

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	11
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b> .....	17
<b>Działanie mózgu i umysłu</b> .....	17
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b> .....	25
<b>Czego można się nauczyć na kursie Metody Silvy?</b> .....	25
1. Rozluźnienie fizyczne i kontrola stresu .....	26
2. Kontrola zasypiania .....	27
3. Kontrola budzenia się bez budzika .....	28
4. Kontrola senności .....	28
5. Kontrola marzeń sennych .....	28
6. Kontrola bólu głowy i migreny .....	29
7. Techniki poprawy pamięci .....	30
8. Technika osiągania celów i rozwiązywania problemów .....	31
9. Kontrola myśli .....	31
10. Technika kontroli fizjologicznego bólu i w niektórych wypadkach – kontrola krwawienia .....	33
11. Technika kontroli nawyków i uzależnień .....	34
12. Rozwijanie intuicji .....	34
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b> .....	37
<b>Kurs Metody Silvy i zdrowie</b> .....	37
Pomoc innym w sprawach zdrowia .....	43

<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b> .....	47
<b>Czym Metoda Silvy nie jest...</b> .....	47
Metoda Silvy nie jest magią .....	48
Metoda Silvy nie może zastąpić lekarza .....	48
Metoda Silvy nie jest magiczną różdżką .....	49
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b> .....	51
<b>Metoda Silvy w sporcie</b> .....	51
Sporty indywidualne .....	53
Sporty drużynowe .....	59
<b>ROZDZIAŁ SZÓSTY</b> .....	69
<b>Metoda Silvy i Kościół katolicki w Polsce</b> .....	69
<b>ROZDZIAŁ SIÓDMY</b> .....	93
<b>Metoda Silvy i przemiany związane z 2012 rokiem</b> .....	93
<b>ROZDZIAŁ ÓSMY</b> .....	103
<b>Prawdziwe historie absolwentów Metody Silvy w Polsce ...</b>	103
<b>Dział I:</b>	
<b>ZDROWIE – POMOC SAMEMU SOBIE</b> .....	105
GUZEK W PIERSI I PIEPRZYK NA BRZUCHU .....	106
LIKWIDACJA „TWARDEGO BRZUCHA” .....	109
MÓJ „MAŁY CUD”! .....	111
POKONANA NIEWYDOLNOŚĆ SERCA .....	113
POKONANIE NERWICY .....	116
POZBYCIE SIĘ ALERGII .....	117
PROBLEMY Z CERĄ .....	118
TO, CO Z MEDYCZNEGO PUNKTU WIDZENIA	
NIEMOŻLIWE – JEST MOŻLIWE! .....	120
TO JEDNAK DZIAŁA .....	123

ZŁAMANIE KOŚCI ŚRÓDSTOPIA .....	125
ZŁY PAZNOKIEĆ I POLIP .....	126
POPRAWA SŁUCHU .....	127
MOŻNA POKONAĆ STWARDNIENIE ROZSIANE (SM) .....	128
REMISJA GUZA PIERSI, LECZENIE CHOROBY OCZU ORAZ POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU .....	131
SUKCESY Z METODĄ SILVY .....	134
„POWRÓT Z ZAŚWIATÓW” .....	135

## **Dział II:**

<b>POMOC INNYM LUDZIOM</b> .....	137
ASTMA TOMKA .....	138
JAK WYZWOLIŁEM RODZICÓW Z NAŁOGU PALENIA PAPIEROSÓW .....	142
AUTYZM I SILVA .....	144
KRĘGOSŁUP MAMY .....	145
POPRAWA WZROKU SYNA .....	147
LECZENIE MAMY .....	148
POMOC CHOREJ .....	148
POMOC CÓRCZE Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM .....	149
POMOC PRZY CIĄŻY .....	151
TATA WRÓCIŁ DO MAMY – ZNÓW JESTEŚMY SZCZĘŚLIWĄ RODZINĄ .....	153
USUNIĘCIE LĘKU U DZIECKA .....	154
PROGRAMOWANIE NOCNE .....	156
USUNIĘCIE MOCZENIA NOCNEGO U DZIECKA .....	158

