchów, w tym przypadku odruchu zapamiętywania. Ta część kursu znajduje zastosowanie u wszystkich, którzy się uczą: od szkoły podstawowej do studiów na wyższych uczelniach.

---

<sup>1</sup> Więcej na temat kotwic i procesu kotwiczenia w książce Arkadiusza Bednarskiego „Wywieranie wpływu na siebie”. Aha 2007.