

# IL METODO DI MANIFESTAZIONE SILVA

RISCOPRI IL VERO POTERE  
DELLA TUA MENTE

*Corso Introduttivo*



*omnama.it*

# Indice

Lezione #1: Introduzione	4
Lezione #2: L'Esercizio di Centratura Silva	20
Lezione #3: Aumenta la Tua Creatività	34
Lezione #4: La Visualizzazione Creativa	45
Lezione #5: La Connessione Mente-Corpo	68
Lezione #6: La Storia di José Silva	92
Lezione #8: Impara a Pianificare e Centrare i Tuoi Obiettivi	129
Lezione #9: Vivi lo Scopo della Tua Vita	146

# Disclaimer

Questo ebook è protetto da copyright.

La riproduzione totale o parziale del testo è illegale.

Quanto descritto in questo manuale non è da considerarsi in alcun modo sostitutivo di altre terapie mediche, psicologiche o psicoterapeutiche.

L'autrice declina ogni responsabilità per decisioni assunte autonomamente dal lettore.

Il proseguimento nella lettura e nell'uso di questo manuale comporta la piena e totale consapevolezza del lettore, che rimane il solo responsabile dell' utilizzo delle informazioni contenute.

Prima di stampare l'ebook chiediti se sia veramente necessario. Questo libro nasce in formato elettronico nel rispetto dell'ambiente. Se proprio vuoi stamparlo usa della carta riciclata.

# Lezione #1

## Introduzione

# Qual è il tuo Vero Potenziale?

Benvenuto nel primo capitolo di questo corso.

Stai per verificare personalmente che la tua mente ha dei poteri straordinari che presto imparerai ad utilizzare per creare una vita piena, felice ed entusiasmante.



Prima di iniziare però voglio farti delle domande.

Prova a immaginare come ti sentiresti se avessi tutto ciò che desideri...

Come ti sentiresti se potessi vivere finalmente la vita che hai sempre sognato?

Non sarebbe meraviglioso?

Ora rifletti sulla tua vita reale, stai vivendo davvero la vita che meriti?

Oppure ti sei arreso, hai rinunciato ai tuoi sogni e gli hai

riposti in un cassetto che è ormai ricoperto di polvere?

Nessuno dovrebbe rinunciare ai propri sogni, eppure la maggior parte delle persone si accontenta di una vita mediocre, e finisce per vivere l'intera esistenza senza conoscere il proprio vero potenziale.



OMNAMA

Il Metodo di Manifestazione Silva ti permetterà di scoprire lo scopo unico della tua vita e liberare le tue personali energie creative per adempiere a tale scopo.

Vivere la tua vita all'insegna del perseguimento del tuo scopo significa vivere una vita piena, ricca di soddisfazioni ed emozioni.

## Il Pilota Automatico che ti Porta Dritto al Successo

Non tutti hanno la stessa concezione di successo, anzi, ognuno concepisce il successo a suo modo.

Ci avevi mai pensato?

Ad esempio per te il successo potrebbe essere il raggiungimento di uno dei seguenti obiettivi:

- Iniziare un business redditizio
- Avere una famiglia unita e amorevole
- Scrivere un libro
- Avere una bella casa in campagna
- Partecipare ad una maratona
- Fare volontariato attivo in un paese povero
- Guadagnare un milione di euro
- Guarire da una malattia che ti assilla

Non è importante che cosa significa per te il successo, ciò che è davvero importante è riuscire a fissare degli obiettivi chiari e fare in modo che si

realizzino. Quando hai una chiara idea di ciò che vuoi ottenere, non dovrai fare altro che manifestare i tuoi desideri nella tua vita. Esattamente ciò che imparerai in questo corso! Quindi ...

Cominciamo subito con la prima lezione.

## Cosa Stai per Imparare

Innanzitutto imparerai a portare la tua mente a stati meditativi molto profondi, grazie a degli **esercizi estremamente efficaci**, elaborati da José Silva in persona.

Una volta che avrai imparato a raggiungere questo speciale stato della mente, imparerai a controllare i tuoi pensieri, e con loro, le potenzialità della tua mente.

Ecco cosa imparerai nello specifico nei prossimi giorni:

- Come raggiungere **stati meditativi molto profondi** velocemente e con facilità.
- Come utilizzare al meglio le **affermazioni** per modificare in maniera immediata atteggiamenti e abitudini negative.
- Come **accelerare la guarigione del corpo** e raggiungere una salute di ferro.

- Come sviluppare al massimo la tua capacità di **intuizione**.
- L'arte della **visualizzazione creativa** per manifestare qualsiasi desiderio.
- Come creare il tuo **progetto di vita**.
- L'arte della **definizione degli obiettivi** e di pensare in grande.

Questo corso è stato ideato con un unico grande obiettivo: dare la possibilità a quante più persone possibile di riscoprire le grandi potenzialità sopite dentro la loro mente ed iniziare ad utilizzarle ogni giorno, per migliorare in modo permanente la propria vita.

Uso la parola riscoprire, perché se hai deciso di studiare questo corso, significa che sei ben consapevole delle tue potenzialità latenti, ma come la maggior parte delle persone, non conosci il modo di utilizzarle, o meglio, lo hai dimenticato.

In questo ebook trovi tutte e nove le lezioni e in ognuna di esse troverai la spiegazione di nuove tecniche, che saranno di volta in volta più avanzate.

In questo modo potrai apprendere le tecniche e gli insegnamenti in maniera propedeutica e progressiva, e nell'arco di poche settimane sarai in grado di padroneggiare al meglio le tue potenzialità mentali

finora inutilizzate. L'Esercizio di centratura dell'Io (elaborato personalmente da José Silva) ti guiderà passo passo in uno stato meditativo molto profondo.

Prendere confidenza con questo stato di coscienza, che non è veglia ma neanche sonno, è più facile di quanto si potrebbe pensare, ed i risultati arrivano rapidamente.

E altrettanto rapidamente imparerai ad avere pieno controllo dei tuoi pensieri e di tutte le tue facoltà mentali. In questo modo avrai la possibilità di programmare la tua mente e realizzare tutto ciò desideri. Questo è Il Metodo di Manifestazione Silva.

## La Mente Prodigiosa

Prima di cominciare, diamo uno sguardo ai prodigi che la mente è davvero in grado di compiere.

Ecco come si esprime a riguardo un personaggio molto noto:

*“La più grande scoperta del 19 ° secolo non è stata fatta nell’ambito delle scienze fisiche, ma è la conoscenza dell’immensa potenza del subconscio ispirato alla fede. Ogni individuo ha la possibilità di attingere ad un serbatoio eterno di potere che gli può consentire di superare qualsiasi problema che può sorgere. Ogni debolezza può essere superata, il corpo può essere guarito, si può raggiungere la libertà finanziaria, il risveglio spirituale, una vita prospera e abbondante al di là di ogni aspettativa. L’uomo può raggiungere la felicità.”*

~ William James



Queste parole non sono state scritte dall'ultimo guru di turno, né dall'ultimo autore di best seller di crescita personale, ma da William James, il padre della psicologia americana, presidente della Society for Psychological Research dal 1894 al 1895.

L'affermazione di William James potrebbe sembrare inverosimile, ma le ultime scoperte in materia stanno proprio dimostrando la veridicità delle sue parole.

Diamo un'occhiata insieme a che cosa può accadere quando questo "serbatoio di potere eterno" è sfruttato al meglio.

### **Esempio # 1 – Il Potere della Mente e lo Sport**

Il Dott. Charles Garfield è un ex ricercatore della NASA e attualmente è il presidente del Performance-Science Institute della prestigiosa università di Berkeley, in California.



In un suo saggio, racconta che quando era ricercatore della Nasa assistette ad un esperimento sorprendente, condotto da studiosi sovietici.

Lo studio prendeva in esame quattro gruppi di atleti di livello mondiale, ed è stato condotto nel 1980, poco prima delle

Olimpiadi di Lake Placid, a New York. Ad ogni gruppo furono date delle regole ben precise:

- Gruppo 1: semplice allenamento fisico al 100%.
- Gruppo 2: allenamento fisico al 75%, e allenamento di visualizzazione mentale al 25%.
- Gruppo 3: allenamento fisico al 50%, e allenamento di visualizzazione mentale del 50%.
- Gruppo 4: 25% di allenamento fisico, e allenamento di visualizzazione mentale al 75%.

I risultati sono stati sorprendenti: il quarto gruppo, al quale appartenevano gli atleti che erano stati sottoposti ad un minor allenamento fisico e maggior allenamento mentale, ha ottenuto risultati migliori rispetto al gruppo 3. Allo stesso modo il gruppo 3 ottenne migliori risultati del gruppo 2, che a sua volta si dimostrò migliore del primo gruppo.

Chi avrebbe potuto mai immaginare che gli atleti meno allenati da un punto di vista fisico avrebbero ottenuto i risultati migliori? Eppure i risultati dell'esperimento non lasciavano alcun dubbio.

Se la visualizzazione può avere un impatto così evidente sui risultati conseguiti da degli atleti, prova a pensare che tipo di risultati potresti ottenere tu.

Scommetto che ti stai chiedendo se è possibile ricorrere alle tue potenzialità mentali per modificare le tue abitudini, aumentare la fiducia in te stesso, sviluppare le tue capacità, migliorare l'apprendimento o addirittura dimagrire...La risposta è sì, è possibile.

Esploreremo in lungo e in largo questo tema molto presto, e tra poco conoscerai le tecniche di visualizzazione più efficaci che sono mai state elaborate nel corso della storia.



## Esempio # 2 – Guarigioni Miracolose

La storia che stai per leggere cambierà per sempre le tue convinzioni riguardo il potere della mente di guarire il corpo. Nel 1950, sembrava si fosse scoperto un farmaco miracoloso per la cura del cancro, si chiamava Krebiozen. Il farmaco fu al centro del tam tam mediatico per molto tempo e fu studiato e analizzato dall' American Medical Association



(AMA) e dalla Food and Drug Administration (FDA). Il Dott. Bruno Klopfer era uno dei medici coinvolti nella ricerca sul nuovo farmaco.

Il signor Wright era uno dei pazienti del Dott. Klopfer ed era affetto da linfoma, un tumore maligno che colpisce i linfonodi. Dopo avere

sperimentato con risultati scarsi o nulli le terapie convenzionali, i medici si erano resi conto che al paziente restava ben poco da vivere.

Le numerose masse tumorali avevano raggiunto le dimensioni di una arancia, le metastasi avevano attaccato numerosi organi vitali, in particolare il polmone. I medici ormai limitavano le cure al minimo, in attesa dell' inevitabile morte del paziente. Ma il signor Wright di morire non aveva affatto voglia. Quando Wright scoprì che il dottor Klopfer stava partecipando alle ricerche sul Krebiozen, pregò il dottore di provarlo su di lui.

In un primo momento il medico si rifiutò, perché il farmaco era ancora in fase di sperimentazione e veniva provato solo su persone con un'aspettativa di vita di almeno tre mesi. Tuttavia Wright fu così insistente che alla fine riuscì a convincere il medico a includere il suo nome nella lista degli ammalati sottoposti a sperimentazione con il nuovo preparato.

Il medico gli iniettò il farmaco un venerdì sera e se ne andò a casa, convinto che il suo paziente non sarebbe sopravvissuto al fine settimana. Di ritorno il lunedì mattina, si aspettava di trovare il paziente già morto, date le precarie condizioni in cui lo aveva lasciato. Puoi capire la sua sorpresa nel vederlo a spasso nel corridoio dell'ospedale che conversava amabilmente con le infermiere.

Le masse tumorali si erano ridotte del cinquanta per cento e la respirazione non era più affannosa. Dopo 10 giorni dalla prima somministrazione del preparato "miracoloso" il paziente non presentava più alcun segno visibile di malattia e fu dimesso con la diagnosi di "remissione completa".

Purtroppo di lì a poco cominciarono a comparire sulla stampa degli articoli sull'inefficacia del Krebiozen e Wright fu tra i primi a leggerli. Nel giro di appena due mesi si ripresentò in ospedale con i classici segni della ricaduta. Il medico a quel punto decise di fare un esperimento e informò il signor Wright che sarebbe stato sottoposto a una nuova sperimentazione con un nuovo derivato del Krebiozen, rinforzato e più potente. Naturalmente, il medico non aveva una nuova versione del farmaco e iniettò a Wright nient'altro che acqua sterile.

I risultati furono anche questa volta stupefacenti, entro pochi giorni dall'iniezione le masse tumorali cominciarono a regredire e il versamento

pleurico a scomparire. Wright era stato restituito di nuovo alla vita. Lasciò l'ospedale e per i mesi successivi godette di ottima salute.

Questa nuova tregua si interruppe drammaticamente quando l'American Cancer Association diede l'annuncio ufficiale: il Krebiozen era del tutto privo di efficacia nel trattamento del cancro. A distanza di pochissimi giorni dalla lettura di quel comunicato il signor Wright ricomparve in ospedale con il corpo disseminato di masse tumorali.

Come ebbe a dire il medico curante “la sua fede era perduta, l'ultima speranza svanita “. Il paziente morì due giorni dopo...La storia di Wright è davvero drammatica, ma porta con sé un grande insegnamento: quando abbiamo la fortuna di credere profondamente in qualcosa e riusciamo ad entrare in contatto con la forza guaritrice che è latente dentro di noi, possiamo sciogliere delle masse tumorali nell'arco di una sola notte.

La mente del paziente, da sola, indipendentemente dall'efficacia del farmaco, può portare alla guarigione. Questa storia, conosciuta in tutto il mondo come “il caso dell'amabile signor Wright”, dimostra che la tua mente è così potente che può letteralmente causare eventi meravigliosi o tragici in brevissimo tempo.

Purtroppo la maggior parte delle persone trascorre l'intera esistenza senza imparare a sfruttare e controllare le enormi risorse nascoste della mente. Al contrario, molto spesso le persone sono le prime vittime dei propri schemi mentali negativi. In questo corso imparerai a creare i tuoi programmi mentali positivi e imparerai a creare i tuoi programmi mentali positivi e imparerai ad utilizzare la visualizzazione come strumento per accelerare la velocità di guarigione e di recupero del tuo corpo.

### Caso # 3 – É Possibile Creare dal Nulla delle Coincidenze Positive?

Oggi anche la scienza e la medicina ufficiale confermano che la nostra mente può influenzare ciò che avviene nel nostro corpo; ora la domanda è un'altra: è possibile che la nostra mente possa influenzare anche qualcosa che va oltre la nostra pelle?

In altre parole, può la mente umana creare dal nulla vere e proprie coincidenze e influenzare la realtà esterna?

Milioni di persone in tutto il mondo possono affermare che la risposta è sì, i tuoi pensieri e le tue credenze plasmano la tua realtà.

La storia che leggerai tra poco parla proprio di questo: di un uomo che un giorno ha scoperto di possedere il potere di creare dal nulla coincidenze positive...da quel giorno non ha più smesso di utilizzare il suo potere e oggi è una delle persone più famose di tutti gli Stati Uniti.

Al fine di rendere questa storia ancora più intrigante, ti svelerò la vera identità del protagonista solo alla fine. Per ora lo chiameremo solo Scott.

Non ho inventato io questa storia, ma l'ho letta in un libro che scrisse nel 1998 proprio Scott, il protagonista della storia che stai per leggere.

Nei primi anni del 1980, Scott sentì per caso un amico parlare di un metodo infallibile per realizzare i propri desideri, si chiamava “tecnica delle affermazioni”.

Il metodo era molto semplice e consisteva nel visualizzare mentalmente il desiderio e scriverlo su un foglio per quindici volte ogni giorno, fino a

quando il desiderio si realizza. Il suo amico spiegò a Scott che questo metodo funzionava a prescindere dalla fede o dal pensiero positivo e la cosa ancora più interessante era che questa tecnica influiva direttamente sull'ambiente esterno e non agiva soltanto a livello psicologico.

In altre parole, questa tecnica prometteva di generare incredibili coincidenze che portavano dritto alla realizzazione dell'obiettivo. Scott era una persona molto razionale e non credeva affatto che questa tecnica potesse in qualche modo funzionare, ma pensò che infondo provare non gli sarebbe costato nulla.

Prese carta e penna e seguì le istruzioni che gli erano state indicate. Non sto ora a dirti che cosa scrisse, in quanto si trattava di una questione personale, sta di fatto che nel giro di pochi mesi "l'obiettivo si realizzò, esattamente come l'avevo scritto", afferma lo stesso Scott nel suo libro.

Scott però era diffidente e non credeva che un singolo avvenimento bastasse per poter affermare che questa tecnica funzionava davvero. Allora Scott tentò una seconda volta e scelse un altro obiettivo, questa volta decise di provare a guadagnare dei soldi nel mercato delle azioni, iniziò a scrivere diligentemente il suo obiettivo e aspettò.

Finché una notte si svegliò all'improvviso con delle precise parole che gli risuonavano in testa: "Compra azioni della Chrysler".

In quel periodo quell'azienda stava attraversando uno dei momenti più neri della sua storia, ma Scott decise lo stesso di tentare e comprò qualche azione dell'azienda.

Incredibile ma vero, nel giro di pochissimi giorni le quotazioni dell'azienda cominciarono a risalire e Scott trasse degli ottimi rendimenti da

quell'investimento. Non poteva crederci... ci provò ancora e investì di nuovo su un'azienda che gli garantì altri ottimi guadagni.

Visto che la tecnica delle affermazioni aveva dato fino a quel momento esiti più che positivi Scott decise di applicare la tecnica ad un altro ambito: voleva essere ammesso alla prestigiosa Università di Berkeley, in California.

Il problema era che già una volta aveva tentato di entrare in quell'università, non riuscendo però a superare l'esame di ammissione. In quell'occasione ottenne un punteggio di 77 punti su 100 e il punteggio minimo che permetteva l'ammissione era di 90 punti su 100.

Scott scrisse nero su bianco il suo obiettivo, voleva entrare in quell'università con un punteggio di 94 punti su 100. Andò esattamente così, Scott superò l'esame di ammissione con un punteggio di 94 punti e si laureò all'Università di Berkeley nel 1986.

Qualche anno più tardi Scott aveva un altro grande obiettivo da raggiungere, voleva diventare un grande fumettista. Era ben consapevole che aveva circa 1 possibilità su 10.000 di essere accettato come fumettista di un grande quotidiano.

Ma tentò ugualmente e fu assunto come fumettista ufficiale di uno dei maggiori quotidiani americani.

Poi volle fare qualcosa di ancora più grande, voleva diventare il “disegnatore di fumetti più famoso del mondo” e sapeva che il livello del suo successo sarebbe stato calcolato in base al numero di copie vendute dei suoi libri.

Nel giugno 1996 il suo libro “Il principio di Dilbert” ottenne il primo posto dei libri più venduti della classifica del New York Times, ed è rimasto in testa alla classifica per tutta l’estate.

Nel mese di novembre uscì il suo secondo libro, “Il manuale di management di Dogbert“, che divenne anch’esso un best seller e per un’intera settimana occupò sia il primo che il secondo posto della classifica dei libri più venduti al mondo.

Bè, durante questa settimana Scott è stato il fumettista più famoso del mondo, proprio come aveva scritto sul suo foglio. Come avrai certamente intuito, la persona di cui ti ho appena raccontato la storia è Scott Adams, il celebre creatore della famosa striscia a fumetti Dilbert, il fumetto pubblicato su oltre 1500 giornali in tutto il mondo, che racconta in maniera ironica il triste mondo della vita impiegatizia.

Scott racconta la storia della tecnica delle affermazioni, nel suo libro “Il futuro secondo Dilbert” che ha pubblicato nel 1998. In questo libro l’autore non cerca in nessun modo di spiegare i motivi per cui questa tecnica funziona, lasciando ogni tipo di conclusione al suo lettore.

Oggi i libri di Scott Adams sono tradotti in tutte le lingue e presenti in tutte le librerie del mondo.

*“Spesso i giornalisti mi chiedono se mi sarei mai aspettato il successo che ha ottenuto la striscia di fumetti Dilbert. A dire la verità, non me lo sarei mai aspettato, se non avessi avuto questa strana esperienza con la tecnica delle affermazioni. Quindi la risposta è sì, me lo aspettavo”.*

~ Scott Adams, Il futuro secondo Dilbert



L'esperienza di Scott Adams con la tecnica delle affermazioni, fa sorgere spontanea una domanda: possiamo controllare la fortuna?

Lo vedremo nel Modulo 4 di questo corso, dove analizzeremo più da vicino alcune tecniche specifiche che ti permetteranno di manifestare i tuoi obiettivi.

### **Fonti utilizzate in questa lezione :**

- Charles A. Garfield, "Peak Performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes",; (New York: Warner Books, 1984), p.16.
- Bruno Klopfer, "Psychological Variables in Human Cancer",; - Journal of Prospective Techniques 31 (1957), pp. 331-40.
- Scott Adams, "The Dilbert Future", (New York: HarperBusiness, 1998), p. 245-251.

## Lezione #2

# “L’Esercizio di Centratura Silva”

La Guida Pratica per Utilizzarlo al  
Meglio

# L'Esercizio di Centratura Silva

L'esercizio di centratura dell'Io è una meditazione guidata che ti aiuterà a raggiungere un profondo livello di rilassamento.

Nella prima lezione abbiamo visto solo alcune delle affascinanti storie legate al potere della mente umana.

È giunto il momento di fare il primo grande passo verso il fantastico e illimitato universo della tua mente.

Per mettere a punto il suo sofisticato sistema di controllo mentale, José Silva ha impiegato ben 22 anni di studi e ricerche con un investimento di circa 500.000 dollari (oggi pari a circa 2 milioni di dollari).

**L'esercizio di Centratura Silva sta alla base di tutto il processo**, per questo è di fondamentale importanza. Con questo esercizio porterai la tua mente a livello Alfa, cioè un livello di coscienza molto profondo.

A tale livello la tua mente **elimina gli stati ansiosi e le tensioni** e induce il corpo a produrre una maggiore carica di energia e vitalità.

Grazie all'ascolto di questa meditazione guidata, raggiungerai quello che viene definito il tuo "Centro" e sarai in grado di ...

- Ridurre drasticamente il tuo livello di stress.