## **Dział III:**

<b>OSIĄGANIE CELÓW</b> .....	161
BUDOWA WŁASNEGO DOMU! .....	161
KUPNO SAMOCHODU .....	162
JUŻ NIGDY NIE BĘDĘ TAKI JAK DAWNIEJ .....	164
PARTNER ŻYCIOWY .....	166
EGZAMIN NA PRAWO JAZDY .....	168
SAMOCHÓD, CZYLI NAUCZYŁAM SIĘ SKUTECZNIE ROZWIĄZYWAĆ PROBLEMY .....	174

#### **Dział IV:**

<b>KONTROLA NAWYKÓW</b> .....	176
PAPIEROSY .....	176
WSTAŁEM JAKO „SZCZĘŚLIWY NIEPALĄCY” .....	179
RITA HAYWORTH PALI ZA MNIE .....	181
UBYŁO MI KILOGRAMÓW .....	182
POWRÓT DO TRZEŻWOŚCI .....	184

#### **Dział V:**

<b>NAUKA</b> .....	189
PRZED KLASÓWKĄ SKŁADAM TRZY PALCE .....	189
JESTEM INNY .....	191
SIŁA DOMINUJĄCYCH MYŚLI .....	192
SZCZĘŚLIWY PRZYPADEK.....	193
SZKOŁA ŻYCIA .....	195
ZDANY EGZAMIN .....	198
ZDAŁAM MATUREĘ NA PIĄTKI .....	200

#### **Dział VI:**

<b>WŁĄCZENIE INTUICJI DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW</b> .....	202
DROGA DO HARMONIJNEGO ZWIĄZKU .....	202
SEN I ZAŁOŻENIE BIZNESU .....	204
SAMODOSKONALENIE .....	206
TO WSZYSTKO DO SIEBIE PASUJE .....	208
SEN PRAWDĘ CI POWIE! .....	209
WYŚNIONE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW .....	211

#### **Dział VII:**

<b>KONTROLA FIZJOLOGICZNEGO BÓLU I KRWAWIENIA</b>	215
HARENDA .....	216
KONTROLA BÓLU .....	219
„NIE KRWAWISZ I NIE BOLI CIĘ” .....	220
BEZBOLESNY PORÓD .....	222
POMOC DZIECKU I KONTROLA BÓLU	
DŹWIĘKIEM ALFA .....	224

<b>Dział VIII:</b>	
<b>BUDZENIE SIĘ BEZ BUDZIKA .....</b>	225
<b>DOBRY DZIEŃ .....</b>	225
<b>Dział IX:</b>	
<b>KOMUNIKACJA SUBIEKTYWNA .....</b>	227
<b>STUDENCI I KOŁOKWIUM NA POLITECHNICIE .....</b>	228
<b>Dział X:</b>	
<b>KOMUNIKACJA SUBIEKTYWNA ZE ŚWIATEM</b>	
<b>ZWIERZĘCYM .....</b>	230
<b>POMOC JAMNICZCE .....</b>	230
<b>INSEKTY I METODA SILVY .....</b>	231
<b>USUNIĘCIE „DEPRESJI” U MOJEGO PSA .....</b>	232
<b>HISTORIA WYŻŁA .....</b>	234
<b>Dział XI:</b>	
<b>ODBIERANIE DŁUGÓW .....</b>	236
<b>ODEBRANIE DŁUGU .....</b>	236
<b>Dział XII:</b>	
<b>ZMIANA ŻYCIA .....</b>	238
<b>ODNALEZIENIE SIEBIE .....</b>	238
<b>TO BYŁA MOJA NAJLEPSZA INWESTYCJA FINANSOWA...</b>	240
<b>CZUJĘ, ŻE STAŁAM SIĘ DOROŚLEJSZA .....</b>	242
<b>NIE JESTEM JUŻ „PANNA NIKT” .....</b>	244
<b>POKONANIE SCEPTYCYZMU .....</b>	246
<b>UPORZĄDKOWANIE WNEŹRZA .....</b>	248
<b>SENS ŻYCIA .....</b>	249
<b>CHORZY I ZESZNUROWANI .....</b>	249
<b>STAŁAM SIĘ KOBIEȚĄ ODWAŻNĄ .....</b>	251
<b>30 LAT W TRZY DNI .....</b>	252
<b>Podziękowania .....</b>	256
<b>Aktualna lista organizatorów kursów Metody Silvy</b>	
<b>w Polsce i dla Polonii .....</b>	257