

# Was ist die Silva-Methode?

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Entspannung. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt.

*Die Silva-Methode wird heute in über 100 Ländern dieser Welt vermittelt. Jedermann kann an den Kursen teilnehmen, wobei diese auch an Universitäten, Schulen, in Unternehmen und Organisationen durchgeführt werden. Ablauf und Inhalt dieser selbsterzieherischen Methode beruhen auf langjährigen erprobten Erfahrungen. Es werden keine therapeutischen Ziele verfolgt und es besteht keine Verbindung oder Nähe zu ideologischen, philosophischen oder religiösen Organisationen oder Gruppen. Falls Sie in einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung waren oder sich befinden und/oder Psychopharmaka oder Antiepileptika einnehmen, empfehlen wir ihnen, vor ihrer Anmeldung ihren Arzt oder Therapeuten zu konsultieren.*

# Was lehrt die Silva-Methode?

Im dreitägigen Grundkurs „Silva-Intensiv“ lernen Sie, wie Sie das Beste aus sich herausholen können. Wie Sie zu einem positiven Selbstbildnis kommen, Ihr Selbstvertrauen und dadurch Ihre Leistungsfähigkeit steigern und Ihren Gesundheitszustand verbessern können.

## Sie lernen mit dieser selbsterzieherischen Methode

- > persönliche Ziele zu visualisieren und zu erreichen
- > gesundheitliches Gleichgewicht zu fördern
- > sich schnell und wirksam zu entspannen
- > Ihre Leistungsfähigkeit - geistig wie körperlich - zu steigern
- > Ihr Gedächtnis durch assoziatives Denken zu trainieren
- > Ihren Ideenreichtum zu erweitern durch die Technik der Visualisierung
- > Ihre Kreativität und Vorstellungskraft zu fördern und Fähigkeiten zu entdecken
- > eine konstruktive Auseinandersetzung mit Gewohnheiten und Inkonsequenz
- > durch kontrolliertes Träumen brachliegende Fähigkeiten zu entwickeln
- > den Zugang zu Basisfähigkeiten wie Intuition und kontrolliertes Kreieren
- > Konflikte und Probleme optimal zu lösen

# Was ist Intuition?

*Es ist ein ahnendes Erfassen. Bis zur Entdeckung des Bauchgehirns meinte die Wissenschaft, es hat mit einem nicht steuerbaren, spontanen und daher gerade nicht erlernbaren Erkenntnisvorgang zu tun. Bis dato dachten viele, die rationale Intelligenz sei das Maß aller Dinge, dass alleine regelgeleitetes, methodisches Denken zum Ziel führt.*

*Entscheidend ist aber >Kreativität >Gefühl und >Intuition. Sie erlernen den uneingeschränkten Zugang zu allen kreativen Potentialen, die Verwendung aller Gehirne bis zum inneren Erleben und Erahnen. Sie werden die Fähigkeit einer „Intuition auf Abruf“ erreichen. Mit Hilfe der vorgeschalteten Alpha-Frequenz werden Sie eine Synchronisation der beiden Gehirne erreichen. Es werden keine langen, meditativen Praktiken oder körperliche Übungen benötigt, um die Entscheidung der Veränderung zu entwickeln, oder größtmögliche Konzentration zu entfalten.*

# Kursbeschreibung

Der Grundkurs „Silva-intensiv“ findet an drei aufeinanderfolgenden Tagen statt. Die genauen Kursdaten finden Sie im Programm.

Die Kurse werden von in der Silva-Methode ausgebildeten Trainer/Innen geführt.

Unter anderem lernen Sie:

- das Erreichen tiefer Bewusstseins-Stufen (Entspannung)
- praktische Techniken (Einschlafen, Aufwachen, Wachbleiben)
- Konzentration
- Visualisierung und Intuition
- sowie Methoden, die Ihnen helfen, bessere Entscheidungen zu treffen und Ihre Ziele schneller zu erreichen.

Die erlernten Techniken können jederzeit und überall angewendet und eingesetzt werden. Jede/r Teilnehmer/in hat genügend Zeit und Raum, eigene Ziele zu erarbeiten.

Auskunft und Anmeldung über Kurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz:

SILVA® Ursula Haller . Die Methode  
Neubaustraße 26 . 4400 Steyr . Austria

Tel. 0043 (0) 72 52 / 45 1 36  
Fax: 0043 (0) 72 52 / 45 1 36 4

e-mail: office@silva-meth.at  
homepage: www.silva-meth.at

SILVA® Basis . SILVA® Ultramind . SILVA® Up-Grade

# José Silva

1914 in Texas geboren, gilt er heute als einer der bekanntesten Autoritäten auf dem Gebiet des wirksamen Einsatzes von Gedanken. Trotz seines großen Erfolges ist er Zeit seines Lebens ein einfacher Mann geblieben. Am meisten Freude bereitete ihm, wenn er erfuhr, wie jemand durch seine Methode ein schwerwiegendes Problem gelöst hat. „Nicht ich habe Ihnen geholfen“, pflegte er dann jeweils zu sagen, „sondern Sie sich selbst“. José Silva verstarb am 7.2.1999.

## SILVA®-Basisseminar Inhalte

### 1. Tag

08:30 Anmeldung + Administration  
09:00 Einführung zur Person José Silva  
Pause  
Alpha-Frequenz, Grundstufe  
ca. 13:00 Mittagspause  
Stressbewältigung,  
Einschlaf-, Aufwach-, Wachbleibtechnik  
Pause  
subjektive Kommunikation, Träume selbst verstehen,  
Glas-Wasser-Technik,  
Kopfschmerzkontrolle  
ca. 18:00 ENDE

### 2. Tag

09:00 geistiger Bildschirm,  
Gedächtnisschlüssel  
Pause  
Bewusstseinsspiegel  
ca. 13:00 Mittagspause  
Handlevitation, Handschuhbetäubung,  
3 Finger-Technik  
Pause  
Laboratorium + Berater  
ca. 18:00 ENDE

### 3. Tag

08:30 subjektive Kommunikation  
mit Materie  
Pause  
subjektive Kommunikation  
mit dem menschlichen Körper  
ca. 12:30 Mittagspause  
kontrolliertes Kreieren  
gleicht der Wirklichkeit  
ca. 15:00 ENDE

Wir alle wollen ein Mehr an  
Lebensqualität und glücklich sein.  
Doch wissen wir was Lebensqualität  
eigentlich bedeutet?

Finden Sie Ihren ganz persönlichen  
Weg und folgen Sie Ihren eigenen  
Lebenszielen.

Nutzen Sie Ihre Intuition und  
Vorstellungskraft als einfaches,  
wirkungsvolles Instrument!