- Programmare i tuoi schemi mentali in chiave positiva e avere il controllo delle tue reazioni emotive.
- Eliminare senza sforzo le cattive abitudini.
- Mettere in pratica le tecniche di visualizzazione creativa per la definizione e il raggiungimento dei tuoi obiettivi.
- Potenziare la creatività e l'intuizione.

Tutto questo accadrà tra pochi istanti...l'unica cosa che devi fare ora è avviare l'audio.

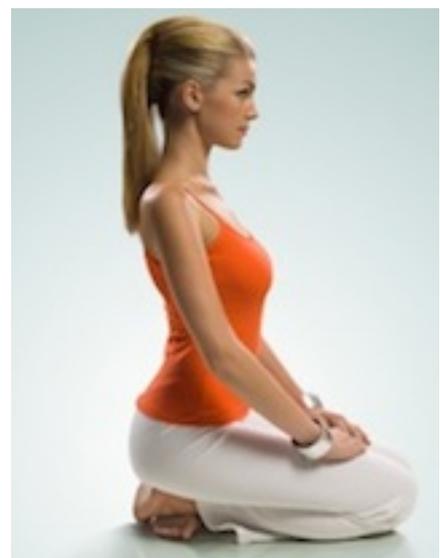
**Ecco alcuni dettagli che ti permetteranno di usare questo prezioso audio nel migliore dei modi.**

## Capire la Meditazione

La pratica della meditazione si sta rapidamente diffondendo in tutto il mondo. In America, 10 milioni di persone meditano quotidianamente e il numero di praticanti è in costante aumento.

Perché sta succedendo tutto questo? La risposta è semplicissima, perché la meditazione funziona davvero e viene raccomandata dagli stessi medici.

Ti riporto alcuni titoli tratti dai quotidiani più



autorevoli al mondo che risalgono al 2003.

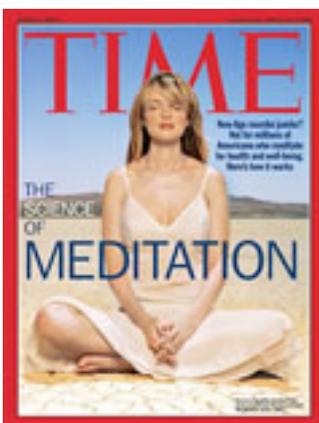
### Dal Washington Times – 14 Agosto, 2003

*“Un nuovo studio dimostra che le persone che praticano regolarmente la meditazione producono una maggior quantità di anticorpi per difendersi dall’influenza, rispetto coloro che non meditano. Lo stesso studio ha inoltre riscontrato che l’area del cervello legata alle emozioni positive è molto più attiva tra i meditanti, rispetto alle persone che non meditano”.*

### CBS News – 27 agosto 2003

*“Non sono più soltanto alcuni fanatici seguaci della New Age o qualche attore eccentrico e snob a mettersi a gambe incrociate sul tappetino...Oggi la meditazione è praticata da persone provenienti dai più svariati ceti sociali: studenti, avvocati, atleti, impiegati, manager e politici. Gli studi dimostrano che la meditazione aiuta a combattere la depressione, è molto utile per il controllo del dolore, aumenta la longevità, rallentare l’avanzare dei tumori, risveglia il sistema immunitario e riduce in modo significativo la pressione sanguigna.Sul Time è stato addirittura scritto che “la meditazione può anche essere una valida sostituta del Viagra”.*

### Time Magazine – 4 Agosto 2003



*“Gli ultimi studi riguardo la meditazione dimostrano che la pratica non solo è in grado di rinforzare il sistema immunitario, ma analizzando il cervello di un meditante è stato osservato che è possibile riprogrammare il cervello ed eliminare lo stress. Un numero sempre maggiore di medici consiglia la meditazione ai suoi pazienti per prevenire alcune malattie o rallentarne i sintomi, per il controllo del dolore in caso di malattie croniche come AIDS e cancro”.*

Come puoi constatare, i benefici della meditazione sono universalmente riconosciuti.

## **Due Tipi di Meditazione : la Meditazione Passiva e la Meditazione Dinamica**



Mentre mediti dentro di te avvengono delle importanti trasformazioni, sia a livello fisico che mentale. In primo luogo, la tua concentrazione si sposta dall'esterno verso l'interno. Si verifica una sorta di distacco dal mondo esterno simile a quella che avviene mentre dormi, senza però perdere coscienza. Questo permette al tuo cervello di abbassare la frequenza delle onde cerebrali, fino ad emettere quelle che scientificamente sono chiamate onde Alfa e onde Theta.

Si tratta di onde più lente, ma più stabili e ben formate, che normalmente il cervello produce in stato di dormiveglia o sonno. Ridurre queste frequenze cerebrali mantenendo uno stato di veglia, cioè restando lucidi e rilassati, significa assistere all'affacciarsi della coscienza verso livelli mentali via via più profondi. In altre parole significa aprire le porte del tuo inconscio e portare la mente inconscia ad un livello conscio.

### **La Meditazione Passiva**

Tutte le tecniche di meditazione, come lo yoga, lo zen, o la meditazione trascendentale, così come alcune meditazioni Silva hanno una base comune



è i medesimi benefici: il raggiungimento di un determinato livello mentale in cui è possibile eliminare dalla mente ogni pensiero conscio.

Raggiungere questo livello mentale significa sperimentare un piacevole stato di calma molto benefico sia per la mente che per il corpo, in quanto previene e allevia tutti quei disturbi causati dalla tensione. Inoltre in questo stato si attivano i naturali meccanismi di guarigione e ringiovanimento del corpo. Questa è la meditazione passiva.

## **La Meditazione Dinamica**

Le tecniche elaborate da José Silva vanno oltre la semplice meditazione passiva, perché insegnano ad impiegare questo particolare livello della mente per trovare la soluzione di ogni problema, dal più piccolo al più grande e gravoso.

Questo stadio evoluto della meditazione viene chiamata meditazione dinamica. Silva ha scoperto che il cervello possiede tanta più energia quanto più viene ridotta la sua attività: in altre parole, più si abbassano le frequenze del cervello più aumentano le sue capacità di immagazzinare informazioni, di apprendimento, nonché di accelerazione dei processi di guarigione del corpo.

Ha inoltre scoperto che in uno stato meditativo profondo è possibile addestrare la mente a lavorare attraverso il suo stesso linguaggio, cioè quello delle immagini, rinforzato dalle parole. Ed è così che è possibile raggiungere risultati sempre più stupefacenti.

L'insieme di tecniche sviluppate da José Silva permette di raggiungere un profondo contatto con la nostra parte inconscia e riuscire così a risolvere

problemi, raggiungere qualsiasi obiettivo, avere continuamente idee creative e innovative, nonché percorrere un cammino di forte evoluzione spirituale.

Riassumendo, possiamo dire che la meditazione dinamica consiste nel mettere in atto una serie di specifiche tecniche mentre la mente si trova ad un livello meditativo profondo.

## Cosa Succede Esattamente Mentre Mediti?

Il tuo cervello è composto da miliardi e miliardi di neuroni che comunicano fra loro tramite l'elettricità. Questi impulsi elettrici si rivelano sotto forma di onde, e vengono appunto chiamati Onde Cerebrali, che possono essere misurate in laboratorio ed essere "viste" per mezzo di tecnologie speciali.

Le onde cerebrali hanno diverse velocità o "marce" e la loro velocità viene misurata in Hertz (Hz). Ad esempio, quando sei sveglio, durante una qualsiasi attività quotidiana, il tuo cervello emette onde elettriche con una velocità di circa 20 onde al secondo.



Questo stato mentale è quello che viene definito livello Beta. Per essere chiari, è il livello mentale in cui ti trovi proprio adesso, mentre leggi queste righe.

Quando ti addormenti, la frequenza delle onde emesse dal cervello rallenta sensibilmente, fino a raggiungere, durante il sonno profondo, quello che viene chiamato livello Delta, il più lento.

Bene, a metà strada tra il livello mentale Beta, cioè quello tipico della veglia, e il livello Delta, quello tipico del sonno profondo, esistono altre due “velocità” che determinano due differenti stati mentali: Alfa e Theta. Ad esempio quando sei in uno stato di dormiveglia o in uno stato meditativo, ti trovi in Alfa, che corrisponde a una velocità che va tra 7 e i 14 cicli di onde al secondo (cps).

Ecco cosa intendiamo quando parliamo di “**centratura**”: il raggiungimento del tuo “centro” ossia di uno stato mentale Alfa, che è anche quello tipico della meditazione.

La meditazione infatti, scientificamente non è altro che la riduzione delle frequenze cerebrali fino a raggiungere un livello di velocità Alfa.

Questo è il livello in cui vengono applicate le tecniche del Metodo Silva. Il livello Theta è ancora più profondo del livello Alfa, si verifica infatti quando le onde cerebrali si muovono ad una velocità che va dai 4 ai 7 cicli per secondo. Nella tabella qui sotto puoi trovare lo schema delle 4 categorie di onde cerebrali.

Livello Mentale	Frequenza di Onde Cerebrali	Caratteristiche
Beta	14 – 21 cicli per secondo(cps) o più	Stato di veglia che coinvolge i 5 sensi. Percezione di tempo e spazio.
Alfa	7 – 14 cps	Sonno leggero, meditazione, intuizione. Nessuna limitazione di tempo e spazio.
Theta	4 – 7 cps	Sonno profondo, meditazione.
Delta	0 – 4 cps	Sonno più profondo. A livello Delta non sei cosciente.

Come abbiamo già visto, è stato dimostrato che quando il cervello rallenta la sua velocità, allo stesso tempo aumenta anche la sua potenza su vari fronti.

Ecco spiegato il motivo degli enormi benefici della meditazione. José Silva, nel corso delle sue sperimentazioni si accorse infatti che quando il cervello è a livello Alfa, moltiplica la sua capacità di immagazzinare informazioni, rispetto al livello Beta.

Non solo, verificò anche che a livello Alfa aumenta anche la creatività, l'intuizione. Applicando le giuste tecniche al livello Alfa diventa possibile risolvere qualsiasi tipo di problema e soprattutto è possibile liberare la mente dagli schemi mentali limitanti, che bloccano la maggior parte delle persone ad ottenere una vita piena e appagante. Inoltre lavorando nel modo giusto a questo livello è possibile superare problemi di salute come l'emicrania, l'insonnia e numerose malattie psicosomatiche.

Nel programma Il Metodo di Manifestazione Silva troverai una specifica tecnica per ogni singolo problema.

# Guida Pratica all'Esercizio di Centratura Silva

L'Esercizio di Centratura ti guiderà fino al raggiungimento di uno stato mentale salutare e sereno. Come sottofondo alla voce guida sentirai i **battiti Alfa**, dei suoni speciali che ti aiuteranno ad entrare a livello Alfa più facilmente.

Ricorda che questo esercizio è molto di più di un semplice esercizio di rilassamento, attraverso l'Esercizio di Centratura Silva puoi potenziare le tue abilità mentali, riprogrammare i tuoi schemi mentali e migliorare le tua abitudini con facilità e praticare la visualizzazione creativa.

Per ottenere tutto questo è necessario che durante l'esercizio tu faccia **3 cose**. Ecco perché viene definito un esercizio di meditazione dinamica.



## 3 Cose che Devi Fare:

**In primo luogo**, mentre ti trovi lì seduto ad occhi chiusi devi praticare la concentrazione, un'abilità di fondamentale importanza. In sostanza dovrai focalizzare tutta la tua attenzione su ogni parola che dice l'istruttore, e seguire in maniera molto attenta le sue istruzioni.

**In secondo luogo**, devi fare leva sulla tua immaginazione; l'obiettivo è infatti quello di amplificare la tua capacità di immaginazione, perché ti troverai nello stato mentale più adatto per controllare la visualizzazione.

Questo ti permetterà di mantenere attivo il tuo stato mentale ed eviterai di addormentarti.

**Infine** devi coordinare il rilassamento fisico con quello mentale. È molto importante che corpo e mente siano entrambi rilassati, di solito infatti è molto più facile rilassare la mente che il corpo, ma è fondamentale che anche quest'ultimo raggiunga uno stato di rilassamento profondo.



Non è necessario che rimani immobile per tutta la durata dell'esercizio, se senti l'esigenza di muoverti e di cambiare posizione, non preoccuparti e cerca la posizione più comoda per te. Se hai un prurito, non preoccuparti e grattati.

Una posizione comoda è indispensabile per raggiungere un buon livello di rilassamento.

Se per qualsiasi motivo dovessi sentirti a disagio e senti il bisogno di aprire gli occhi, fallo immediatamente, ripeti a te stesso, mentalmente o a voce, che tutto va bene e che non c'è nulla di cui preoccuparsi. Quando sei più tranquillo, ricomincia l'esercizio dall'inizio.

**Ricorda:**



OMNAMA

1. Quando la voce dell'istruttore ti chiede di "focalizzare" e "concentrare" la tua attenzione su una parte del corpo, ad esempio sul cuoio capelluto, si tratta di un passaggio molto importante dell'esercizio, perché in questo modo stai sviluppando la tua consapevolezza.

Per riuscirci nel migliore dei modi, puoi aiutarti con l'immaginazione, ad esempio puoi immaginare un raggio di luce bianca che illumina la parte del corpo interessata. In questo modo sarà più semplice focalizzare la tua attenzione su quella specifica parte del corpo e non disperdere il livello di concentrazione.

2. In un secondo momento l'istruttore ti chiederà di concentrarti sulla vibrazione interna della parte del corpo sott'osservazione, si tratta della sensazione di calore generata dalla circolazione sanguigna.

Quello che dovrai fare è concentrarti fino ad avvertire le pulsazioni interne e la vibrazione di quella zona del corpo, ma se la prima volta non riuscirai ad avvertire nulla, non preoccuparti, è più che normale. Vedrai che ci riuscirai già la seconda o terza volta che pratichi questo esercizio.

3. In seguito ti verrà chiesto di "rilassare e sciogliere completamente ogni tensione e pressione di quella determinata parte del corpo". Per fare questo, non è sufficiente la concentrazione, ma è necessario che utilizzi l'immaginazione.

Come immagineresti il tuo cuoio capelluto completamente rilassato? Prova a pensarci, concentrati. Forse se immagini un panno caldo e umido che lo avvolge si rilasserebbe meglio?

Usa la tua immaginazione il più possibile.

4. Sentirai la voce dell'istruttore pronunciare affermazioni positive come ad esempio: "Ogni giorno, in ogni modo, io sto meglio, sempre meglio".

Un'altra affermazione che sentirai sarà: "In questo momento sto imparando a sintonizzare la mia intelligenza, a sviluppare le mie facoltà di percezione, per imparare a proiettarle verso nuove direzioni".

Queste affermazioni sono le stesse che vengono utilizzate nei seminari dal vivo del Metodo Silva per imparare agli allievi ad utilizzare le percezioni extrasensoriali (ESP).

5. Ad un certo punto, sentirai l'istruttore dire questa frase: "Quando sentirai di nuovo la mia voce, significa che hai trascorso un' ora di tempo a livello Alfa". L'istruttore starà poi in silenzio per 30 secondi e non per un' ora, ma la tua mente subconscia considererà queste parole come vere e farà in modo che ti sentirai rilassato come dopo un'ora trascorsa in stato alfa.

Si tratta di una suggestione mentale, che aiuterà l'avanzare del rilassamento, ed effettivamente ti sentirai come dopo esserti riposato per un'ora intera.

Questo esercizio combina il rilassamento del corpo con quello della mente e questo permette di raggiungere uno stato di relax davvero profondo. Più praticherai questo esercizio, maggiore diventerà la capacità di rilassarsi profondamente.

Non dimenticare mai: il successo che otterrai dipende dalla tua disciplina. Solo una pratica costante e regolare determinerà il livello del tuo successo. Allenare la propria mente non è diverso dall'allenare il proprio corpo, sai bene che se ti alleni una volta al mese i tuoi risultati saranno molto scarsi,

mentre se ti alleni ogni giorno, raggiungerai la forma fisica perfetta in breve tempo.

Allo stesso modo, più spesso raggiungi stati mentali Alfa, esercitando l'immaginazione, la visualizzazione e sviluppando l'intuito, maggiore sarà il miglioramento della tua vita.

**N. B. :** La prima volta puoi semplicemente ascoltare l'esercizio, di modo che quando deciderai di mettere in pratica le istruzioni dell'esercizio, non avrai sorprese che potrebbero far diminuire la concentrazione.

## Alcune Precisazioni

Mano a mano che fai pratica le tue facoltà intuitive saranno sempre più sviluppate. Nei seminari dal vivo del Metodo di Manifestazione Silva, la maggior parte degli studenti, sviluppa grandi capacità intuitive già al secondo giorno di corso.

È di fondamentale importanza continuare a praticare l'Esercizio di Centratura Silva regolarmente. Quello che consigliamo ai diplomati del Metodo di Manifestazione Silva è di praticare questo esercizio almeno una volta alla settimana, anche dopo aver conseguito il diploma.

Quando avrai ben capito che cosa significa raggiungere il livello mentale Alfa restando completamente vigile, potrai "andare a livello" anche in altre posizioni, ad esempio mentre sei in una poltrona o sul divano senza correre il rischio di addormentarti.

## Lezione #3

# “Aumenta la Tua Creatività”

Scopri Come il Livello Alfa può  
Sbloccare i tuoi Canali Creativi e  
Permetterti di Raggiungere Risultati  
Eccezionali nelle tue Performance

## Ora Inizia il Vero Divertimento!

Com'è stata la tua esperienza con L'esercizio di Centratura Silva? È stata un'esperienza straordinaria vero?



Non potrebbe essere altrimenti perché hai imparato una cosa di fondamentale importanza:

entrare ad un livello di rilassamento molto profondo pur restando vigile.

In questa lezione imparerai che certi stati mentali, come quello Alfa, sono molto utili per aumentare la tua **creatività e ispirazione**, quindi migliorare la tua capacità di trovare idee e soluzioni innovative, pratiche e funzionali ai piccoli e grandi problemi che ogni giorno ti trovi ad affrontare.

Ormai sai che semplicemente meditando ogni giorno, puoi ottenere immensi benefici per la tua salute psicofisica. Come abbiamo già detto, si tratta dei benefici della meditazione passiva, ormai verificati anche a livello medico e scientifico.

Con questo corso, stai andando molto al di là dei classici benefici della meditazione passiva, stai imparando infatti la meditazione dinamica: presto sarai in grado di utilizzare lo stato mentale che si raggiunge con la meditazione per realizzare tutto ciò che desideri.

## Raggiungere i livelli Alfa ti permette di:

- Avere continuamente idee creative e trovare l'ispirazione necessaria per superare le sfide più difficili.
- Sbarazzarti una volta per tutte di vizi dannosi e cattive abitudini senza alcuno sforzo.
- Accelerare i meccanismi naturali di guarigione del tuo corpo.
- Potenziare la tua intuizione.

Inoltre sarai in grado di creare dal nulla tutte le coincidenze positive che porteranno la realizzazione di ogni tuo obiettivo letteralmente a portata di mano.

Oggi concentreremo l'attenzione su come utilizzare il livello Alfa per aumentare la creatività e trovare una fonte inesauribile di ispirazione dentro te stesso.

Che tu stia lavorando alla tua tesi di laurea, progettando un piano di marketing per la tua attività, scrivendo un libro, componendo una canzone o qualunque altra cosa richieda la massima flessibilità mentale, stai frequentando il corso giusto!

Stai infatti per imparare come trovare la tua naturale fonte di creatività interiore e lasciarti guidare da essa per ottenere il massimo risultato in ogni situazione.

# L'ispirazione Che Nasce dal Nulla

José Silva, a tale proposito, fece più volte un esperimento molto semplice con dei bambini di Loredó, la sua città natale, in Texas. Sottoponeva ai bambini un problema specifico da risolvere e lo faceva innanzi tutto quando i piccoli si trovavano al livello mentale tipico della veglia, cioè in Beta. Poi guidava i bambini fino al raggiungimento del livello mentale Alfa e una volta raggiunto, chiedeva di nuovo loro di trovare soluzioni al medesimo problema.

Ogni volta i bambini trovavano soluzioni più efficaci, pratiche e funzionali, quando si trovavano a livello Alfa.

Immagino che ti starai chiedendo: è davvero possibile che entrando nel livello Alfa la mia creatività possa migliorare in maniera così esponenziale?

Bè, la risposta è una sola, ed è Sì.

E non sono solo io a dirlo ma le testimonianze e i risultati scientifici che lo dimostrano, sono a dir poco sorprendenti.

Prendiamo ad esempio **Napoleon Hill**, autore dei ben noti *'Pensa e Arricchisci te Stesso'*, e *'La Legge del Successo'*.

L'autore è convinto che la mente umana è in grado di raggiungere diversi livelli di intelligenza attraverso i quali può accedere a idee sempre nuove e creative.

In un suo libro leggiamo queste parole: “I grandi artisti, scrittori, musicisti e poeti diventano grandi perché acquisiscono l’abitudine di fare affidamento sulla flebile voce che parla loro da dentro, attraverso l’immaginazione creativa.

È noto a chi ha un’immaginazione eccezionale che le idee migliori arrivano attraverso le cosiddette illuminazioni.” Hill, nei suoi libri, ci racconta anche la storia di un inventore del Maryland, il Dott. Elmer T. Gates, che ha elaborato ben 200 brevetti, grazie ad una tecnica molto particolare: Gates era solito sedersi nel suo laboratorio completamente isolato sonoramente, con un blocchetto di carta, spegnere la luce, e pensare a tutte le informazioni in suo possesso riguardo le invenzioni su cui lavorava.



Quindi rimaneva seduto fino a che le idee non iniziavano a fluire nella mente. In un’occasione – racconta – le idee iniziarono ad apparire così velocemente da costringerlo a scrivere per quasi tre ore.

Quando le idee smisero di fluire come in un torrente in piena, poté esaminare ciò che aveva scritto e scoprì di aver creato una composizione di principi che non avevano uguali nel mondo scientifico.

Non solo, ma la risposta ai suoi problemi veniva presentata in maniera costruttiva e intelligente proprio in quelle note.

Uno dei più grandi inventori del nostro tempo, Thomas Edison, usava una tecnica simile.

Edison era noto per i suoi frequenti riposini durante la giornata. Probabilmente era durante questi momenti che entrava nello stato Alfa, e spesso si svegliava dal riposo con la soluzione a problemi che lo avevano preoccupato per ore.

Durante la sua carriera Edison ottenne ben 1368 brevetti e fra le altre cose fu l'inventore della lampada ad incandescenza, del fonografo e del proiettore. Edison è anche conosciuto per aver detto: *“Le idee vengono dallo spazio. Sembra incredibile e difficile da credere ma è vero, le idee vengono dallo spazio”*.

## Da Dove Vengono le idee?

Te lo sei mai chiesto? Dove nascono esattamente le idee creative? Nel cervello? Nella mente?

Per l'autore di best-seller Richard Bach, anche lui diplomatico Silva, una grande idea è nata grazie ad un uccello, mi spiego meglio. Ecco un piccolo estratto di un'intervista fatta a Bach pubblicata nel numero di Novembre del 1972 sulla rivista Harper Bazaar: *“Una sera stavo passeggiando da solo e stavo pensando a come riuscire a pagare l'affitto, quando all'improvviso ho sentito una voce dire: Il Gabbiano Jonathan Livingston. Mi guardai intorno ma non c'era nessuno e non avevo la più pallida idea a che cosa si riferissero quelle parole. Quando tornai a casa, improvvisamente ebbi la visione di un gabbiano che volava e iniziai a scrivere. La storia che ho scritto non è nata da una mia invenzione cosciente. Io ho solo scritto quello che il gabbiano mi ha detto”*.

Wingate Paine è un istruttore Silva e durante una sessione di lezioni a Laredo, poco tempo dopo che il libro è diventato un bestseller, mi ha raccontato il resto della storia.



Wingate raccontò che Bach scrisse i primi due terzi del libro dopo una specie di “sogno” in cui gli apparve un grande gabbiano che gli disse: “Prendi carta e penna, ho una storia da raccontarti”.

Ma l’uccello, prima della fine della storia, sparì e non comparve più e Bach non trovò il modo di finire il suo libro finché non frequentò il corso del Metodo Silva, dove imparò a tornare dentro quella specie di “sogno”, dove trovò ad aspettarlo Il

Gabbiano Jonathan Livingston che gli narrò il resto della storia.

Sempre nella stessa intervista sulla rivista Bazaar Harper Bach dichiara che, anche prima di frequentare il corso del Metodo Silva aveva in qualche modo percepito che “dentro ognuno di noi esistono alcune capacità e poteri nascosti, che devono solo essere scoperti.

Si prova una sensazione estremamente entusiasmante quando nel fare ciò che si ama, ci si sente come guidati da una forza misteriosa. É un po’ come volare su un aereo: devi avere fiducia del pilota anche se non puoi vederlo“.

“Il Gabbiano Jonathan Livingston” ha riscosso un enorme successo subito dopo la sua uscita nelle librerie ed è diventato un best-seller, così come il film basato sul libro è stato un successo enorme. Questo libro, come anche i

libri che Bach scrisse in seguito, hanno contribuito a fare nascere un risveglio spirituale per milioni di persone in tutto il mondo, aiutandole a comprendere e accettare la propria spiritualità.

## L'Intuizione nel Mondo del Business

È possibile applicare questi stessi concetti al mondo del business e del lavoro?

Il Professor **John Mihalasky**, Professore emerito al New Jersey Institute of Technology, ritiene che sia così. In diversi esperimenti che ha condotto con grandi manager d'azienda, ha potuto osservare che coloro che ottengono risultati migliori ai test di intuizione tendono anche ad essere quelli che gestiscono meglio la loro azienda (in termini di profitti misurati negli ultimi 5 anni).

La tabella seguente riassume i risultati degli esperimenti:

% Aumento di Redditività della società nel corso degli ultimi 5 anni	Risposte esatte ai test d'intuizione		
	Molto Buone	Medie	Scarse
<b>Maggiori del 100%</b>	81.5%	25%	27.3%
<b>Dal 50% al 99%</b>	18.5%	50%	18.2%
<b>Sotto il 50%</b>	0%	25%	54.5%

Appare chiaro che i manager che avevano portato la loro azienda ad avere gli aumenti di profitto più alti (100% e più) erano anche quelli che avevano indovinato il più alto numero di risposte ai test di intuizione.

L'81,5% di loro aveva risposto a più domande della media complessiva. Fra i manager la cui azienda aveva ottenuto risultati deludenti, nessuno aveva indovinato più domande della media statistica complessiva.

## Che cosa significa tutto questo?

Forse aveva ragione Napoleon Hill quando nel suo libro “La Legge del Successo” scrive che le persone di maggior successo del suo tempo, sono state coloro che avevano imparato ad ascoltare e seguire il loro sesto senso.



Scrive Hill: *“Il genio è colui che ha scoperto come aumentare l'intensità della forza del proprio pensiero fino al punto in cui può liberamente comunicare con quella fonte di conoscenza che non è raggiungibile quando la mente si trova nella sua condizione ordinaria”*.

Il concetto di attingere nuove idee da una fonte universale di creatività e ispirazione è applicabile anche all'ambito della scienza e della tecnologia.

Un caporicercatore presso la NDM (New Foundations in Medicine) ha frequentato un corso del Metodo Silva mentre stava lavorando ad un progetto per lo sviluppo degli arti artificiali.

Durante il suo lavoro aveva elaborato 4 diverse formule per la creazione degli arti, ma nessuna di esse funzionava e veniva rifiutata dal corpo umano.

L'istruttore Silva Ken Obermeyer ci racconta che cosa successe:

*“Il ricercatore utilizzò una tecnica che aveva imparato durante il corso del Metodo Silva che permette di programmare i sogni. Programmò quindi di avere un sogno che potesse fornirgli le informazioni che gli avrebbero permesso di risolvere il suo problema: trovare la formula vincente per creare arti artificiali.*

*La notte seguente, ad un certo momento il ricercatore si svegliò e scrisse una formula, poi tornò a dormire. Quando la mattina si svegliò, andò subito in laboratorio e realizzò un campione della formula sognata durante la notte. Immaginate la sorpresa quando scoprì che il corpo umano non rifiutava quel composto plastico. In seguito il ricercatore dichiarò che ad uno stato mentale ordinario, cioè in Beta, non avrebbe mai preso in considerazione il fatto che quella formula potesse funzionare. In altre parole non sarebbe mai riuscito a raggiungere quel risultato eccellente solo attraverso il ragionamento logico”.*

Ecco come puoi utilizzare anche tu questa tecnica.

## La Tecnica Base

Utilizzando l'Esercizio della Centratura che hai imparato nella scorsa lezione, raggiungi il livello Alfa.

Una volta raggiunto il livello di Alfa, concentrati sul problema che vuoi risolvere.



Grazie alla meditazione, la tua parte conscia si acquieterà e riuscirai così a sbloccare i canali della creatività e della saggezza che guideranno il tuo intuito verso la soluzione.

Analizza il problema da tutti i punti di vista e prendi in considerazione tutte le informazioni a riguardo. Fissa la domanda nella tua mente nella maniera più chiara possibile.

Ora, lascia la tua mente libera di vagare. Tieni a portata di mano un block notes e annota tutte le idee interessanti o i pensieri che sopraggiungono.

La risposta potrebbe arrivare sotto forma di linguaggi diversi: attraverso le parole, ma anche attraverso delle immagini mentali o delle emozioni.

## Lezione #4

# “La Visualizzazione Creativa”

Utilizza il Potere della Visualizzazione e  
delle Affermazioni  
e Crea Anche tu “Coincidenze  
Fortunate”

Ti sei mai chiesto se è possibile tenere la fortuna sotto il nostro controllo e fare in modo che ci accadano ogni giorno delle “coincidenze fortunate”?



Si tratta di una domanda che si sono poste molte persone in tutto il mondo e la risposta è sì, è possibile, e in questa lezione scoprirai come fare.

Giunto a questo punto del programma sei pronto per imparare delle tecniche davvero potenti che ti permetteranno letteralmente di modellare la tua vita secondo e i tuoi desideri, realizzando ogni tuo sogno e aspirazione.

Nello specifico in questa lezione conoscerai due tecniche differenti ma che possono essere utilizzate anche insieme:

- **Le Affermazioni**
- **La Visualizzazione Creativa**

Nella scorsa lezione hai imparato ad utilizzare il livello mentale Alfa per entrare in contatto con la tua fonte naturale di creatività e ispirazione.

Ora sei pronto per il passo successivo: sfruttare la tua mente per plasmare la tua realtà.

Come lo scultore, con gli strumenti adatti modella il marmo e la pietra donandogli la forma che prima era solo nella sua mente, anche tu, grazie agli

strumenti che stai per imparare, potrai fare in modo che la tua vita diventi la vita che hai sempre sognato.

Se stai cercando di dimagrire, o se ti stai allenando per eccellere nel tuo sport in vista di una gara, o ancora, se stai cercando di eliminare un vizio dannoso come il fumo, insomma qualsiasi cosa tu voglia ottenere, stai per imparare come fare, semplicemente utilizzando il potere della tua mente.

La tecnica delle affermazioni e quella della visualizzazione creativa ti permetteranno di riprogrammare la tua mente e modificare i tuoi atteggiamenti e comportamenti sbagliati, dicendo addio una volta per tutte a vizi dannosi e cattive abitudini, senza il minimo sforzo. Il segreto per riuscirci risiede nella tua immaginazione.

Ci avresti mai pensato? Utilizzando nel modo corretto la tua capacità immaginativa puoi ottenere tutto ciò che vuoi.

Con immaginazione qui si intende quella capacità attraverso la quale l'uomo è in grado di visualizzare mentalmente un'idea, una visione o semplicemente un'immagine. In parole semplici la visualizzazione creativa consiste nell'utilizzare l'immaginazione per creare l'immagine mentale di ciò desideri.

Il tuo obiettivo potrebbe essere:

Fisico

Emozionale

Mentale

Spirituale



Ad esempio potresti immaginare di essere al volante della BMW che desideri da una vita, o di possedere finalmente la casa in campagna dei tuoi sogni, di essere felicemente sposato/a con il tuo compagno/a ideale, oppure di riuscire a dare il massimo sul lavoro, o ancora, potresti immaginare di avere 1 milione di euro nel tuo conto in banca....

Insomma, non importa quale sia il tuo obiettivo, la tecnica è sostanzialmente la stessa. Ed è anche abbastanza semplice: devi immaginare mentalmente il risultato che desideri, mentre ti trovi in uno stato mentale Alfa e contemporaneamente devi ripetere un'affermazione positiva riguardo il tuo obiettivo e questa affermazione deve essere detta al tempo presente, né passato, né futuro.

“L’immaginazione è l’inizio della creazione. Immagini ciò che desideri, vuoi ciò che immagini, crei ciò che vuoi avere.” ~ George Bernard Shaw (1856 - 1950)

## L' Evidenza Scientifica

L'evidenza scientifica sull'efficacia della visualizzazione è sorprendente e non lascia ombra di dubbio. La visualizzazione da ottimi risultati praticamente in tutti i settori: lo sport, il parlare in pubblico, le arti dello spettacolo, praticamente in tutti quei settori che richiedono allenamento ed esercizio. Lo psicologo australiano Allen Richardson ha condotto un esperimento con dei giocatori di basket sulla loro abilità di fare canestro. Ha diviso i giocatori in tre gruppi:

**Gruppo A** - è stato chiesto ai giocatori di esercitarsi a fare canestro per 20 minuti al giorno.

**Gruppo B** - è stato ai giocatori di non allenarsi affatto.

**Gruppo C** - è stato chiesto ai giocatori di visualizzare se stessi mentre facevano canestro per 20 minuti ogni giorno.



I risultati furono che il gruppo A migliorò l'abilità di fare canestro del 25% e il gruppo B non dimostrò alcun miglioramento come era facile prevedere. Il risultato davvero sorprendente fu quello del gruppo C: ottenne infatti un miglioramento pari al 24 %, quasi come il gruppo A, senza però nemmeno mettere piede nel campo da basket. Inoltre la

scienza dimostra in maniera inequivocabile che la visualizzazione è estremamente efficace anche nella guarigione del corpo.

Sono ormai numerosi i medici, come ad esempio il Dott. O. Carl Simonton, che hanno integrato le terapie moderne con le pratiche di visualizzazione per aiutare i pazienti a guarire anche da malattie gravi come il cancro. Indagheremo più approfonditamente il tema della guarigione del corpo attraverso la mente nella prossima lezione, oggi vediamo insieme qualcosa di ancora più straordinario.

Devi sapere che attraverso la tua mente non solo puoi influenzare positivamente le tue emozioni, le tue potenzialità e la tua salute, ma i suoi effetti si espandono anche verso la realtà esterna. In altre parole, la tua mente

è in grado di generare dal nulla incredibili coincidenze fortunate che faciliteranno la realizzazione di tutti i tuoi obiettivi.

Le tecniche che stai imparando in questo corso non solo ti permettono di focalizzare la tua attenzione sui tuoi obiettivi, avendo così una visione più chiara di ciò che vuoi, ma ti mettono in grado di agire direttamente sugli eventi della tua vita, modificandoli a tuo vantaggio.

Alcuni esperimenti eseguiti dalle università di Princeton e Stanford hanno dimostrato che i soggetti volontari sono riusciti a influenzare la materia con il pensiero.

Finora le prove si limitano ad esperimenti eseguiti con i generatori di numeri casuali e i dadi; vedremo questo argomento più nel dettaglio nella lezione numero 7.

Non esiste ancora la prova scientifica che dimostra che grazie alla pratica della visualizzazione è possibile creare coincidenze e influenzare la realtà esterna a noi, ma sono tantissimi gli scienziati e le persone che in tutto il mondo credono nel potere della visualizzazione perché, anche se non è stata mai eseguita una vera propria prova di laboratorio, milioni di persone hanno verificato gli effetti incredibili della visualizzazione, nel laboratorio più importante che c'è: la propria vita.

Non è sempre detto infatti che se qualcosa non può essere testato in laboratorio, significa che non esiste. Per farti un esempio, alcuni dei più grandi pensatori del mondo, come Einstein, Edison, Jung, Carnegie e Goethe (quest'ultimo è l'uomo con il più alto quoziente d'intelligenza mai registrato, pari a 210), credevano nella capacità della mente umana di creare coincidenze.

*“Credo fermamente che la mente ha il potere di influenzare i gruppi di atomi fino a riuscire a modificare il loro comportamento.*

*Di conseguenza sono convinto che gli eventi del mondo non sono tanto determinati da le leggi fisiche quanto dal volere degli esseri umani e dal potere della loro mente”.*

~ Sir Arthur Stanley Eddington, matematico e astrofisico inglese

Milioni di persone in tutto il mondo possono testimoniare la capacità della mente di creare coincidenze, diamo uno sguardo ad alcune di queste esperienze personali.

Sul nostro sito web abbiamo una sezione dedicata alle testimonianze di coloro che grazie alle tecniche del Metodo Silva, hanno cambiato per sempre la loro vita.

C'è che è riuscito a guarire da una malattia, chi ha trovato finalmente il lavoro dei suoi sogni, chi ha lasciato un noioso lavoro da dipendente ed ha avviato la propria attività riuscendo a guadagnare cifre da capogiro, chi ha raggiunto ogni obiettivo che si era posto e chi semplicemente ha raggiunto la pace interiore....tutto grazie alle tecniche che insegna il Metodo Silva.

Le testimonianze sono davvero numerose e le abbiamo suddivise per categorie:

Salute

Sviluppo Personale

Carriera

Sviluppo Spirituale

Qui di seguito, puoi trovare alcuni estratti



OMNAMA

[www.omnama.it](http://www.omnama.it)



delle lettere che abbiamo ricevuto nel corso dell'ultimo anno da parte degli studenti del Metodo Silva.

## Lettere Degli Studenti

### **Investimenti di Successo**

“Grazie ad una delle tecniche che ho appreso durante il corso, sono riuscito a risolvere un problema che avevo con alcuni miei investimenti. Appena due giorni dopo il broker mi ha chiamato per informarmi che il valore dei miei investimenti era aumentato del 40% e che voleva incontrarmi quella sera stessa a cena per discutere come potevo proteggere e aumentare il mio patrimonio. Era successo esattamente quello che avevo programmato.”

~ Jim dall' Illinois

### **Ripetizione Mentale Applicata allo Sport e al Public Speaking**

“Ora ogni mio discorso pubblico è un vero e proprio successo e ricevo tantissimi complimenti dalla platea che mi ascolta. Tutto ciò è successo grazie al fatto che ho imparato a visualizzare nella maniera corretta ogni dettaglio della situazione, prima che accada. Ho applicato la stessa tecnica anche al golf e al kung-fu e ora la mia abilità in questi sport è aumentata tantissimo.”

~ C.S. da Warwick, Rhode Island

## **Controllo del Peso**

“Ho visualizzato me stesso mentre facevo scelte salutari riguardo la mia alimentazione, il risultato è stato quello di raggiungere finalmente il mio peso forma. Senza alcuno sforzo ho cambiato radicalmente la mia alimentazione prediligendo solo cibi sani e poveri di grassi e zuccheri. È avvenuto tutto in maniera naturale e provo immenso piacere e soddisfazione mentre mangio questi nuovi cibi.”

~ G.H. di New York

## **Una Carriera in Ascesa**

“Sono un manager del reparto commerciale e mi occupo principalmente di vendite. Non c'è dubbio che il merito del mio successo è dovuto in gran parte alle tecniche di visualizzazione che utilizzo. Ogni volta che utilizzo la tecniche della visualizzazione, senza eccezioni, centro direttamente il bersaglio e ottengo esattamente quello che voglio.”

~ Jeff da Fort Wayne, Indiana

## **Avere un aspetto decisamente migliore e attrarre nuove persone**

“Il mio aspetto fisico è decisamente migliorato così come è aumentata la mia energia. Ho cominciato ad attrarre persone – in particolare gli uomini – in un modo che non avevo mai sperimentato prima. Sempre più persone hanno iniziato a dirmi che dimostro 10 anni di meno e che vogliono conoscere il mio segreto. Sono anche riuscita a dimagrire senza alcuna fatica.

~ Mary dalla California



# Come Applicare le Tecniche

## Tecnica base 1 – Le Affermazioni



Le affermazioni sono delle frasi positive che ripeti a te stesso, mentre ti trovi a livello mentale Alfa. È fondamentale ripetere le affermazioni sempre al tempo presente. Il concetto che sta alla base delle affermazioni è divenuto noto grazie ad un medico francese di nome Emile Coué.

Coué, agli inizi del 20 ° secolo, è stato l'artefice di migliaia di casi di guarigione, tutte documentate nel dettaglio. Il suo metodo consisteva nel combinare le più avanzate terapie medica dell'epoca con la potenza delle affermazioni.

I pazienti venivano guidati in uno stato di rilassamento fisico e mentale e raggiunto il livello Alfa, ripetevano affermazioni positive riguardo la loro guarigione. L'affermazione più famosa di Coué, ancora utilizzata in tutto il mondo, è questa: "Ogni giorno, in ogni modo, sto sempre meglio."

Le affermazioni eseguite a livello Alfa, diventano infinitamente più potenti rispetto a farle ad un livello mentale di piena coscienza, cioè in Beta. Immagino che ti stai chiedendo il perché.

Non succede per caso, ma c'è un motivo ben preciso che sta alla base di questo meccanismo: quando raggiungi il livello mentale Alfa, il tuo

subconscio è portato ad un livello conscio, questo significa che è più facile per te, comunicare direttamente col subconscio e trasmettergli dei comandi.

Ecco alcune delle affermazioni utilizzate ne 'Il Metodo di Manifestazione Silva' :“Il mio corpo e la mia mente godono di una salute perfetta”“I miei pensieri e le mie emozioni positive, mi portano tutti i benefici ed i vantaggi che desidero”“Sto imparando ad utilizzare sempre di più e sempre meglio il potere della mia mente”

Puoi creare le tue affermazioni anche da solo, a seconda delle tue personali necessità:

**Vuoi ottenere maggiori soddisfazioni dal tuo lavoro?**

Prova con questa affermazione...“La mia carriera professionale sta andando molto bene e amo profondamente il mio lavoro. Ho grandi opportunità di crescita e il mio stipendio sarà di \_\_\_\_\_ entro un anno. “

**Stai cercando di dimagrire?**

Prova con queste affermazioni...

“Amo mangiare solo alimenti sani e nutrienti che fanno bene al mio corpo.”“Mi piace la bella sensazione di maggiore energia che provo dopo essermi allenato.” “Ogni giorno brucio sempre più calori e mi avvicino al mio peso forma.”

**Desideri attrarre maggiore abbondanza e prosperità nella tua vita?**

Prova così...“Sono molto felice e pieno di gratitudine perché attraggo denaro in proporzioni sempre maggiori, in maniera continuativa e stabile, attraverso diverse fonti.”

Altre affermazioni che potresti utilizzare sono:“Il mio rapporto con \_\_\_\_\_ migliora ogni giorno di più.”“Amo il mio lavoro e ricevo un guadagno adeguato.”

“Ho a mia disposizione tutto il tempo, l’energia, la saggezza e i soldi necessari per realizzare tutti i miei obiettivi.”

Ogni volta che vuoi creare una nuova affermazione, tieni a mente queste regole fondamentali:

### 1. **Utilizza il tempo presente**

La tua mente subconscia non è in grado di distinguere tra passato, presente o futuro. Se ad esempio il tuo desiderio è quello di diventare un bravo giocatore di golf ed elabori un’affermazione di questo tipo: “Voglio diventare un ottimo giocatore di golf” il tuo subconscio percepisce in questa affermazione un senso di attesa. Ciò che otterrai sarà il grande desiderio di diventare un bravo giocatore di golf ma non lo diventerai. L’affermazione giusta potrebbe essere: “Sono un eccellente giocatore di golf”. In questo modo il tuo subconscio percepirà questa dichiarazione come qualcosa di vero e si metterà subito al lavoro perché diventi realtà. Quindi ricorda, nelle tue affermazioni utilizza “io sono” anziché “io voglio essere”.

## 2. **Credi profondamente che raggiungerai il tuo obiettivo**

Se pronunci un'affermazione ma in fondo al cuore non credi che si realizzerà, stai pur certo che sarà così. All'inizio ti consiglio di cominciare con obiettivi non troppo ambiziosi, diciamo alla portata, di modo che assistendo alla loro realizzazione, crescerà la fiducia in te stesso e nel potere delle affermazioni. In maniera progressiva potrai poi passare a obiettivi sempre più grandiosi. L'ideale è pronunciare l'affermazione con uno stato d'animo tranquillo e con la sensazione che quello che stai affermando è già esistente e reale. Cerca di non farti prendere dalla bramosia e da passioni troppo forti, semplicemente fai l'affermazione come se il tuo desiderio facesse già parte della realtà dei fatti. Puoi utilizzare la ripetizione per intensificare il potere delle tue affermazioni.

## 3. **Evita il “non” e fai sempre affermazioni positive**

Se stai cercando di dimagrire, ad esempio, evita di fare un'affermazione del tipo: ” Non sono in sovrappeso”, ma trasforma l'affermazione in: ” Sono magro e sano”. Se ripeti a te stesso la frase “non sono più malato”, nella tua mente l'immagine dominante sarà quella della malattia, mentre con un'affermazione del tipo:” Sono una persona sana e in piena salute” la tua mente vedrà automaticamente l'immagine mentale della salute e del benessere.

Dunque ricorda: trasforma sempre le tue affermazioni da negative a positive. Il potere delle affermazioni è davvero forte e può apportare grandi cambiamenti nella tua vita, non semplicemente per quel che riguarda il tuo sistema di credenze e le tue convinzioni, ma le

affermazioni lentamente possono cambiare concretamente le condizioni della tua vita.

Quando comunichi in maniera corretta con il tuo subconscio, puoi ottenere risultati a dir poco miracolosi, anche se il cambiamento non avverrà nel giro di una notte e vedrai i tuoi obiettivi realizzarsi in maniera graduale.

## **Tecnica Base 2 – la Visualizzazione Creativa**

Le affermazioni sono senza dubbio un ottimo strumento, ma esiste una tecnica estremamente più potente delle semplici affermazioni: la visualizzazione creativa. In parole semplici consiste nel visualizzare i tuoi desideri che si realizzano, mentre ti trovi in un livello mentale Alfa.

La tecnica in questione è molto antica e conosciuta da secoli, ma è diventata molto popolare quando uno dei diplomati del Metodo Silva, Shakti Gawain, nel 1970 ha scritto un libro che trattava questa tecnica che è diventato un best seller a livello mondiale.

Anche la visualizzazione, così come avviene per le affermazioni, deve essere fatta al “tempo presente”. Immagina ad esempio che il tuo desiderio sia



quello di possedere l'auto che desideri da una vita.

Ciò che devi fare è visualizzarti mentre sei al volante della tua nuova auto e sentirti esattamente come se davvero la stessi guidando in questo preciso istante e non in un momento futuro.

In altre parole, mentre visualizzi, devi riuscire a sentire il senso di gioia di possedere davvero quell'auto, invece di sentire il senso di attesa e desiderio che un giorno, prima o poi la possederai.

Per metter in pratica correttamente questa tecnica José Silva suggerisce di immaginare uno schermo mentale posizionato di fronte a te, simile allo schermo di un cinema. Immagina lo schermo mentale leggermente al di sopra del tuo sguardo, non troppo lontano da te. Immagina lo schermo più grande che puoi, proprio come quello di un cinema.

Chiudi gli occhi e immagina il tuo schermo mentale, leggermente al di sopra della linea dell'orizzonte, non troppo lontano da te. Proietta le immagini della tua visualizzazione sullo schermo.

Se ad esempio il tuo obiettivo è migliorare le tue abilità sportive, visualizzati sul tuo schermo mentre ti alleni e giochi la tua partita in maniera perfetta. Osservati mentre ti muovi senza commettere il minimo errore, mentre centri tutti i canestri o mentre non sbagli un tiro a calcio. Senti tutte le belle sensazioni che provi di solito quando stai giocando bene. Se stai cercando di perdere qualche chilo, proietta sul tuo schermo mentale l'immagine di te mentre sei in piena forma, senti il piacere di avere un bel corpo e l'emozione che ti provocano i complimenti degli altri.

Se lavori nel settore delle vendite, proietta sul tuo schermo mentale l'immagine di te mentre riesci a concludere sempre più vendite e visualizza le cifre dei tuoi guadagni mensili che aumentano costantemente.

## E Se hai Difficoltà a Visualizzare?

Se hai delle difficoltà a visualizzare puoi ricorrere ad una tecnica chiamata streaming. Consiste nel descrivere mentalmente cosa stai vedendo, cercando di fare una descrizione più dettagliata possibile.

Ad esempio, se stai cercando di visualizzarti mentre sei al volante della tua auto nuova di zecca, ripeti mentalmente a te stesso una frase di questo tipo: “Sto osservando il cruscotto della mia nuova auto, è completamente di pelle, è a scacchi e ha dei bellissimi rilievi in argento.”

Mano a mano che descrivi l'immagine, ti accorgerai che affioreranno sempre più dettagli, e l'immagine nella tua mente diventerà sempre più delineata e vivida. Mi raccomando, non fraintendere il termine “visualizzazione” e non circoscriverlo al solo utilizzo della vista.

Ognuno di noi ha dei sensi più sviluppati rispetto ad altri, e solitamente la vista è quello più utilizzato e quindi maggiormente sviluppato. Questo è il motivo per cui la tecnica di visualizzare delle immagini è così efficiente.

Tuttavia è probabile che qualcuno abbia maggiormente sviluppato il senso del tatto, dell'udito o dell'olfatto; In questo caso può essere più difficile “visualizzare” attraverso le immagini, ma nulla toglie che si possano

immaginare in maniera dettagliata suoni, odori e sensazioni. In questo caso è importante inserire questi sensi nella propria “esperienza mentale” .

Anche qualcuno che non vede dalla nascita può praticare la visualizzazione creativa: non potendo ricorrere all'uso delle immagini, può però creare la propria esperienza mentale ricorrendo agli altri sensi come olfatto, udito, gusto e tatto.

### **Come Migliorare gli Effetti della Visualizzazione Creativa**

**1. Creare le tue immagini mentali il più realistiche possibile**, fai attenzione ad ogni dettaglio e fai in modo che le immagini non siano statiche e immobili, ma integra anche i movimenti, i gesti, i suoni, i colori e le forme. Se hai difficoltà a visualizzare usa la **tecnica dello streaming**.

**2. Senti le sensazioni e le emozioni che associ alla situazione che stai visualizzando**, senti la gioia, la felicità, e il senso di soddisfazione. Come ti sentiresti se ciò che desideri dal più profondo del cuore sta finalmente diventando realtà? Impegnati a sentire le emozioni, poiché un pensiero se non è sostenuto dall'energia delle emozioni e dei sentimenti non ha alcun valore e possibilità di materializzarsi. Sarebbe uno sforzo inutile.

**3. Utilizza tutti e 5 i sensi**, senti la sensazione del vento che soffia sulla tua pelle, senti i profumi associati alla situazione che stai visualizzando. Fai attenzione anche alla temperatura e alla sensazione che provi al tatto. Più sensi coinvolgi nella visualizzazione, maggiormente reale apparirà la tua immagine agli occhi del tuo inconscio.

Facciamo un esempio per essere più chiari: proietta sul tuo schermo mentale l'immagine di un'arancia. Immagina il suo colore e la sua forma. È di un arancione brillante ed è matura.

Ora immaginati mentre la stai sbucciando, senti l'odore che sprigiona. Senti la sensazione dell'arancia a contatto con la pelle delle tue dita. Spremi l'arancia tra le mani e senti il succo che scivola tra le dita, avvicina il frutto al naso e percepisci l'odore.

Ora porta l'arancia alla bocca e assaggiala, riporta alla mente il suo gusto.

Questo è un chiaro esempio di come rendere l'immagine mentale il più reale possibile, coinvolgendo tutti i sensi e le emozioni. Non dimenticare che più la visualizzazione è realistica, più velocemente raggiungerai i risultati.

### **Il Modo Migliore per Praticare**

Per ottenere un effetto più potente puoi combinare l'utilizzo delle affermazioni con quello della visualizzazione creativa. Ciò che devi fare è ripetere mentalmente o a voce alta la tua affermazione mentre stai visualizzando l'immagine mentale del tuo obiettivo.

È di fondamentale importanza non scoraggiarsi se i risultati non arrivano in maniera immediata. Tieni in considerazione il fatto che ognuno di noi ha un diverso livello di evoluzione spirituale e molte persone hanno alle spalle anni e anni di programmazione negativa e credenze limitanti da superare. Ti posso però assicurare che è possibile sconfiggere anche le programmazioni più ostinate e dure a morire.

La visualizzazione creativa, quando viene praticata a livello Alfa, rappresenta infatti uno dei mezzi più potenti a nostra disposizione ed è sufficiente praticarla anche solo 5 minuti al giorno, per riuscire a liberarsi da anni ed anni di programmazione negativa.

Inoltre, mano a mano che otterrai i primi successi, il tuo sistema di credenze si rafforzerà e via via otterrai nuovi successi sempre più rapidamente. Coloro che praticano regolarmente e sono divenuti ormai dei maestri di questa tecnica, sono addirittura in grado di raggiungere ottimi risultati anche senza nemmeno il bisogno di entrare in stato meditativo.

Per loro è sufficiente avere un pensiero consapevole per avviare il meccanismo che creerà tutte le coincidenze positive per raggiungere i propri obiettivi.

Prima di concludere questa lezione voglio condividere con te **altre testimonianze scritte** da alcuni studenti che hanno frequentato il Metodo Silva.

Considera il fatto che gli studenti in questione hanno partecipato al corso dal vivo oppure hanno frequentato il corso on line. È ovvio che entrambi i percorsi di studio sono più approfonditi e contengono tecniche molto più avanzate rispetto a quelle che trovi in questo programma di studio.

Potrai ottenere i primi risultati anche grazie alle tecniche di base che trovi in questo corso, ma dovrai fare molta più pratica e gli obiettivi che potrai raggiungere saranno più miseri, così come il tuo sistema di credenze impiegherà più tempo per riprogrammarsi e sintonizzarsi con frequenze positive.

# Ancora Testimonianze

## Una Salute Sempre Migliore

“In breve tempo sono tornato a camminare e nel giro di soli 6 mesi dal dall’incidente ho ripreso il mio lavoro di medico. Ma la cosa più bella è che ora mi sento felice e appagato come non era mai successo in tutta la mia vita. Inoltre non ho più avuto nessun tipo di mal di testa o dolore di vario genere. Tutte le abilità e conoscenze mediche acquisite nel corso di anni di studio e lavoro, sono rimaste praticamente immutate.”

~ Un medico del Mississippi, che si è risvegliato dal coma dopo un grave incidente.

## Il Potere della Visualizzazione Creativa nelle Trattative di Lavoro

“L’azienda per cui lavoro mi diede l’incarico di gestire una trattativa molto importante per l’acquisto di spazi pubblicitari. La compagnia che vendeva servizi pubblicitari ci offrì uno spot a 500,00.00 dollari, ma questa cifra era molto al di sopra del nostro budget.

Il mio responsabile, che è un bravissimo negoziatore, aveva cercato invano di abbassare il compenso, senza però riuscirci. Allora passò la palla a me. A quell’epoca non avevo alcun tipo di esperienza con questo genere di trattative ma ottenni un ottimo risultato grazie all’utilizzo delle tecniche apprese al corso del Metodo Silva.

Per le prime due settimane non raggiunsi alcun risultato e la compagnia che vendeva servizi pubblicitari mi ignorò completamente. Poi ricevetti una telefonata in cui la compagnia mi comunicava che era disposta ad abbassare

considerevolmente il prezzo. Ero davvero entusiasta, per lunghi mesi non eravamo riusciti ad ottenere alcun risultato e ora finalmente ce l'avevo fatta! In quel momento la mia fiducia e il mio entusiasmo erano ad un livello così alto che rifiutai la loro offerta e andai ancora al ribasso, utilizzando ancora le tecniche Silva. Mi visualizzai mentalmente mentre riuscivo a raggiungere il mio obiettivo e a concludere la trattativa come desideravo. Le cose andarono proprio così e il giorno seguente firmammo il contratto! Il mio responsabile fu davvero colpito dalla mia abilità e ottenni una promozione e un aumento di stipendio considerevole. Questo fatto è avvenuto appena due mesi dopo aver frequentato un seminario sul Metodo Silva. Diciamo che ho ripagato il costo del seminario di almeno 20 volte in appena due mesi. “

~ John, Business Development Manager di una grande azienda della Silicon Valley

### **Superare Qualsiasi Ostacolo**

“Ho utilizzato le tecniche del Metodo Silva per la stesura di una sceneggiatura. Per un intero anno il progetto era rimasto bloccato a causa di alcune autorizzazioni che il produttore non riusciva ad ottenere. Utilizzando le tecniche del Metodo Silva riuscii ad ottenere tutte le autorizzazioni nell'arco di appena due settimane e il progetto poté andare avanti. Sto continuando ad utilizzare le preziose tecniche che ho imparato in tutte le fasi di sviluppo del progetto e le cose stanno andando alla grande.”

~ Jackie di New York

## Vincite al Gioco

“Avevo bisogno di 1.300 dollari per aggiustare la mia macchina rotta e non sapevo come fare. Tentai la fortuna al casinò. Entrai e mi avvicinai subito alla roulette, misi in pratica la tecnica che avevo imparato al corso del Metodo Silva. Dopo appena 47 minuti di gioco avevo guadagnato 1.600 dollari ed ero entrato con in tasca appena 100 dollari. Riparai la mia auto e diedi i restanti 300 dollari in beneficenza all’Esercito della Salvezza.”

~ Jim, dell’Illinois

## La Tranquillità di uno Stipendio a 6 Cifre

“Grazie alle tecniche che ho imparato al corso del Metodo Silva ho ottenuto un posto di lavoro davvero ben retribuito, percepisco infatti uno stipendio a ben 6 cifre! A questo aggiungete che la piccola attività di famiglia che ho avviato appena 8 mesi fa sta andando alla grande”.

~ John del Colorado

## Una Rapida Guarigione

“Wow! É incredibile! Appena due settimane fa sono stato sottoposto ad un trapianto di pelle sul piede. Il piede era molto gonfio e dolorante, allora sono andato a livello Alfa e ho visualizzato il mio piede completamente sgonfio. Questa mattina, quando mi son svegliata la mia caviglia era tornata alle sue dimensioni originali. Se si gonfierà di nuovo riproverò la tecnica, questa roba funziona davvero! Mi piace!”

~ Lorie



OMNAMA

Mi raccomando, non rimandare ancora la pratica della visualizzazione creativa e delle affermazioni, inizia subito, oggi stesso!

Anche solo pochi minuti ogni giorno potrebbero cambiare per sempre la tua vita. Non credi che tutto questo sia possibile e non riesci ad immaginare il giorno in cui ogni tuo desiderio diventerà realtà?

Ti assicuro che con Il Metodo di Manifestazione Silva, questo giorno potrebbe essere davvero vicino.

Per accedere ora al corso completo [clicca QUI](#)

#### Fonti utilizzate in questa lezione:

- Napoleon Hill “Pensa e Arricchisci te stesso”, (New York: Fawcett Books, 1960), pp 158-160.
- Shakti Gawain, “Visualizzazione Creativa” (Novato CA: New World Publishing, 1978), pp 4-5, 29-30
- Michael Talbot, “La Mente Olografica,” (New York: HarperPerennial, 1992), p. 88.



## Lezione #5

# “La Connessione Mente- Corpo”

Come Usare la Mente per Accelerare  
i Processi di Guarigione e Vivere più a  
Lungo

# Come Assicurarsi una Salute Perfetta e Mantenerla nel Tempo

Nella scorsa lezione abbiamo visto insieme delle tecniche davvero potenti per riprogrammare in chiave positiva il tuo sistema di credenze e riuscire a modificare senza sforzo abitudini e atteggiamenti dannosi.



In questa lezione ci spingeremo ancora oltre e daremo risposte concrete a domande sempre più intriganti e interessanti:

É possibile ottenere dalla nostra mente ancora di più?

Può la mente umana intervenire e influenzare i processi e i meccanismi del corpo fisico?

Gli scienziati di tutto il mondo sono ormai concordi nel rispondere che sì, la mente può influenzare enormemente i processi fisici.

Anche la medicina ufficiale riconosce ormai lo stretto legame tra la mente e il corpo e il loro reciproco condizionamento e la visione olistica dell'essere umano (considerato nella sua totalità mente-corpo) non è più solo appannaggio della medicina alternativa e naturale, ma è ormai un dato di fatto.

Nel corso della lezione vedremo insieme degli esperimenti molto interessanti che dimostrano l'evidenza scientifica dello stretto legame tra la mente e il corpo.

Stai per imparare come:

- Servirti delle potenzialità della tua mente per fare in modo che il tuo corpo sia ogni giorno più forte e sano
- Accelerare i naturali processi di guarigione del corpo
- Rallentare il processo di invecchiamento

Presto sperimenterai un notevole aumento della tua carica energetica e della tua vitalità, conseguenze dirette di una salute equilibrata e di un corpo sano.

## La Mente Domina il Corpo

Ora voglio raccontarti brevemente la storia di Frank, uno dei tanti casi di guarigione che è stato oggetto di studio di medici e scienziati.

Quando Frank aveva 61 anni gli venne diagnosticato un tumore di tipo maligno alla gola. La malattia divorò il pover uomo che in breve tempo perse molto peso, riusciva infatti a malapena a deglutire. Nel giro di pochissimo tempo insorsero anche dei seri problemi respiratori. I medici dissero a Frank che le sue probabilità di sopravvivenza non erano superiori al 5%, e considerate le sue condizioni precarie, non erano sicuri se valeva la pena

sottoporre Frank alla radioterapia, poiché temevano che Frank non avrebbe retto gli effetti collaterali della cura.

Dopo averci riflettuto a lungo i medici decisero di tentare e sottoporre Frank alle cure. Fortunatamente per Frank, il Dott. O. Carl Simonton, allora direttore medico del Cancer Counseling and Research Center di Dallas, Texas, fu coinvolto nel percorso di cura di Frank. Ricordi questo nome?

Abbiamo già parlato del Dott. Simonton, perché è stato uno dei primi medici ad adattare alcune tecniche del Metodo Silva per il trattamento dei suoi pazienti. Il Dott. Simonton sapeva che Frank possedeva il potere di influenzare il decorso della sua malattia e gli insegnò numerose tecniche di rilassamento e visualizzazione.

Ecco in che cosa consisteva il trattamento di visualizzazione: Frank, dopo essere entrato in uno stato di rilassamento mentale e fisico, doveva visualizzare le seguenti immagini mentali:

- Le radiazioni sotto forma di migliaia di minuscoli proiettili di energia che bombardando le sue cellule;
- Le cellule malate sempre più piccole e deboli rispetto le cellule sane;
- Le cellule sane del corpo sempre più forti e robuste che riparano velocemente i danni subiti dal corpo;
- Le cellule malate che vengono lavate via dal corpo e vengono espulse dall'urina;

Il paziente seguì alla lettera i suggerimenti del dottore e praticò quotidianamente le visualizzazioni. I risultati furono stupefacenti, molto al di sopra di quelli comunemente ottenuti con la sola radioterapia. Frank non subì i pesanti effetti collaterali della radioterapia e nell'arco di appena due mesi, non solo recuperò il suo peso forma e le forze fisiche, ma nel suo corpo scomparve ogni traccia di cellule tumorali.

La storia di Frank è solo una delle migliaia di storie di malati di cancro che hanno beneficiato della terapia della visualizzazione, grazie al Dott. Simonton che oggi è Direttore Medico del Cancer Counseling and Research Center di Forth Worth, dove insegna ai suoi pazienti come partecipare mentalmente alla terapia. ([www.simontoncenter.com](http://www.simontoncenter.com)).



Il Dott. Simonton è un diplomato Silva, durante una convention sul Metodo Silva gli fu chiesto di esporre al pubblico il suo parere riguardo il metodo e le sue tecniche.

Ecco le parole che disse in quell'occasione: "Mi sono reso conto che i concetti del Metodo Silva mi fornivano gli strumenti adatti per insegnare ai pazienti ad interagire e partecipare al proprio processo curativo. Posso dichiarare che questo, senza alcun dubbio, è lo strumento più potente che esista in grado di fornire l'aiuto emotivo che serve al paziente".

Durante la convention prese la parola anche Stephanie Simonton, la moglie del Dott. Simonton, che rispose alle numerose domande del pubblico e riguardo le tecniche di rilassamento che essi impiegano associate alle terapie tradizionali, disse: "Senza dubbio la tecniche a cui ricorriamo più spesso è quella delle visualizzazioni mentali".

Nel suo discorso Stephanie sottolineò l'importanza di assumersi la responsabilità della propria salute e concluse così: "Sarebbe ideale che tutti imparassero le tecniche del Metodo Silva e le usassero con regolarità".

Nel corso di questa lezione imparerai ad utilizzare le tecniche base del Metodo di Manifestazione Silva per accelerare i processi di guarigione del tuo corpo, ma prima voglio sottoporre alla tua attenzione un fenomeno molto indagato dagli studiosi ma ancora poco compreso ai più: l'effetto placebo.

## L'Effetto Placebo: un Fenomeno Misterioso

Da sempre medici e scienziati di tutto il mondo indagano un fenomeno strano anche se ormai noto a tutti: i casi di persone che senza motivi apparenti da un punto di vista medico, guariscono da gravi malattie.

Per anni si è guardato con perplessità a tutti quei casi in cui i pazienti riuscivano a guarire da malattie mortali, senza una reale spiegazione clinica.

Gli studi condotti finora hanno portato alla dimostrazione che numerosi malati sono guariti semplicemente grazie alla loro personale convinzione di guarire, senza alcun intervento medico efficace: questo fenomeno viene comunemente definito effetto placebo.

È stato osservato che in numerosi casi i pazienti guarivano completamente dalla malattia semplicemente assumendo farmaci "finti", cioè privi di principi attivi farmacologici, come pillole di zucchero o semplice acqua

sterile, però pensando di assumere una normale terapia medica. Non esiste una spiegazione clinica del motivo per cui l'effetto placebo funziona e riesce a modificare determinati parametri biologici e fisiologici nell'organismo, tranne il fatto che la convinzione di essere sottoposti a delle "cure" innesca nel paziente una specie di capacità di auto guarigione.

Il fenomeno dell'effetto placebo è la dimostrazione più diretta e concreta della straordinaria influenza che la mente esercita sul corpo e sui suoi meccanismi di funzionamento.

Gli esperimenti fatti per verificare l'efficacia dell'effetto placebo sono davvero numerosi, tra i più noti ricordiamo quello fatto sulle verruche nel 1934, che rivelò l'estrema efficacia del placebo.

I pazienti malati di verruche vennero divisi in due gruppi, i pazienti del primo gruppo vennero curati con il farmaco più utilizzato a quel tempo per contrastare le verruche, mentre ai pazienti del secondo gruppo fu somministrato un farmaco praticamente identico, ma solo all'apparenza, era infatti completamente privo di qualsiasi principio attivo farmacologico.

La sperimentazione prevedeva naturalmente che nessun paziente di entrambi i campioni sapeva se stava assumendo il farmaco vero o il placebo. Non solo, neanche i medici sperimentatori conoscevano contenuto dei medicinali, perché anche loro avrebbero potuto involontariamente influenzare il paziente.

Questa cautela nella sperimentazione è chiamata "double-blind control" o "doppio cieco" ed è tutt'oggi considerata l'unica strada percorribile per valutare correttamente i risultati di un esperimento in medicina, in psicologia ed in parapsicologia.

I risultati furono che il 53% dei pazienti curati con il farmaco “vero” guarirono, mentre tra coloro che furono curati con il farmaco placebo, guarì il 48% dei pazienti. I numeri parlano chiaro, l'efficacia dell'effetto placebo può essere quasi pari a quella delle cure tradizionali.

### **Ma è vero anche il contrario...**

Se sei convinto che qualcosa sia dannoso per la tua salute, sarà sicuramente così, questa reazione viene definita in medicina effetto nocebo.

Anche l'effetto nocebo è dimostrato da numerosi studi ed esperimenti. Ricordiamo quello emblematico in cui su 40 soggetti a cui fu data dell'acqua sterile spacciata per un medicinale contro l'asma di cui sapevano essere allergici, 19 di loro hanno manifestato tutti i sintomi della reazione allergica, scomparsi automaticamente 3 minuti dopo aver assunto un altro farmaco placebo.

Incredibile ma vero...l'effetto placebo funziona anche in chirurgia. Nell'estate del 1994, un chirurgo di nome J. Bruce Moseley aveva 10 pazienti in attesa di un'operazione destinata ad alleviare il dolore da artrite al ginocchio. Tutti e 10 furono ricoverati presso il Veterans Affairs Medical Center di Houston, e sottoposti al normale rituale dell'operazione chirurgica. Dopo il risveglio dall'anestesia furono rimandati a casa con tanto di stampelle e cure antidolorifiche. Tutti e 10 i pazienti erano convinti di essere stati sottoposti ad un'operazione chirurgica per risolvere il problema dell'artrite al ginocchio, ma le cose non stavano esattamente così.

In realtà, soltanto due dei pazienti subirono una reale operazione chirurgica, mentre agli altri furono fatti soltanto dei leggeri tagli con il bisturi al solo scopo di far sembrare ai loro occhi l'operazione reale. Niente di più.



L'effetto placebo funzionò e sei mesi dopo l'intervento, tutti e 10 i pazienti non accusavano più dolore al ginocchio.

Vista l'efficacia indiscutibile dell'effetto placebo, oggi quando si sperimentano nuovi farmaci e se ne vuole controllare l'efficacia, questi vengono confrontati con un placebo (amido o zucchero) e se i risultati sono significativamente diversi da quest'ultimo, il farmaco viene promosso come efficace.

## Non Solo Placebo...Ecco Altre Prove che Dimostrano l'Interconnessione Mente - Corpo

Anche la tecnica dell'ipnosi dimostra l'indiscutibile influenza che la mente esercita sul corpo.

Sono infatti altrettanto numerosi i casi in cui sono stati innescati meccanismi di guarigione dalla malattia grazie all'ipnosi.

José Silva in persona fece un esperimento molto interessante a questo proposito: portò i soggetti sottoposti all'esperimento allo stato ipnotico, poi suggerì loro che la matita che avevano in mano era incandescente.

Una persona su cinque ebbe una vescica sulla mano, che poi fu fatta sparire sempre grazie all'ipnosi. È stato osservato che dei bravi ipnotizzatori possono anche fare in modo che la pelle del soggetto ipnotizzato si abbronzì.

Degno di nota è il caso di quei soggetti affetti da personalità multipla. Gli psicologi hanno osservato che quando queste persone passano da una personalità all'altra, anche a livello fisico compaiono cambiamenti impressionanti, come il miglioramento o peggioramento della vista, la comparsa o scomparsa di allergie, addirittura si possono verificare dei cambiamenti di voce che neppure i migliori attori e doppiatori riuscirebbero ad emulare.

Tutto ciò ci conduce ad una domanda interessante: Fino a che punto in nostro corpo è influenzato dal nostro sistema di credenze? Alla luce delle ultime ricerche possiamo affermare che il divario tra la mente e il corpo è quasi nullo. Lo stesso José Silva era fermamente convinto che ben il 90% dei disturbi fisici può essere curato con la mente.

## Una Consapevolezza Sempre Crescente

Non si tratta più di leggende metropolitane o di inspiegabili fenomeni paranormali, il profondo legame che intercorre tra il corpo e la mente è ormai un dato di fatto riconosciuto anche in ambiti scientifici e medici, ed è ormai una consapevolezza sempre crescente anche tra la popolazione di tutto il mondo.

I dati di un sondaggio eseguito nel 1990 dal più noto ente di ricerche statistiche americane (Gallup Poll) riguardo le attitudini e le convinzioni degli americani nei confronti dei “fenomeni paranormali”, attestano che il 25% degli americani ha avuto esperienze positive di guarigione grazie alle tecniche mentali. Lo stesso sondaggio eseguito nel 2001 esprime il giudizio finale che:” Gli americani con i più alti livelli di istruzione sono più propensi a credere nel potere della mente di guarire il corpo”.

Le statistiche aggiornate al 2005 dicono che il 55% della popolazione americana è convinta del legame inscindibile tra corpo e mente e nel potere di quest’ultima di influenzare enormemente i processi di guarigione del corpo.

Inoltre, secondo un famoso studio pubblicato nel 1993 sul New England Journal of Medicine, il 34% degli americani adulti ha dichiarato di aver utilizzato almeno una terapia non convenzionale nel corso dell’anno precedente, tra cui la meditazione, lo yoga e la visualizzazione creativa.

Lo stesso studio rivela che a ricorrere alle terapie alternative e non convenzionali non sono i soggetti socialmente marginali, ma al contrario questo tipo di cure è maggiormente diffuso tra gli strati della popolazione con un’istruzione scolastica medio alta (diploma o laurea) e un’alta capacità di spesa.

# Può la Tua Mente Guarire il Corpo di Qualcun Altro?

Non è finita qui, come promesso in questa lezione ci spingeremo oltre, fino a rispondere a domande ancora più audaci: È possibile ricorrere alle nostre potenzialità mentali per aiutare una persona cara a guarire?

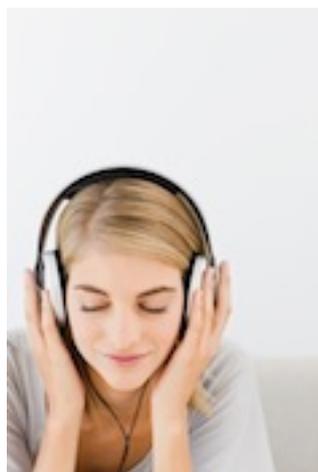
La guarigione a distanza è realtà o finzione? I dati più sorprendenti riguardo il tema della guarigione a distanza ci arrivano da uno studio condotto dallo psicologo William Braud e dai suoi colleghi della Mind Science Foundation di San Antonio, Texas.

Lo studio di Braud si è svolto in un arco temporale di più di 17 anni e ha coinvolto dei soggetti che hanno cercato di influenzare con la propria mente il sistema nervoso di persone lontane, non presenti. I risultati dello studio sono stati a dir poco strabilianti. Lo studioso divise i volontari in due gruppi: i soggetti del primo gruppo, chiamati ricevitori, furono collegati a dei macchinari che controllavano l'attività del loro sistema nervoso autonomo come l'attività elettrodermica, la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e altre reazioni fisiologiche.

Agli appartenenti al secondo gruppo, i trasmettitori, fu chiesto di disporsi in un'altra stanza e concentrarsi mentalmente ad agitare o calmare i ricevitori, semplicemente pensando a loro. Sia i ricevitori che i trasmettitori erano persone comuni che si erano offerte di partecipare allo studio in maniera volontaria. Il ricercatore condusse 37 esperimenti di questo tipo, per un totale di 665 volte, coinvolse 449 volontari e 13 ricercatori.

Ciò che emerse da questo studio fu che nel momento esatto in cui al trasmettitore veniva chiesto di pensare al ricevitore di riferimento, quest'ultimo registrava dei cambiamenti a livello fisiologico. Praticamente questo esperimento dimostrava che le potenzialità della mente di influenzare il corpo di un'altra persona è un fatto reale. Forse ti starai chiedendo: ma fino a che livello è possibile influenzare il corpo di un'altra persona?

L'effetto del mio potere mentale potrebbe essere così forte da riuscire a guarire una malattia? Ancora una volta la risposta è sorprendente.



**Gli esiti della guarigione a distanza si sono dimostrati molto più potenti rispetto ai risultati ottenuti con i farmaci più utilizzati in medicina.**

Ecco un esempio che ti aiuterà a capire: paracetamolo e aspirina si sono dimostrati efficaci nella cura e prevenzione degli infarti, ma il loro effetto è ridicolo se paragonato agli effetti che la guarigione a distanza ha dimostrato sulla stessa patologia.

Solitamente l'efficacia dei farmaci viene misurata su una scala di valore che va da 1 a 10. Un'efficacia pari a 0,03, in una situazione di vita o di morte equivarrebbe a dire che la percentuale di sopravvivenza è pari al 3%, cioè sopravviverebbero 3 persone su 100.

I test clinici dimostrano che l'efficacia dell'aspirina riguardo la capacità di curare gli infarti è di 0,03, e quella del paracetamolo di 0,04. Anche livelli di efficacia così bassi sono comunque sufficienti per autorizzare le case farmaceutiche ad affermare che il loro prodotto è efficace nella prevenzione e cura degli infarti.

E se ti dicessi che gli esperimenti del Dott. Braud hanno dimostrato che la guarigione a distanza ha un'efficacia pari allo 0,25 sulla stessa patologia?

Questo significa che se 100 persone sono sottoposte ad una terapia con un tasso di successo pari al 35%, questo potrebbe lievitare fino al 60%, se alla normale terapia fosse associata la guarigione a distanza. In altre parole si potrebbero salvare quasi il doppio delle vite.

Gli studi e le scoperte di Braud non si fermano qui, lo studioso ha infatti indagato anche altri aspetti molto interessanti della guarigione a distanza.

Chiese ai suoi volontari di partecipare ad un altro esperimento che consisteva nel provare se era possibile calmare la mente di altre persone a distanza. Divise i volontari in due gruppi, ad un gruppo appartenevano le persone tendenzialmente più nervose e al secondo gruppo quelle più calme e tranquille.

In primo luogo, Braud scoprì che l'effetto di guarigione a distanza era molto più potente quando i ricevitori erano persone che avevano davvero bisogno di aiuto, infatti i risultati riscontrati sul gruppo a cui appartenevano le persone più agitate e problematiche furono di gran lunga migliori, rispetto l'altro gruppo.

Ancora più sorprendente fu scoprire che i risultati ottenuti sul gruppo maggiormente agitato e nervoso erano solo leggermente inferiori rispetto ai risultati che si ottengono normalmente su se stessi utilizzando le tradizionali tecniche di rilassamento. In termini statistici questo significa che altre persone potrebbero determinare su di te lo stesso identico effetto di guarigione del corpo attraverso la mente che potresti ottenere da solo e viceversa.

# Le Cinque Regole della Guarigione del Corpo attraverso la Mente

William Braud ha delineato cinque principali passaggi base per attivare i processi di auto-guarigione e attivare le naturali forze riparatrici del corpo:

1. Raggiungimento di uno stato di profondo rilassamento fisico e mentale.
2. Focalizzazione dell'attenzione su qualcosa, come ad esempio il respiro, di modo da riuscire a placare il continuo accavallarsi di pensieri che stressano la mente. (I primi due punti si raggiungono grazie alla meditazione)
3. Utilizzare le tecniche della visualizzazione creando immagini mentali sempre più vivide e dettagliate del corpo in perfetta salute.
4. Includere nel processo una forte senso di intenzione, desiderio e aspettativa.
5. Evocare e lasciarsi coinvolgere da emozioni positive.

Il sistema di guarigione che José Silva aveva elaborato quasi 20 anni prima delle ricerche di Braud, prevedeva tutti e cinque questi punti.

Possiamo quindi affermare che le ricerche e gli esperimenti condotti da Braud hanno fornito evidenza e credibilità scientifica alle tecniche del Metodo Silva.

Ora vediamo insieme la tecnica base di guarigione Silva.

# Tecnica dell'Auto – Guarigione

Quella che segue è la tecnica base che ti permetterà di raggiungere i primi risultati, ma naturalmente le tecniche avanzate garantiscono risultati molto superiori.

## Tecnica base

1. **Raggiungi il livello mentale Alfa.** Puoi servirti dell'Esercizio di Centratura Silva. Questo primo passaggio è fondamentale, poiché in questo stato mentale si neutralizza il lavoro negativo della mente e il corpo è libero di fare ciò per cui la natura l'ha concepito: risanarsi da solo.
2. **Visualizza il tuo stato di salute attuale nel tuo schermo mentale.** Nella quarta lezione ti ho spiegato che cos'è lo schermo mentale e come utilizzarlo, torna alla lezione se non ricordi i dettagli. Crea l'immagine mentale del tuo corpo nel tuo attuale stato di salute e analizza mentalmente la malattia che ti turba o il dolore che ti infastidisce. Usa lo schermo mentale e proiettaci sopra l'immagine.

Non è necessario che immagini ogni dettaglio anatomico del corpo, puoi utilizzare im

Ad esempio puoi immaginare un polmone come un palloncino oppure un rene può essere immaginato come un fagiolo. Lo scopo è unicamente quello di concentrare le energie curative nell'esatto punto dove servono.

Quando hai creato mentalmente il quadro generale del disturbo cerca di

ascoltare le emozioni associate a questo problema.

3. **Visualizza l'immagine della malattia mentre si dissolve.** Visualizza la malattia che scompare, ricorri alla fantasia per creare immagini mentali che rappresentano il disturbo che se ne va.

Ad esempio, nel caso di calcoli renali, puoi immaginare i calcoli mentre si trasformano in una polvere leggera e sottile che fluisce via dal corpo con l'urina.

Nel caso di un tumore invece, puoi immaginarlo come una macchia nera che viene attaccata da milioni e milioni di soldati, che puoi immaginarli come tanti puntini bianchi che ad ogni attacco riducono la macchia nera.

Se hai un dolore ad un muscolo puoi immaginarlo mentre viene avvolto da una luce guaritrice che riporta il muscolo alle sue condizioni normali. Insomma, utilizza la tua fantasia e ricorda che non è tanto importante che l'immagine sia vicina alla realtà anatomica del corpo, ciò che conta è che sia un'immagine che comunica un messaggio diretto al tuo subconscio, che comprende alla perfezione anche immagini simboliche.

4. **Visualizza l'immagine del tuo corpo in perfetta salute.** Senti la libertà e la gioia che ti procura il fatto di essere in perfetta salute. Trattieni questa immagine, soffermati ad osservarla, sfruttala a fondo e crea la sensazione che te la meriti, e che in questo stato ti trovi in perfetta armonia con il volere della natura. Rafforza la tua purificazione con delle affermazioni come le seguenti: "Il mio corpo e la

mia mente sono perfettamente sani” oppure “Il mio \_\_\_\_\_ funziona perfettamente ed è in uno stato di ottima salute.”

## 5. **Torna a livello Beta.**

Lasciati coinvolgere completamente dalla fiducia che provi nei confronti delle capacità di auto-guarigione del tuo corpo. Ora puoi uscire dal livello Alfa.

Fidati incondizionatamente che l'azione di guarigione è stata avviata ed è in atto.

Ricorda sempre che non puoi utilizzare la guarigione mentale come sostituto alla visita del tuo medico. Devi sempre e comunque consultare il medico e seguire le sue prescrizioni. La guarigione mentale è complementare alle cure mediche e non sostitutiva. A prescindere dalle cure mediche che scegli di utilizzare – la medicina convenzionale, la chirurgia, o altre terapie olistiche come l'agopuntura, lo yoga, o massaggio – le tecniche del Metodo di Manifestazione Silva saranno d'aiuto ad accelerare e facilitare il normale processo di guarigione.

### **E se non ho nessun problema di salute?**

Se sei in perfetta salute puoi comunque ricorrere alla meditazione e alle tecniche mentali per mantenere nel tempo il tuo stato di salute ed evitare così tutte le preoccupazioni e i disagi legati alla malattia.

# Che Cosa Puoi Imparare nel Corso Completo

Nel corso dal vivo Silva si va molto oltre la semplice auto – guarigione. Ad un certo punto del corso viene infatti praticato un esercizio molto importante che ora ti spiegherò brevemente.

Gli studenti vengono disposti in coppie di due, uno assume il ruolo del guaritore e l'altro quello della guida.

La guida informa il guaritore a proposito di alcune informazioni riguardo la persona che ha bisogno di cure, come il nome, il sesso e l'età, ma nulla di più.

La persona ammalata viene definito come il soggetto.

A questo punto il guaritore entra a livello Alfa e riesce a percepire le condizioni di salute del soggetto, riuscendo a fare una vera e propria diagnosi a distanza.

I risultati lasciano gli studenti letteralmente a bocca aperta. Solitamente la maggior parte di loro riesce a ottenere dettagli specifici circa le condizioni di salute del soggetto in questione e i dettagli sono così accurati che è chiaro che non sono stati semplicemente “indovinati”.

Grazie a questo esercizio gli studenti diventano consapevoli del loro immenso potenziale e della forza sconfinata delle loro abilità psichiche.



Questo fenomeno è conosciuto in tutto il mondo come ESP (Extrasensory perception ) o visione a distanza.

Nella prossima lezione approfondiremo questo tema e vedremo alcune delle importanti scoperte fatte da José Silva, per poi passare alle tecniche che permetteranno anche a te di sviluppare l' ESP.

## Testimonianze Personali di Guarigione

Prima di concludere questa lezione, voglio condividere con te alcune delle testimonianze che abbiamo ricevuto dagli studenti Silva.

Anche in questo caso, tieni a mente che le testimonianze provengono da studenti che hanno frequentato il corso dal vivo o il seminario completo online; entrambi i percorsi formativi infatti, contengono tecniche molto più avanzate rispetto a quelle che trovi in questo corso gratuito.

Ciò non toglie che potrai ottenere ottimi risultati anche da questo corso gratuito, ma dovrai iniziare con obiettivi semplici e facilmente raggiungibili che ti aiuteranno a costruire un solido sistema di credenza e fiducia nelle tue capacità mentali.

### **La Mia Pelle è Completamente Guarita**

“Per ben 5 anni ho sofferto di una grave forma di acne. Poi un giorno lessi che i problemi della pelle sono tra i più facili da curare con le tecniche

mentali. Allora applicai le tecniche imparate al corso Silva alla mia pelle. Iniziai a visualizzarla sempre più pulita e liscia, utilizzando la tecnica dello schermo mentale. In appena tre settimane sono riuscita a risolvere radicalmente il problema, l'acne scomparve totalmente. Sono passati sette anni e dell'acne non ho visto più nemmeno l'ombra.”

~ Lettera in archivio

### **I Noduli alla Tiroide Sono Scomparsi**

“Avevo dei problemi alla tiroide e da un'ecografia vidi che c'erano tre noduli. Non appena lo seppi, ho subito iniziato a praticare la tecnica della visualizzazione per dissolverli. Lunedì scorso mi sono recato in ospedale a fare la biopsia ai noduli. Prima della biopsia fecero un'ulteriore ecografia, ma i noduli erano completamente spariti. A dire la verità fui molto sorpreso che la visualizzazione aveva funzionato perché ho sempre avuto dei problemi a visualizzare”.

~ Bill K., New Jersey

### **Ho Risolto per Sempre il Problema delle Verruche**

“Le tecniche del Metodo Silva mi hanno aiutato moltissimo a risolvere il problema delle verruche plantari che mi tormentavano da anni. Erano diventate così dolorose che per ben 8 mesi ho camminato zoppicando. I medici mi dissero che l'unico modo per risolvere la cosa era sottoporsi ad un'operazione chirurgica. Programmai l'intervento, ma provai anche ad utilizzare le tecniche della visualizzazione con la speranza che le verruche sarebbero scomparse prima di sottopormi all'operazione. Ho usato insieme sia le tecniche del Metodo Silva che del Reiki. Per 8 settimane ho fatto

esercizi di visualizzazione per almeno 15 minuti ogni giorno e quando mi sono presentato in ospedale per l'operazione le verruche non c'erano più. Il medico rimase allibito, non c'era più il minimo segno di verruca. Sono oramai trascorsi 3 anni e le verruche sono ormai solo un ricordo. “

~ Tom, New York

### **Una Rapida Guarigione**

“Wow! È incredibile! Appena due settimane fa sono stato sottoposto ad un trapianto di pelle sul piede. Il piede era molto gonfio e dolorante, allora sono andato a livello Alfa e ho visualizzato il mio piede completamente sgonfio. Questa mattina, quando mi son svegliata la mia caviglia era tornata alle sue dimensioni originali. Se si gonfierà di nuovo riproverò la tecnica, questa roba funziona davvero! Mi piace!”

~ Lorie

### **In Famiglia non Usiamo più Medicine**

“Non solo io, ma l'intera famiglia ora usa le tecniche di visualizzazione per qualsiasi tipo di dolore. E' incredibile, la visualizzazione è più efficace dell'ibuprofene e del paracetamolo! “

~ CR, Santa Rosa, California

### **Libera dall'Emicrania**

“Ho sofferto di emicrania per tantissimi anni, e questo è stato il principale motivo per cui ho deciso di fare il corso Silva. Avevo sentito altri casi simili

al mio che avevano risolto il problema grazie alle tecniche mentali. Ho frequentato il corso nel mese di agosto e da quel giorno non ho più sofferto di emicrania. E' una cosa incredibile, non potete nemmeno immaginare quanto sono felice!”

~ Evelyn P, Rhode Island

### **Ho Risolto i Problemi alla mia Schiena**

“Ho sofferto di mal di schiena per più di 30 anni e ho risolto tutti i miei problemi in appena 30 secondi. E' stato senza dubbio il seminario migliore a cui abbia mai partecipato. Semplicemente fantastico. Non ho parole per descrivere questa esperienza meravigliosa”

~ FS, Los Angeles

### **Non mi Sono Mai Sentito così Bene in Tutta la Mia Vita**

“É la prima volta che in vita mia mi sento così disteso e rilassato. L'esercizio della Centratura e gli altri esercizi di meditazione sono davvero fantastici. Appena 10 minuti sono sufficienti per ricaricare le batterie e sentirsi vivi e in piena forma. All'inizio ero molto scettico soprattutto nei riguardi della diagnosi a distanza. Il corso ha spazzato via ogni dubbio e diffidenza. Ora sono completamente consapevole delle potenzialità della mente umana, e posso affermare senza ombra di dubbio che le tecniche Silva funzionano”

~ Michael R, responsabile della strategia aziendale, eBay

### **Fonti di questa lezione:**



- Dean Radin, PhD, “Fenomeni Impossibili” (HarperEdge, 1997), p.153-155.
  - Lynne McTaggart, “Il Campo del Punto Zero” (Quill, 2003), p.117, 132-133.
  - Margaret Talbot, “The Placebo Prescription” (New York Times, 9 Gennaio 2000).
  - William Braud, “Mental Techniques for Self-Healing and for Remote Viewing,” ASPR Newsletter, vol. XVIII, n ° 1, 4-8 pp.
  - Michael Murphy, “Il Futuro del Corpo” (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1992), 250-251.
  - Michael Talbot, “L’Universo Olografico”, (New York: HarperPerennial, 1991), pp 82-85, 87-88.
- Shakti Gawain, “Visualizzazione Creativa” (Novato CA: New World Publishing, 1978), pp 80-81.
- Michael Schmicker, “Best Evidence” (Lincoln NE: Writers Club Press, 2002), pp 3-10.

## Lezione #6

# “La Storia di José Silva”

Il Metodo Silva e le Coincidenze  
Apparentemente  
Casuali da cui ha Avuto Origine

In questa lezione vedremo insieme la storia di José Silva e i passaggi che lo hanno portato a dedicare tutta la sua esistenza allo studio della mente umana, fino a creare il programma di controllo mentale più efficace e pratico che sia mai stato elaborato nella storia dell'uomo.



La storia del Metodo Silva è davvero affascinante e conoscerla ti aiuterà a comprendere meglio il funzionamento delle tecniche e dei principi su cui si fonda, e soprattutto come applicarli alla tua personale esperienza di vita.

In questa storia leggerai di tutte le incredibili coincidenze che guidarono José Silva verso l'elaborazione del Metodo Silva, il programma che ha aiutato, e continua a ad aiutare, milioni di persone in tutto il mondo a scoprire il proprio potenziale inespresso e sviluppare la propria mente intuitiva.

## L'inizio

José Silva è nato l' 11 agosto del 1914, a Laredo, in Texas. Quando aveva quattro anni suo padre morì e poco dopo sua madre si risposò e lui, sua sorella maggiore e un fratello minore andarono a vivere dalla nonna.

Appena due anni più tardi José manteneva tutta la famiglia facendo vari lavori tra cui il lustrascarpe, il giornalista, e altri lavoretti. La sera, quando rientrava dal lavoro, osservava attento la sorella e il fratellino che facevano i compiti e così imparò a leggere e a scrivere.



**José non andò mai a scuola, se non per insegnare.**

L'occasione per emergere dalla povertà e dalla miseria si presentò un giorno mentre José aspettava il suo turno dal barbiere: cercava qualcosa da leggere e per caso gli capitarono in mano delle dispense di un corso per corrispondenza per radio-riparatori.

José chiese la dispensa in prestito, ma il barbiere volle solo cederla in affitto e per di più alla condizione che José sostenesse gli esami a nome dell'altro.

Così ogni settimana José pagava un dollaro d'affitto, studiava la lezione e svolgeva l'esame per conto del barbiere. Dopo poco tempo il barbiere appese il suo diploma alla parete della bottega e continuò a fare il barbiere; mentre José, allora quindicenne, dall'altra parte della città iniziava a riparare radio.



Con il passare degli anni la sua attività di radiotecnico divenne la più importante della zona e fruttò il denaro necessario per gli studi della sorella e del fratello, tutto l'occorrente per sposarsi, e gli consentì anche di finanziare con circa mezzo milione di dollari quelle ricerche, durate

più di vent'anni, che lo hanno poi condotto all'elaborazione del Metodo Silva. Un altro uomo in possesso di diplomi, guadagnati più onestamente che non il barbiere, fece un giorno inavvertitamente accendere in José la scintilla che diede il via alle sue ricerche.

Quest'uomo era lo psichiatra che aveva il compito di esaminare gli uomini destinati al "Signal Corp" durante la seconda guerra mondiale. "Lei orina a letto?", chiese a José, durante il suo colloquio per essere arruolato

nell'esercito. "Le piacciono le donne?" Chiese proprio a lui che all'epoca aveva tre figli ed in futuro ne avrebbe avuti dieci, lasciandolo costernato. Senza dubbio quell'uomo ne sapeva sulla mente umana molto più di quanto il barbiere ne sapesse di radio. Allora perché quelle domande stupide?

Furono proprio questi interrogativi ad accendere l'interesse di José nei confronti della mente umana e a lanciarlo in un'odissea di ricerche scientifiche, che fecero di lui, un uomo privo di qualsiasi diploma o attestato, uno degli studiosi più creativi del suo tempo. Freud, Adler e Jung divennero, attraverso i loro scritti, i suoi primo maestri.

Quelle "domande stupide" assunsero un significato più profondo, e ben presto José fu in grado di formulare a se stesso una domanda precisa: "É possibile migliorare la capacità di apprendimento di una persona, ossia il suo Q.I. (Quoziente di Intelligenza) tramite l'ipnosi o qualsiasi altro metodo?".

A quel tempo si credeva che il Q.I. fosse una dote innata, ma José non ne era poi così sicuro.

La sua domanda non riuscì ad avere una risposta immediata, anche perché José era impegnato nello studio dell'elettronica avanzata per poter diventare istruttore nel Signal Corp. Quando venne congedato, sfumati i risparmi e con 200 dollari in tasca, ricominciò a rimettere in piedi il suo lavoro; entrò allo Junior College di Laredo come insegnante part-time e coordinatore di altri tre insegnanti e si occupava dell'organizzazione del laboratorio di elettronica del College. Cinque anni dopo, grazie alla comparsa della televisione, il suo laboratorio di riparazioni ebbe un tale picco di lavoro che José dovette dimettersi dal College e rinunciare all'insegnamento.

Il suo laboratorio divenne il più affermato della città e il lavoro era talmente tanto che ogni sera era costretto a lavorare fino a tardi; poi tornava a casa, cenava, metteva a letto i piccoli, e quando tutto era immerso nel silenzio, si dedicava per circa tre ore allo studio, che lo portò ad una profonda conoscenza dell'ipnosi.

I suoi studi riguardo l'ipnosi, la grande competenza nel campo dell'elettronica e qualche brutto voto sulle pagelle dei figli, lo riportarono a quella stessa domanda che si era posto tempo addietro: "É possibile migliorare l'intelligenza e la capacità di apprendimento mediante un qualche particolare addestramento della mente?"

## É Possibile Accrescere Le Abilità Mentali con un Apposito Allenamento?

José sapeva già che il cervello genera elettricità ed era a conoscenza di alcuni esperimenti eseguiti all'inizio del secolo che avevano rivelato il ritmo mentale Alfa; i suoi studi in elettronica gli avevano insegnato che il circuito ideale è quello che presenta resistenza minima, poiché utilizza al massimo l'energia elettrica.

Questi presupposti lo portarono a chiedersi:

- É possibile abbassare la velocità delle onde cerebrali?
- E se questo potesse avvenire, non potrebbe il cervello umano funzionare meglio?

José iniziò ad utilizzare l'ipnosi per rallentare e acquietare la mente dei figli, ed è così che scoprì ciò che a molti poteva sembrare un paradosso: il cervello possiede tanta più energia quanto più viene ridotta la sua attività.

In altre parole: più si abbassano le frequenze del cervello, più aumentano le sue capacità di immagazzinare informazioni. Ora il problema cruciale che si poneva era quello di riuscire a mantenere sveglia la mente a frequenze così basse, frequenze che infatti sono tipiche dello stato di dormiveglia e del sonno.

L'ipnosi consentiva quel tipo di ricettività che José ricercava, però non permetteva quel tipo di pensiero lucido e indipendente che conduce al ragionamento e alla comprensione di concetti.

José sapeva che non è sufficiente avere la mente affollata di ricordi, ma sono necessarie anche le capacità di discernimento e comprensione.

**José trovò le risposte che cercava nella pratica dell'allenamento mentale.**

Abbandonò ben presto la pratica dell'ipnosi e cominciò a sperimentare esercizi mentali capaci di calmare il cervello e nello stesso tempo di tenerlo più sveglio e indipendente che con l'ipnosi: era certo che in queste in queste condizioni, abbinando il miglioramento della memoria e migliori capacità di comprensione, sarebbero migliorati di molto anche i valori del Q.I.

I primi esercizi dai quali nacque il Metodo Silva richiedevano una concentrazione rilassata e una visualizzazione mentale vivace, come mezzi per raggiungere livelli mentali più profondi.

Tali livelli, una volta raggiunti, rivelarono un'enorme efficacia per l'apprendimento, di molto superiore a quello che poteva avvenire al normale livello mentale tipico della veglia, cioè il livello Beta.

## La Prova Concreta



José ne ebbe la prova dal rendimento scolastico dei figli, che migliorò progressivamente ed interrottamente nel corso dei tre anni che impiegò per mettere a punto e migliorare sempre di più le sue tecniche.

José aveva tracciato un punto molto importante, che venne poi confermato dalle ricerche successive, in particolare da quelle sul Biofeedback: egli fu il primo a dimostrare che possiamo imparare a far funzionare la nostra mente a frequenze cerebrali Alfa e Theta in piena coscienza.

Un'altra scoperta, incredibilmente sorprendente, doveva però essere ancora fatta, e avvenne di lì a breve.

## I Bambini Allenati con le Tecniche Silva Erano in Grado di Leggere il Pensiero

Una sera, la figlia di José era andata “a livello” (per dirla con l’attuale terminologia del Metodo Silva) e come al solito, José la stava interrogando sui suoi studi.

Mentre la bambina rispondeva, il padre formulava mentalmente la domanda successiva...improvvisamente la solita routine cambiò in maniera stupefacente: la piccola rispose ad una domanda che il padre non le aveva ancora rivolto, poi lo fece ancora e ancora...gli stava leggendo il pensiero. Questo accadeva esattamente nel 1953, quando l’ESP (Extra Sensorial Perception) stava trasformandosi in un campo d’indagine rispettabile e passibile di investigazione scientifica, soprattutto grazie agli studi ed alle pubblicazioni del Dott. Rhine della Duke University.

José non perse tempo e scrisse una lettera al Dott. Rhine dove gli comunicava che aveva addestrato sua figlia all’ESP. La risposta dello studioso fu però deludente e il Dott. Rhine insinuò che la bambina doveva senza dubbio essere una psichica e che se la bambina non era stata sottoposta ad una esame anteriore all’esperimento, questo non poteva essere preso in considerazione.

Nel frattempo i vicini della famiglia Silva notarono che i voti scolastici dei figli di José erano sensibilmente migliorati e anche se da principio si erano dimostrati sospettosi e diffidenti nei confronti dei tentativi di José di scandagliare l’ignoto, tuttavia non era possibile ignorare i risultati che aveva ottenuto sui suoi figli. Sarebbe stato disposto ad occuparsi anche dei loro figli?

Dopo la lettera di risposta del Dott. Rhine, era proprio quello che serviva a José. Se fosse riuscito ad ottenere anche da altri quello che era riuscito a fare

con sua figlia, avrebbe potuto registrare la ripetitività dell'esperimento, metodologia questa che è alla base di ogni sperimentazione scientifica.

Durante i successivi dieci anni José addestrò 39 ragazzi di Loredò, ottenendo risultati sempre migliori, e con ogni soggetto le tecniche miglioravano e si affinavano.

Fu così conquistato un altro primato:

**Aveva creato il primo metodo della storia, con il quale chiunque può essere addestrato all'ESP.**

L'esattezza di tale tesi era dimostrata dai 39 esperimenti, suscettibili di essere ripetuti a riprova.

Ora doveva soltanto perfezionare ulteriormente il metodo.

## Nasce il Primo Corso Silva

Nel giro di tre anni, José mise a punto il corso che è oggi alla base del Metodo. L'insegnamento richiede soltanto un periodo di tempo che va dalle 40 alle 48 ore, che volendo può diventare anche di 18 -20 ore ed è efficace sia con gli adulti che coi bambini. Finora il metodo è stato convalidato da circa 1.000.000 di "esperimenti" (i diplomati al corso): questa ripetibilità è tale che nessun studioso può ignorarla.

Quei lunghi anni di ricerche sono stati finanziati dalla fiorente attività di José nel campo dell'elettronica; non ci fu nessuna disponibilità di sovvenzioni da parte di Università o Fondazioni, ne tanto meno da parte del Governo, per un così insolito campo di ricerca.

Malgrado il suo grande successo, José non è diventato una celebrità, né un guru o un maestro spirituale con seguaci e discepoli. José era un uomo semplice, dai modi garbati, che parlava con il suo accento morbido tipico dei Messicani Nordamericani.

Era un uomo robusto, dal viso gentile che si corrugava facilmente in un sorriso. A chi gli chiedeva che cosa avesse significato per lui il successo, José rispondeva con un fiume di storie dall'esito positivo.

**Eccone alcuni esempi:**

## **Salute**

Una donna scrisse all' "Herald American" di Boston implorando qualche aiuto per il merito tormentato dall'emicrania. Oltre alla sua lettera il giornale ne pubblicò anche un'altra il giorno successivo di un'altra persona: chiedeva anch'essa cosa poteva fare per contrastare le frequenti emicranie di cui era vittima.

Una dottoressa rispose alle lettere dicendo di aver sofferto anche lei di emicrania a lungo, finché, dopo aver frequentato il corso del Metodo Silva, l'emicrania sparì completamente e non ne soffrì più. José racconta: "il giorno seguente alla risposta della dottoressa, tenemmo una conferenza introduttiva al corso; la sala era strapiena, letteralmente piena di gente".

Un'altro medico, eminente psichiatra, consiglia a tutti i suoi pazienti, sistematicamente, di imparare le tecniche del Metodo Silva, perché il metodo stimola nei pazienti l'intuizione necessaria per risolvere dei problemi che altrimenti richiederebbero fino a due anni di terapie tradizionali.

### **Creatività e Business**

Un gruppo di diplomati del Metodo Silva ha fondato una cooperativa la cui attività si svolgeva applicando le tecniche del Metodo Silva per inventare nuovi prodotti e studiare i metodi per immetterli sul mercato in modo proficuo.

Dopo tre anni la cooperativa disponeva già di 18 nuovi prodotti.

Un agente pubblicitario che, come avviene solitamente in questo campo, aveva bisogno di due mesi per lanciare una nuova campagna pubblicitaria, dopo aver frequentato il corso del Metodo Silva, riusciva a trovare le idee necessarie al lancio del prodotto in soli 20 minuti, e per svolgere il restante lavoro gli erano sufficienti non più di due settimane.

### **Performance Sportive**

Quattordici giocatori del Chicago White Sox migliorarono tutti le loro performance, in modo letteralmente sorprendente.

### **Controllo del Peso e Cattive Abitudini**

Il marito di una donna afflitta da obesità, dopo che la moglie aveva tentato con scarso successo ogni tipo di dieta, le suggerì di provare con il Metodo

Silva. Ella accettò a condizione che ci andasse anche lui. In sole due settimane dimagrì 9 chili, ed il marito smise di fumare.

## **Voti Migliori**

Un professore di una scuola di farmacologia insegnò ai suoi studenti le tecniche del Metodo Silva. In seguito ha dichiarato:” I loro voti sono migliorati in ogni materia, anche se di fatto studiano di meno e sono molto più rilassati...ora hanno tutti imparato ad utilizzare l’immaginazione ed io li incoraggio nel farlo. Ho dimostrato loro che è un valido strumento e che in essa è contenuta una certa forma di realtà, che può essere utilizzata e sfruttata”.

## **Sulla Stampa**

Anche la stampa di tutto il mondo si è occupata del Metodo Silva. Questo estratto del 16 Aprile del 1972 del New York Time dal titolo “L’uomo può controllare la sua mente”, è molto esplicativo:“Un recente studio condotto dalla Trinity University di San Antonio, in Texas, dimostra che i diplomati del Metodo Silva riescono a produrre un’enorme quantità di onde Alfa.

Sembra che il Post College di Greenvale abbia in programma di proporre il corso agli studenti di economia. Visitando un corso del Metodo Silva che si è svolto a New York, abbiamo notato che in classe ci sono numerosi agenti di cambio e non alternativi barbuti come pensavamo. Una delle maggiori aziende di New York ha fatto frequentare il corso a tutti i suoi manager e il presidente sta seriamente pensando di far seguire il programma del Metodo Silva a tutti i suoi dipendenti. Non ne ha voluto parlare con la stampa, limitandosi a dichiarare: “Sono certo che le tecniche del Metodo Silva

rappresentano una grande opportunità, ma per ora non posso aggiungere altro”.

E sono sempre più numerosi gli imprenditori che non nascondono il loro interesse. Lee Epstein, vice-presidente del gruppo Doyle Dane Bernbach dichiara: “Ho frequentato il corso e ho aperto nuovi orizzonti per il mio lavoro e per la mia vita. Ora sono molto più creativo e rilassato. Mi esercito ogni giorno e le cose vanno sempre meglio, sia in ambito professionale che personale”.

Anche se José era una persona facile al sorriso, quando si sentiva dire:” José, tu hai cambiato la mia vita!”, il suo sorriso svaniva e solitamente rispondeva così:” No, il miracolo non l’ho fatto io: lo hai fatto tu, lo ha fatto la tua mente”. José è morto serenamente nel febbraio del 1999.

Il Metodo Silva è stato il capolavoro della sue esistenza ed è riuscito a concluderlo appena prima di morire.

## Una Serie di Coincidenze non Proprio Casuali

Di seguito leggerai un’affascinante esperienza che accadde personalmente a José mentre lavorava all’elaborazione delle tecniche di sviluppo mentale del Metodo Silva.

La storia è raccontata in prima persona come se fosse José stesso a narrarla. Voglio raccontare un’esperienza personale che è stata fondamentale



per l'andamento dei miei studi e delle mie ricerche. Posso affermare che se non avessi vissuto questa esperienza, probabilmente oggi non esisterebbe il Metodo Silva.

Il fatto che sto per raccontarti avvenne nel periodo in cui stavo ancora studiando psicologia. Avevo studiato e praticato l'ipnosi e stavo indagando la parapsicologia, ma non ero affatto certo di quanto avrei scoperto, e cominciavo a convincermi che più studiavo e meno ne sapevo.

Diciamo che era un momento in cui sentivo che stavo effettivamente sprecando il mio tempo. Una sera, come ogni sera, chiusi la serranda della mia attività di elettronica verso le 9 e andai a casa. Come al solito cenai con la mia famiglia e aiutai mia moglie Paula a mettere a letto i bambini.

Fatto tutto questo erano circa le 11 di sera e come ogni sera mi misi a studiare. Solitamente studiavo tre ore ogni notte, a volte anche quattro. Quella sera ebbi la netta impressione che quello che stavo leggendo non aveva alcun senso... che cosa stavo facendo? Stavo studiando psicologia in piena notte, ma io non ero uno psicologo né avevo intenzione di diventarlo. Ero semplicemente un uomo con una faticosa giornata di lavoro sulle spalle e che l'indomani ne avrebbe dovuta affrontare un'altra e, invece di riposarmi, stavo studiando psicologia! Erano circa le due di notte, posai il libro che stavo leggendo e me ne andai a dormire, deciso di non perdere altro tempo in progetti inutili, come lo studio di quei giganti della scienza che non andavano nemmeno d'accordo tra loro.

All'incirca due ore più tardi mi risveglia a causa di un sogno. Non si trattava di una serie di scene come accade normalmente nei sogni, era semplicemente una luce. La visuale del mio sogno era abbagliata da una luce

accecante come quella del sole a mezzogiorno, una sorta di splendore dorato e brillante.

Vidi soltanto dei numeri, prima una terna di 3-4-3, puoi successivamente un'altra terna di 3-7-3. Subito dopo ebbi come l'impressione di vedere la sagoma di Gesù Cristo e le parole di una preghiera chiamata "Una Vita Solitaria", che mi era stata data il giorno che ebbi il primo colloquio per essere arruolato nell'esercito.

Era un sogno davvero strano, e iniziai a farmi mille domande: "Perché ho visto quella figura? Che cosa possono significare quei numeri? "Aprii gli occhi e mi ritrovai nell'oscurità della mia camera, riuscii a vedere l'orologio, erano le 4 e 30 del mattino.

Volevo rivedere quella luce, richiusi gli occhi e la vidi di nuovo. Rifeci varie volte la prova, ogni volta succedeva la stessa cosa: occhi aperti, buio; occhi chiusi, luce; Ero meno interessato ai numeri che non alla luce, che però poco a poco iniziò ad affievolirsi. Volevo rivederla per cercare di studiarla, cambiai la respirazione, la posizione del letto, il mio livello mentale...ma senza alcun risultato.

La luce continuò ad affievolirsi fino a svanire.

Rimasi sveglio per il resto della notte cercando di interpretare quello che mie era successo. Pensai a tutte le volte che scherzosamente mia moglie Paula mi ripeteva che chi legge troppo prima o poi impazzisce e pensai che non gli avrei raccontato quello strano sogno per non sentirmi dire: "Te l'avevo detto!". Pensai che qualunque fosse stato il significato di quello strano sogno, era in qualche modo collegato alla mia profonda fede cristiana.

E i numeri? Che cosa significavano quei numeri? Mi sforzai a ricordare numeri telefonici, indirizzi, numeri di patenti: qualsiasi cosa che potesse dare un significato a quei numeri.

Il giorno seguente, stanco per aver dormito soltanto due ore, continuai nel tentativo di collegare quei numeri a qualcosa, ma niente da fare.

Mancavano circa quindici minuti alla chiusura della mia attività quando arrivò mia moglie Paula e mi disse: “Se vai oltre il fiume, a Nuova Loredo per delle chiamate di lavoro, puoi prendermi per favore una bottiglia di alcool?”.

Siamo soliti usare l'alcool messicano per scopi medicinali, perché è più puro e meno costoso rispetto all'alcool che viene venduto a Loredo. Non dovevo fare nessuna chiamata ma dissi a mia moglie che sarei ugualmente andato a prenderle l'alcool.

In quello stesso momento arrivò un vecchio amico per invitarmi a bere un caffè, gli dissi che stavo andando in Messico a prendere l'alcool e lui decise di venire con me.

Durante il tragitto pensai di raccontare il mio strano sogno al mio amico, anche lui aveva fatto degli studi di psicologia ed ero certo che non mi avrebbe preso per pazzo.

Ero rimasto in silenzio tutto il giorno e sentivo il bisogno di raccontare quell'esperienza a qualcuno e la raccontai a lui.

Mentre stavamo attraversando il ponte che ci collegava al Messico, il mio amico mi disse:” Perché non tenti la fortuna e non provi a giocare i numeri che hai sognato alla lotteria messicana?”.

A questo non ci avevo proprio pensato, non era una cattiva idea, infondo che avevo da perdere? Per di più la ricevitoria principale della lotteria era solo ad un isolato e mezzo da lì, proprio sulla stessa strada che stavamo facendo per prendere l’alcool.

Arrivammo davanti alla ricevitoria, ma le serrande erano abbassate, perché eravamo fuori dall’orario di apertura: pazienza, forse era solo un’idea assurda e proseguimmo un isolato oltre per comprare l’alcool che serviva a mia moglie.

Mentre il commesso incartava la bottiglia dell’alcool, il mio amico dall’altra parte del negozio mi chiese:“Quali erano i numeri che cercavi?”” Tre - quattro - tre, tre - sette - tre” gli risposi.“Corri! C’è un biglietto con la terna 3-4-3! Vieni a vedere!”.

Ero convinto che mi stesse prendendo in giro, lo raggiunsi ed era vero! C’era la metà di un biglietto con la terna 3-4-3! Ognuna delle cento mila ricevitorie sparse in tutto il Messico, riceve ogni mese una serie di biglietti con i primi tre numeri. Questo negozietto era l’unico di tutto il Messico a vendere la serie 3-4-3. La serie 3-7-3 la si vendeva a Città del Messico.

## Il Biglietto Vincente

Poche settimane dopo seppi che il mio biglietto, il primo che avessi mai comprato in tutta la mia vita, aveva vinto 10,000 dollari, e nel 1949 erano davvero un sacco di soldi!

Benché esultante, disobbedii al famoso proverbio “a caval donato non si guarda in bocca” e analizzai con la massima attenzione questo “cavallo” che avevo ricevuto in dono e tutti i passaggi che mi portarono fino a lui.

Ripercorsi mentalmente tutte le “coincidenze” apparentemente casuali che mi avevano condotto a quel risultato: proprio quel giorno Paula mi chiese di comprarle una bottiglia d'alcool nel caso fossi andato in Messico per fare delle chiamate di lavoro.

Nonostante non dovessi fare nessuna chiamata le dissi che sarei andato, mentre potevo risponderle che non avevo tempo e se poteva chiederlo a qualcun' altro.

E che tempismo! Se il mio amico fosse arrivato solo dieci minuti più tardi, sarei andato in Messico da solo e non avrei mai pensato ad acquistare dei biglietti della lotteria, né mi sarei recato nell'altra stanza del negozio e avrei visto i biglietti.

Dopo aver ripercorso mentalmente tutto ciò che mi era successo, non avevo dubbi sul fatto che tutte quelle “coincidenze” non potevano essere casuali, e dovevo decifrare il messaggio che celavano.

Sapevo che quelle coincidenze portavano con sé un preciso messaggio e dovevo capirlo.

Pensai attentamente a tutti i passaggi, attimo dopo attimo in cerca di un indizio, che mi portasse a decifrare il messaggio che dovevo comprendere. Il fatto più evidente di tutta la situazione era che appena due ore dopo la decisione di abbandonare i miei studi di psicologia ebbi quello strano sogno, con i numeri, la luce, l'immagine di Cristo e le parole di quella preghiera dal titolo: "Una Vita Solitaria".

Dopo tanto pensare riuscii a fare un collegamento e ricordai che il mio primo incontro con la psicologia avvenne durante quel colloquio che feci con lo psichiatra dell'esercito.

Quando uscii dal colloquio, una persona mi diede un santino con raffigurata l'immagine di Cristo e sul retro riportava la preghiera dal titolo "Una Vita Solitaria", ho ancora nel mio portafoglio quel santino da quel lontano giorno.

Lo porto sempre con me perché ricordo che quando lessi quella preghiera l'emozione fu tanta che mi vennero le lacrime agli occhi e ancora oggi quando ci ripenso mi emoziono e sento un groppo in gola.

D'istinto mi inginocchiai e raccolsi da terra il libro di psicologia che stavo studiando quella notte, prima di quello strano sogno.

Era finito sotto il divano, lo spolverai e ripresi subito i miei studi.

Il messaggio che mi era giunto da tutta questa situazione ora era chiaro: era una conferma della validità e dell'utilità dei miei studi e delle mie ricerche sulla mente umana.

Da allora non smisi più di studiare e fare esperimenti, sempre più convinto che stavo perseguendo il grande scopo della mia vita, e lavorai ogni giorno per mettere a punto un metodo concreto che aiutasse più persone possibile a sviluppare le proprie facoltà mentali e intuitive.

E così José Silva non si fermò più di studiare fino alla messa a punto definitiva di Il Metodo Silva, il metodo completo che è oggi anche a tua disposizione per aiutarti a vivere finalmente la vita che hai sempre sognato!

Fonti questa lezione:

- José Silva, "I Have a Hunch: The Autobiography of José Silva," (Laredo TX: Istituto di Psychorientology, 1985).
- William D. Smith, "Can Man Control His Mind: Brain Wave Studies Intrigue Business," (New York Times, 16 aprile 1972).
- José Silva e Philip Miele, "Il Metodo Silva Mind Control" (London: Grafton Books, 1978).

# Lezione #7

## “Sviluppa la Tua Mente Intuitiva”

Come Sviluppare e Utilizzare le tue  
Abilità ESP

## ESP – Un’Abilità alla Portata di Tutti

La sigla ESP rappresenta le iniziali delle parole Extra Sensory Perception, ovvero **Percezione Extrasensoriale**, e si riferisce alla capacità di percepire informazioni per mezzo di qualcosa di diverso dai cinque sensi fisici.



In passato, questa facoltà è stata spesso relegata all’ambito della superstizione o della magia, ma al giorno d’oggi non è più così; la sua esistenza è stata infatti ampiamente dimostrata, con dovizia di prove, da scienziati e ricercatori delle più importanti università del mondo.

L’ESP è quella facoltà, posseduta da ognuno di noi, che più comunemente viene chiamata intuizione e anche se tutti la possediamo, non tutti la utilizzano allo stesso modo, e alcuni sono in grado di utilizzarla meglio di altri.

I primi esperimenti scientifici sull’ ESP sono stati condotti tra il 1930 e il 1940 da uno scienziato di nome Dott. J.B. Rhine presso la Duke University.

I soggetti sottoposti ad uno degli esperimenti del Dott. Rhine dovevano tentare di indovinare il simbolo che rappresentava una carta da gioco posta di fronte a loro.

Avendo quelle carte da gioco 5 simboli diversi, le probabilità di indovinare correttamente erano pari al 20%, ossia una possibilità su 5.

Il dottor Rhine verificò che la frequenza di risposte esatte fu talmente alta da eliminare pressoché del tutto la possibilità che si trattasse di una coincidenza.

In alcuni casi le risposte esatte sono state di 22 miliardi rispetto ad una sola risposta sbagliata, superando di gran lunga la legge della probabilità.

Gli esperimenti dimostrarono inoltre che né la distanza, né il tempo, né lo spazio costituiscono una barriera per il successo di tale fenomeno.

Un soggetto con buone capacità intuitive che si trova ad esempio in Francia, può indovinare il simbolo di una carta pescata negli Stati Uniti, come quando la persona che estraeva le carte era di fronte a lui.



Gli esperimenti del Dott. Rhine furono un vero e proprio scossone che sconvolse l'intero mondo accademico. Oggi, il suo libro "Extra-Sensory Perception after 60 years" è divenuto una lettura obbligatoria del corso di psicologia dell'Università di Harvard. I suoi esperimenti sono stati ripetuti in tutto il mondo e hanno coinvolto più di

50.000 persone, per un totale di 2 milioni di sessioni, e dimostrano senza ombra di dubbio che l'ESP è reale.

## La Crescente Popolarità dell'ESP

Già nella prima metà del ventesimo secolo, uno scienziato del calibro di Albert Einstein affermava:

“La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è un fedele servo. Noi abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono.”

Oggi, grazie all'evidenza empirica che ci fornisce la scienza e grazie alle esperienze dirette di sempre più persone, la fiducia nell'intuizione e nei fenomeni che comprende l'ESP è in rapido aumento in tutto il mondo.

Un sondaggio eseguito nel 1990 dal noto ente di ricerche statistiche americano Gallup, riporta dati secondo i quali il 98% degli americani intervistati, crede almeno in uno dei fenomeni che comprende l'ESP, come la guarigione mentale, la telepatia o la chiaroveggenza. E i numeri sono in aumento.

Lo stesso sondaggio, effettuato undici anni più tardi, nel maggio del 2001, testimonia una crescita della fiducia dei fenomeni intorno all'ESP del 5%. Un altro sondaggio Gallup, effettuato nel 1990, ha cercato invece di indagare il numero degli americani che ha avuto esperienze dirette con i fenomeni paranormali. I risultati di questo sondaggio sono stati davvero sorprendenti.

**Il 25% degli americani dichiara di avere avuto esperienza diretta con la telepatia. E sempre il 25% afferma di aver ottenuto ottimi risultati con l'auto guarigione.**

Un numero sempre crescente di persone, non solo crede nell'Esp e nei poteri della mente di guarire il corpo, ma oltre a crederci, sperimenta e utilizza tali fenomeni nella loro esperienza di vita.

Tra il 1990 e il 2001 la fiducia nella guarigione del corpo attraverso la mente è aumentata di circa l'8% e oggi tre americani su quattro credono in almeno un fenomeno definito paranormale.

Gli ultimi dati, risalenti al 2001, indicano che il 41% degli americani crede nella percezione extra sensoriale. E se stai pensando che percentuali così alte di persone che credono in determinati fenomeni, arrivano senza dubbio dai ceti meno istruiti della popolazione, ti stai sbagliando di grosso.

Avviene esattamente il contrario:

**Maggiore è il livello di istruzione e maggiore è la fiducia nei confronti dei fenomeni legati all'ESP.**

Abbiamo già visto in una lezione passata, che i dati di un sondaggio Gallup risalente al 2001, testimoniavano che gli americani con un livello d'istruzione medio alto sono più propensi a credere nel potere della mente di guarire il corpo. Lo stesso avviene per la telepatia e per tutti i fenomeni che comprende la sigla ESP.

Inoltre, un importante studio fatto nel 1977, ha riscontrato forti correlazioni tra quoziente intellettivo e fiducia nei fenomeni paranormali e del mondo che si trova al di là dei cinque sensi.

Un'altra indagine svolta nel 1984, su un campione di studenti delle scuole superiori, ha riscontrato una correlazione diretta tra un'elevata media dei voti e la fiducia nei fenomeni correlati all' ESP.

Infine, i dati riportati da un sondaggio televisivo della CBS fatto nel 1989 attestano che il 75% dei laureati americani crede nei fenomeni paranormali, contro il 36% dei diplomati. In poche parole, più cresce il livello d'istruzione maggiore è la fiducia nell'ESP.

A questo punto, se anche tu credi nell'ESP, congratulazioni! Non fidarti del giudizio di coloro che ti prendono per pazzo...ora sai che la maggioranza degli americani istruiti condivide le tue stesse convinzioni!

## La Schiacciante Evidenza Scientifica

Nonostante i numerosi studi condotti finora, la ricerca scientifica riguardo l' ESP e i temi ad essa correlati, può considerarsi ancora in fase embrionale, ma le ricerche sono costanti e i risultati davvero interessanti.

Ecco una breve sintesi delle scoperte più recenti...

### 1. **L'ESP è una dote che possediamo tutti.**

Il primo ricercatore che si rese conto della possibilità di usare

sperimentalmente i sogni per raggiungere l'ESP è stato il Dott. Montague Ullman, psicanalista e parapsicologo, il quale nel 1962 fondò un vero e proprio laboratorio per i sogni presso il Maimonides Medical Center di Brooklyn a New York.

Il Dott. Ullman era al tempo anche professore di psichiatria clinica presso l'Albert Einstein College of Medicine di New York. Il laboratorio, fornito di numerose e avanzate attrezzature, è stato fondato e finanziato allo scopo specifico di fare ricerche sull'ESP e sui sogni e le ricerche e gli esperimenti lì condotti hanno fornito evidenza empirica che ognuno di noi possiede capacità psichiche.

L'esperimento che descriverò di seguito è stato condotto intorno agli anni '60 nel laboratorio del Dott. Ullman e ha posto le premesse per le ricerche più proficue che vengono ancora oggi condotte, ed è un esempio tipico del genere di ricerca nel quale il laboratorio è stato impegnato per parecchi anni.

Un soggetto non selezionato, oppure un volontario remunerato (cioè una persona che non pretendeva di avere capacità psichiche, ovvero il classico uomo della strada), veniva invitato a passare una o due notti nel laboratorio. Veniva fatto accomodare in un comodo letto e gli venivano applicati degli elettrodi al cuoio capelluto.

Allo stesso tempo, un'altra persona veniva fatta accomodare in un'altra stanza del laboratorio, e doveva scegliere a caso un'esemplare tra varie stampe d'arte e si doveva concentrare a inviare al ricevente il soggetto del dipinto quando questo iniziava a sognare.

Ogni volta che le macchine rivelavano che il ricevente stava sognando,

veniva svegliato e gli veniva chiesto di raccontare il sogno.

Nella maggior parte dei casi, i sogni erano influenzati in maniera sconvolgente dai dipinti.

## **2. Maggiore è la tua convinzione, maggiori saranno le tue abilità ESP**

Il Dott. GR Schmeidler della Clinica psicologica di Harvard, attraverso una serie di esperimenti, ha dimostrato non solo che la telepatia è una capacità reale in ognuno di noi, ma è fortemente condizionata dalla convinzione di possedere o meno determinate doti telepatiche.

Maggiore è la convinzione di possedere tali doti, maggiori sono i risultati riscontrati.

## **3. La mente può influenzare la materia a qualsiasi distanza**

Tra il 1980 e il 1990 il Dott. Robert G. Jahn, preside ad honorem dell'Istituto di Ingegneria della Princeton University, e la sua collega Brenda J. Dunne, dimostrano che alcuni esseri umani possiedono poteri telecinetici e varie forme di telepatia completamente indipendenti dal tempo e dallo spazio. Il loro lavoro, descritto nel loro libro *Margins of Reality* [Margini di realtà] è diventato una pietra miliare delle ricerche riguardo l'ESP e scuote alle fondamenta, in modo molto convincente e a livello della vita quotidiana, il presupposto di una realtà localizzata e della percezione a distanza. Anche il lettore più scettico non potrà che convincersi sulle abilità ESP, una volta letto questo libro.

## **4. L'evidenza dell'esistenza dell'ESP diventa certa**

Anche studi più recenti, condotti dal Professor Robert Morris e dal Dott. Caroline Watt del Koestler Institute presso l'Università di Edimburgo hanno dimostrato l'evidenza scientifica dell'ESP.

Una delle ricerche, svolta su un campione di più di 100 soggetti che dovevano indovinare una delle quattro immagini scelte da altri volontari che si trovavano in un'altra stanza, ha riportato risultati inequivocabili.

Le percentuali di successo sono state del 50%, il doppio rispetto al 25% che dovrebbe verificarsi secondo i normali risultati statistici.

Le probabilità che ciò accada sono circa 1 su 14 milioni.

Va precisato che questo tipo di risultati sono 35.000 volte più significativi rispetto al livello di efficacia che viene solitamente richiesto alle aziende farmaceutiche prima di immettere sul mercato un nuovo farmaco.

La conclusione può essere soltanto una:

## **L'ESP è realtà!**

*“Ogni persona seriamente risoluta nella ricerca della scienza diventa convinta che nelle leggi dell'Universo si manifesta uno spirito – uno spirito di gran lunga superiore a quello dell'uomo, e uno di fronte al quale noi, con i nostri modesti poteri, dobbiamo sentirci umili.”*

~ Albert Einstein

# Una Parola che Suscita Cautela

Quando si parla di ESP e dei temi correlati, le persone tendono a dividersi in quattro differenti categorie.

E tu? A quale gruppo appartieni?

## **Miscredenti**

A questo gruppo appartengono tutti coloro che si rifiutano di credere, in maniera categorica, a qualsiasi fenomeno che non possa essere spiegato dalla fisica newtoniana.

Nemmeno le prove scientifiche più evidenti e certe potrebbero mai convincerli del contrario.

## **Scettici**

Gli scettici tendenzialmente si rifiutano di credere all'ESP perché si tratta di fenomeni che vanno oltre le consuete spiegazioni scientifiche più comuni.

Tuttavia, di fronte a prove scientifiche certe ed evidenti, gli appartenenti a questo gruppo dimostrano una certa apertura mentale.

Di solito uno scettico non crede alle testimonianze di coloro che hanno avuto esperienza diretta di certi fenomeni ma, si arrende di fronte ai risultati delle ricerche scientifiche.

## **Credenti Cauti**

Si tratta di coloro che credono all'ESP ma non a prescindere, diciamo che ci vanno un po' cauti.

Non credono a tutto ciò che leggono o sentono dire in giro, ma sono consapevoli che dietro determinati fenomeni esistono ormai ricerche molto serie che ne determinano rispettabilità ed evidenza scientifica. Coloro che appartengono a questo gruppo avrebbero trovato questa lezione molto efficace perché le tesi che qui vengono sostenute sono convalidate da riferimenti e fonti certe.

## **Credenti Ingenui**

Queste persone sono da sempre convinte dell'esistenza dell'ESP, ma il rischio è che credano a tutto ciò che sentono o leggono in giro riguardo i fenomeni paranormali.

Se fai parte di questo gruppo, ti consiglio di fare molta attenzione, perché purtroppo, non tutte le informazioni che circolano sono attendibili e c'è sempre qualcuno che potrebbe approfittarsi della tua ingenuità, anche in cambio di soldi.

Ad esempio, i sensitivi che affollano le pubblicità sui giornali e che promettono di svelarti il futuro al telefono, sono molto spesso degli impostori, che ti estorcono solo denaro, così come i chiromanti che trovi per strada.

Quindi fai attenzione!

## Come Funziona Davvero?

Sono ormai numerose le teorie che sono state esposte dai ricercatori per dare una spiegazione sul funzionamento reale dei meccanismi che stanno dietro all'ESP e ai suoi fenomeni, ma al momento si tratta solo di teorie appunto.

Ad oggi, si può affermare che l'ESP esiste e tutti possiedono determinate doti, ma la scienza deve ancora riuscire ad individuare come e perché funziona esattamente.

C'è da dire comunque, che per utilizzare le nostre doti psichiche non abbiamo necessariamente bisogno di sapere come funzionano esattamente certi meccanismi, ma è sufficiente sapere che funzionano, giusto?

Pensa per un attimo al sole.

Per migliaia di anni l'uomo ha utilizzato la sua energia per la luce e il calore, eppure, per tutto questo tempo nessuno ha saputo che cosa era esattamente il sole.



Solo di recente, negli ultimi 100 anni, l'umanità ha compreso che il sole è una grande stella composta da idrogeno e atomi di elio che creano una reazione termonucleare.

L'ESP è la stessa identica cosa, non sappiamo ancora esattamente come funziona, ma sappiamo che è una realtà a nostra disposizione.

E come qualsiasi diplomato Silva potrà testimoniare, una volta che avrai imparato ad utilizzare le tue abilità ESP, potrai trarne enormi vantaggi in tutti gli aspetti della tua vita.

*“Non si tratta di comprendere se esistono o meno i fenomeni soprannaturali, l'unica cosa certa è che le conoscenze dell'uomo riguardo il mondo naturale sono molto limitate, e tutto ciò che possiamo fare è sforzarci di mitigare le nostre lacune e la nostra ignoranza”.*

~ Edgar Mitchell, astronauta dell'Apollo 14, Fondatore dell' Institute of Noetic Science.

## Inevitabili Sviluppi

La popolarità crescente e l'evidenza scientifica riguardo l'ESP e i fenomeni insoliti ad essa connessi, non è sfuggita all'attenzione di imprese e governi di tutto il mondo.

Ecco un elenco dei più recenti sviluppi a cui hanno condotto le ultime ricerche in materia:

- **La Sony Corporation**, il gruppo economico giapponese, tra i primi cento al mondo per fatturato, ha finanziato numerose ricerche nei settori della medicina alternativa, della telepatia e di numerose altre forme di ESP, e ha istituito al suo interno un vero e proprio laboratorio di ricerca sulla percezione extrasensoriale.
- Il Professor John Mihalasky, Professore emerito al New Jersey Institute of Technology e autore del libro “Executive ESP”, attraverso numerosi esperimenti che ha condotto con grossi direttori d’azienda, ha dimostrato che il successo dei dirigenti era direttamente proporzionale allo sviluppo delle capacità extrasensoriali e ha osservato che coloro che ottengono risultati migliori ai test di intuizione tendono anche ad essere quelli che gestiscono meglio la loro azienda (in termini di profitti misurati negli ultimi 5 anni).
- Nel Novembre del 1995, la CIA ha dichiarato che già da 20 anni si servivano di sensitivi nelle operazioni di spionaggio.
- Nel Novembre del 1998, l’Ufficio Brevetti degli Stati Uniti emette il primo brevetto che riguarda gli effetti psichici.
- Nel Luglio 1993 la Mutual of Omaha, la più grande compagnia di assicurazioni sanitarie degli Stati Uniti, annuncia dei benefit e degli sconti per coloro che decidevano di praticare la meditazione per prevenire e curare le malattie cardiache.
- Nel 1997 l’Istituto Nazionale del Governo Federale per la Salute degli Stati Uniti approva formalmente l’agopuntura, come disciplina terapeutica.

- Nel mese di Aprile del 2004 i ricercatori dell'Università di Denver scoprono che numerosi pazienti che erano stati sottoposti ad interventi chirurgici placebo per contrastare il Parkinson, hanno riportato enormi benefici entro i dodici mesi successivi alla falsa operazione. In un caso in particolare, si è registrata una ripresa totale dell'attività fisica, dopo anni di paralisi.

## Sviluppa Anche Tu l'ESP

Come abbiamo visto, l'ESP è una capacità innata presente in ognuno di noi, quindi anche in te.



Questa capacità si sprigiona e si esalta quando raggiungi stati di profonda meditazione. Un modo molto semplice per iniziare ad utilizzare la tua ESP è quello di raggiungere uno stato mentale Alfa e, una volta raggiunto, porti le domande alle quale stai cercando una risposta.

Lascia che le risposte appaiano sotto forma di immagini nel tuo schermo mentale (che abbiamo visto nella lezione 3 ). Cerca di non analizzare ciò che vedi, limitati a descriverlo mentalmente a te stesso.

Se analizzi e cerchi spiegazioni logiche alle immagini che vedi, entrerà in gioco l'emisfero sinistro del cervello e sovrasterà il lavoro dell'emisfero

destro, dove appunto nasce e si sviluppa il tuo potere d'intuizione. Devo farti presente che è necessaria molta pratica e molta costanza per riuscire a sviluppare la tua mente intuitiva e le tue abilità ESP. Nei seminari dal vivo, solitamente questo avviene in soli due giorni, ma sotto la guida di docenti e esperti e dopo ben 18 ore di formazione intensiva.

Se non riesci ad ottenere alcun risultato autonomamente, non preoccuparti, non significa che non possiedi abilità ESP, ma semplicemente che hai bisogno di un'ulteriore aiuto ad potresti frequentare un seminario.

Esiste inoltre un'altra tecnica molto efficace e semplice che potrebbe aiutarti chiamata "Controllo dei sogni" .

Louisa Rhine, la moglie del Dott. JB Rhine, mentre suo marito era occupato in laboratorio a dimostrare empiricamente le abilità ESP, condusse un esperimento tutto suo: chiese alle persone di raccontargli le proprie esperienze personali riguardo l'ESP.

Il risultato furono ben 14.000 lettere e ben il 60% di quelle testimonianze avevano a che fare con abilità ESP che sono emerse durante l'attività onirica.

E molto probabile che anche le tue abilità extrasensoriali si siano già manifestate nei sogni, ma purtroppo, molto spesso, i sogni si dimenticano. La tecnica della "Controllo dei sogni" è molto semplice da mettere in pratica: è sufficiente tenere sul comodino un block notes e una penna e annotare i propri sogni la mattina appena sveglio, oppure durante la notte se si viene improvvisamente svegliati da un sogno.

Questa tecnica è molto utile perché il sonno crea le condizioni favorevoli per la telepatia, e se sarai paziente e perseverante con questa tecnica, scoprirai alcune delle tue risorse mentali più preziose.

Ricorda: con la pratica e la costanza chiunque può sviluppare e migliorare le proprie abilità ESP, allo stesso modo in cui si diviene sempre migliori in uno sport grazie all'allenamento e all'esercizio costante.

Se sto leggendo i tuoi pensieri in modo corretto credo proprio che tu stia valutando se acquistare Il Metodo di manifestazione Silva e cambiare per sempre la tua vita a partire da oggi stesso.

#### **Risorse di questa lezione:**

- Dr. J. B. Rhine, "Scientific Evidence Man has a Soul", American Weekly Magazine, August 25, 1946.
- Robert G. Jahn, Brenda J. Dunne and Roger D. Nelson, "Engineering Anomalies Research," (Journal of Scientific Exploration 1, no. 1, 1987): pp. 21-50
- Dean Radin, Ph.D. , "The Conscious Universe", (New York: Harper Edge, 1997).

## Lezione #8

# “Impara a Pianificare e Centrare i Tuoi Obiettivi”

Come Dare alla Tua Vita la Giusta  
Direzione

## La Prima Regola del Successo

C'è un solo elemento che accomuna tutte le persone di successo: **la chiarezza d'intenti.**

Definire i propri obiettivi in maniera chiara è la base di ogni buon risultato, su questo non c'è alcun dubbio.



È sufficiente leggere le biografie dei grandi uomini che hanno fatto la storia, per accorgersi che tutti avevano un tratto in comune: una visione chiara di ciò che intendevano realizzare.

## Desiderio – Fede – Aspettativa

José Silva spiega che nel momento in cui ci poniamo un nuovo obiettivo, se davvero vogliamo raggiungerlo e manifestarlo nella realtà, dobbiamo utilizzare tre elementi fondamentali:

### Desiderio

Per prima cosa è fondamentale avere dentro di sé il desiderio ardente di raggiungere l'obiettivo.



## Fede

In secondo luogo è necessario avere una forte fiducia che l'obiettivo si realizzerà.

## Aspettativa

Il terzo elemento è un forte senso di attesa, che implica la certezza che l'obiettivo sta per realizzarsi.

Anche se i principi che stanno alla base del Metodo Silva potrebbero sembrare puramente filosofici e astratti, sappiamo che non è così grazie al crescente numero di prove che vengono ogni giorno fornite dalla comunità scientifica; basta pensare all'effetto placebo, di cui abbiamo già parlato.

I medici hanno scoperto che è possibile curare i pazienti anche con della semplice acqua sterile a condizione che i pazienti siano convinti che stanno assumendo potenti farmaci.

Le ricerche sulla potenza dell'effetto placebo si stanno estendendo anche sugli effetti positivi della visualizzazione nella cura del cancro.

Ora, la domanda che sorge spontanea è questa: i fattori psicologici che scatenano l'effetto placebo, possono essere applicati anche alla definizione e al raggiungimento dei propri obiettivi e quindi contribuire ad accrescere il successo di una persona o addirittura di un'azienda?

La risposta a questo interrogativo sembra proprio essere positiva.

La storia che stai per leggere contribuirà a comprendere le motivazioni.

## La storia di Sam

Sam era un ragazzo nato in una famiglia povera, cresciuto nell’America della Grande Depressione Economica.

Erano tempi davvero difficili e Sam iniziò a lavorare quando era ancora un bambino per portare denaro in famiglia.

Si alzava prestissimo il mattino per mungere le mucche e vendeva il latte in eccesso, portandolo ai compratori. Quando aveva appena 8 anni iniziò a vendere giornali a porta a porta.

Sam aveva un elemento molto importante a suo favore: era un ragazzo con una forte ambizione.

Sua madre gli ripeteva continuamente che doveva dare il meglio di se stesso in qualsiasi situazione; Sam seguì sempre il consiglio di sua mamma, mettendo grande passione in tutto ciò che faceva.

Anche se era un normalissimo bambino del Missouri, Sam si distinse fin dall’infanzia per la sua grande determinazione nello stabilire i propri obiettivi.

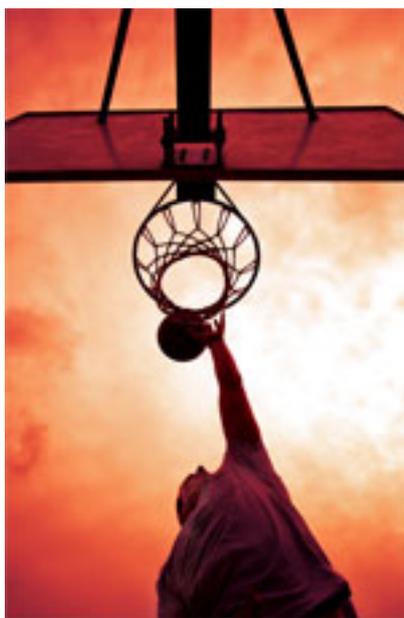
Quando era un Boy Scout fece una scommessa coi suoi compagni che sarebbe diventato tra di loro il primo a raggiungere il grado di Scout Aquila, un obiettivo molto audace per un bambino, perché quel tipo di distintivo veniva dato solo a coloro che dimostravano estremo coraggio e fino a quel momento, tutti coloro che erano riusciti ad ottenerlo erano molto più grandi di Sam. Sam vinse la scommessa, quando aveva appena 14 anni salvò

un uomo che stava annegando e diventò il più giovane Scout Aquila di tutto il Missouri.

Anche a scuola Sam si distinse per la sua determinazione. Durante le scuole superiori fu eletto rappresentante degli studenti del suo istituto e si dimostrò molto attivo anche in altri club ed associazioni.

Non era per niente alto, ma riuscì ad entrare nella squadra di basket della scuola, e come se non bastasse diventò anche il quarterback della squadra di calcio.

**A Sam veniva naturale pensare in grande.**



La sua innata ambizione e un atteggiamento mentale positivo lo accompagnarono fino al college, dove si laureò in Economia in tempi brevissimi.

A quel tempo Sam voleva diventare Presidente degli Stati Uniti, ma pensò che per ora sarebbe stato più alla sua portata diventare rappresentante del corpo studentesco dell'università, piuttosto che Presidente degli Stati Uniti, e così fece.

Nel frattempo Sam continuava anche a lavorare consegnando i giornali, un'attività che gli rendeva tra i 4.000 dollari a 6.000 dollari l'anno, e considerando il fatto che si trovava all'epoca della Grande Depressione, erano davvero un sacco di soldi. Il direttore di uno dei giornali che consegnava Sam ai tempi del college parlò di lui con queste parole:

*“[Sam] a volte era un po’ sbadato, faceva talmente tante cose che ogni tanto dimenticava qualcosa, ma quando si concentrava su un obiettivo, era davvero formidabile.”*

Pochi giorni dopo la laurea trovò lavoro presso un negozio della catena JC Penney, ma essendo al suo primo impiego ufficiale, venne assunto come apprendista, con uno stipendio di 75 dollari al mese.

Naturalmente Sam non si accontentò di quell’impiego e si mise subito alla ricerca di altre opportunità.

Decise così di buttarsi e tentare di crearsi un lavoro in proprio. Grazie ad un prestito di suo padre comprò un negozietto a Newport, in Arkansas.

Aveva solo 27 anni, e quello fu il suo primo passo. Nonostante le scarse vendite iniziali e la forte concorrenza dei negozi più ampi che si trovavano sulla sua via, Sam si pose un obiettivo chiaro: nell’arco di 5 anni il suo negozio doveva diventare il negozio di vendita al dettaglio più fornito e il più redditizio dell’intera città.

Lavorò duro e dopo esattamente 5 anni Sam raggiunse il suo obiettivo, anzi riuscì a fare molto di più, infatti il suo negozio era diventato il migliore di tutto l’Arkansas.

Purtroppo non ebbe molto tempo a disposizione per godersi il successo, e a breve il suo piccolo impero crollò. Allo scadere dell’affitto di locazione del negozio, il proprietario decise di non rinnovare il contratto a Sam perché voleva dare il negozio a suo figlio.

“Ho sentito una fitta di dolore allo stomaco, non potevo crederci. È stato come vivere un incubo”.

Disse Sam quando seppe la notizia.

Sam non era certo il tipo che si rassegnava così facilmente e decise di voltare pagina e ricominciare da capo: si trasferì con tutta la sua famiglia in un'altra città dell'Arkansas, a Bentonville, dove aprì un nuovo negozio, anche qui, vendita al dettaglio con nuovi metodi sperimentali, con pubblicità e scaffali sempre pieni.

La gente del posto mormorava che sarebbe durato 60 o al massimo 90 giorni...e invece...L'attività di Sam durò molto di più di 90 giorni, fu un vero e proprio successo e nel giro di cinque anni, si allargò fino a comprendere altri 24 punti vendita, sempre in Arkansas.

Nel 1962, all'età di 44 Sam aprì l'ennesimo negozio che chiamò Wal-Mart.

**Il resto è storia.**

Nel 1968, superò i confini dello stato e si estese in Missouri e Oklahoma.

Fu la prima espansione di un fenomeno che, nel giro di cinquant'anni assunse proporzioni globali. Nel 1989 Sam taglia il nastro del suo millesimo punto vendita.

Nel giro del decennio successivo avvolge il mondo intero (prima le vicine Canada e Messico, subito dopo Hong Kong) e diventa un marchio (e un simbolo) della presenza Usa nel mondo.

Oggi il marchio Wal-Mart conta più di 8500 centri in quindici paesi. Nel 1985 la rivista Forbes dichiara Sam Walton l'uomo più ricco d'America.

Il giovane ragazzo di provincia costretto a passare l'infanzia vendendo giornali porta a porta e mungendo le mucche aveva creato la catena di negozi più grande al mondo. Il marchio Wal-Mart oggi ha migliaia di azionisti in tutto il mondo, da lavoro a milioni di americani e ha contribuito a migliorare la qualità della vita in molti paesi in via di sviluppo, riducendo il costo delle merci.



Nel 1992, l'anno della sua morte, Sam Walton ha ricevuto la Presidential Medal of Honor – la più alta onorificenza civile che può essere conferita a un cittadino americano.

Fin da piccolo, Sam ebbe successo in tutto ciò che faceva...perché ci riusciva? Non è semplice capire le motivazioni dei continui successi di Sam, ma è stato lui stesso, nella sua autobiografia a spiegare le motivazioni della sua fortuna:

*“Non so che cosa porta una persona ad essere ambiziosa e a puntare in alto, quello che so è che dal giorno in cui sono venuto al mondo, ho sempre puntato al massimo. Mi sono sempre aspettato di vincere, in ogni difficile sfida che mi sono trovato ad affrontare, mi sono sempre immaginato vittorioso, non ho nemmeno mai pensato di perdere.*

*Ogni volta era come se mi sentissi in diritto di vincere e sono convinto che ciò che pensiamo è spesso una profezia che si auto avvera.”*

**La Storia di Sam Walton è ricca di insegnamenti utili, vediamone alcuni:**

## 1. Definisci i tuoi obiettivi nella maniera più chiara e concreta possibile.

Sam aveva sempre una visione chiara di ciò che voleva ottenere e si prefissava anche l'arco di tempo entro il quale avrebbe centrato l'obiettivo.

Quando aprì il suo primo negozio disse a se stesso che “nell'arco di 5 anni il suo negozio doveva diventare il negozio di vendita al dettaglio più fornito e il più redditizio dell'intera città.”

## 2. Pensa in grande.

Siamo noi che creiamo i nostri limiti e decidiamo fin dove possiamo arrivare. La maggior parte delle persone, purtroppo, piuttosto che mirare alto, punta troppo in basso e si pone degli obiettivi miseri.

Sam Walton sognava in grande, già da quando era bambino. Ad ogni piccolo successo che raggiungeva la fiducia in se stesso aumentava e la portata dei suoi obiettivi cresceva. Sam è l'esempio di un uomo che non ha posto nessun limite a se stesso.

Quando pensi agli obiettivi che vuoi raggiungere, tieni a mente questa regola: “Un buon obiettivo deve un po' spaventare ma soprattutto deve entusiasmare tantissimo”.

Ora, pensa ai tuoi obiettivi, mettili alla prova.

Allora? Come è andata? I tuoi sogni ti spaventano e ti entusiasmano allo stesso tempo?

Se non è così alza l'asticella di ciò che desideri e pensa in grande!

“L'unico limite dell'uomo è la sua mente. È possibile raggiungere qualsiasi cosa la nostra mente è in grado di immaginare, all'unica condizione di crederci al 100%”.

~ Arnold Schwarzenegger, attore di fama mondiale, sportivo e ex Governatore della California.

### 3. **Non lasciarti abbattere dalle sconfitte.**

Sam, alla fine della sua carriera, sorrideva quando ripensava a quando uno dei suoi primi titolari presso il negozio della catena JC Penney gli disse che non era affatto tagliato per la vendita al dettaglio.

Non si lasciò influenzare dai pensieri negativi di altre persone e quando si trovò costretto a chiudere il suo primo negozio, non si lasciò scoraggiare dagli eventi, ma si tirò su le maniche e voltò completamente pagina, ricominciando da zero in una nuova città. Molto probabilmente se Sam non si fosse trovato costretto a chiudere il suo primo negozietto non avrebbe mai fondato il marchio Wal-Mart. Molto spesso le sconfitte, se osservate da un'angolazione differente, non sono altro che delle opportunità mascherate che vogliono soltanto indicarci la giusta strada da percorrere.

### 4. **Desiderio – Fede – Aspettativa**

Ogni tuo obiettivo deve essere soggetto alle caratteristiche di desiderio ardente, completa fiducia che si realizzerà e senso di attesa.

Ricorda che più forte sarà il desiderio di realizzare il tuo obiettivo,

maggiore sarà la possibilità di realizzarlo.

Napoleon Hill, in una sua famosa citazione disse:” *Il desiderio è il punto di partenza di tutti i risultati, non una speranza, non un desiderio, ma un vivo desiderio pulsante che trascende tutto.*”

In secondo luogo, devi avere piena fiducia nel buon esito del tuo obiettivo. Un segreto che puoi utilizzare è iniziare a porti degli obiettivi alla tua portata e facilmente realizzabili.

Via via che raggiungi i tuoi obiettivi, il tuo sistema di credenze si rafforza, così come la fiducia in te stesso, cioè il carburante che ti porta verso obiettivi sempre più grandiosi.

Infine, devi aspettarti con assoluta convinzione che il tuo obiettivo si realizzerà.

Ricorda le parole di Sam:”*Mi sono sempre aspettato di vincere, in ogni difficile sfida che mi sono trovato ad affrontare mi sono sempre immaginato vittorioso, non ho nemmeno mai pensato di perdere. Ogni volta era come se mi sentissi in diritto di vincere e sono convinto che ciò che pensiamo è spesso una profezia che si auto avvera.* “

Non è semplice creare il senso di aspettativa, è vero, ma hai uno strumento a disposizione che ti aiuterà moltissimo: la visualizzazione creativa. Ne abbiamo già parlato, ricordi? Abbiamo anche detto che la mente subconscia non fa distinzione tra un’esperienza reale e una soltanto immaginata, di conseguenza se visualizzi mentalmente il buon esito del tuo obiettivo, questo apparirà reale al tuo subconscio che metterà in campo ogni mezzo per fare in modo che ciò che hai visualizzato si verifichi nella tua vita.

Forse, nessuno meglio di Gandhi ha spiegato questo concetto in una sola frase:

*“L'uomo diventa ciò che crede di essere”.*

## Crea la Tua Tabella di Marcia

Ora che hai compreso quali sono i principi fondamentali che stanno alla base della definizione degli obiettivi, passiamo alla pratica.

Ti insegnerò come applicare alla tua vita tutto ciò che hai imparato finora. Stai per conoscere una tecnica molto semplice ma estremamente efficace, che ti aiuterà a definire in maniera dettagliata il tuo progetto di vita e avere finalmente chiarezza d'intenti circa i tuoi obiettivi.

**Step 1 – Identifica ciò che conta davvero in questo momento della tua vita.**

Rifletti per un attimo sui vari aspetti della tua vita: salute, famiglia, amici, carriera, crescita personale e spirituale, istruzione, finanze ecc... Ora cerca di identificare quali sono gli aspetti che in questa fase della tua vita sono per te più importanti.

Potrebbero essere, ad esempio, la famiglia, la carriera e la crescita personale... qualunque essi siano, fai un elenco per ordine di importanza.

**Step 2 – Stabilisci obiettivi a lungo termine per ogni area d'interesse.**



Per ognuno degli aspetti del tuo elenco, immagina che cosa vorresti raggiungere nell'arco di 5 o 10 anni.

Ad esempio, per quel che riguarda la tua carriera potresti desiderare di avviare una tua attività in proprio; per quel che riguarda la famiglia magari, immagini di fare un bel viaggio tutti insieme in Australia; e ancora, dal punto di vista economico potresti desiderare di riuscire a risparmiare circa 250 mila euro entro i prossimi 5 anni.

Insomma, concentrati su ciò che desideri e non dimenticare la regola d'oro: un buon obiettivo deve un po' spaventare ed entusiasmare tantissimo!

### **Step 3 – Decidi che cosa puoi fare quest'anno per raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine.**

Poniamo il caso che tu voglia risparmiare 250.000 euro entro la fine del 2020.

Rifletti attentamente sul tuo obiettivo e chiediti: cosa posso fare nel corso di quest'anno per centrare il mio obiettivo finanziario?

Le riposte alla tua domanda potrebbero essere diverse; ad esempio potresti pensare di frequentare un corso di trading, oppure potresti decidere di iniziare a cercare un impiego meglio retribuito, oppure potresti pensare di aprire una tua attività e cominciare a ricercare le nicchie di mercato più proficue e le nuove opportunità di business.

Ripeti l'operazione con ogni obiettivo a lungo termine della lista. Si tratta di un esercizio davvero utile, che ti permette di concentrare l'attenzione sia sui tuoi obiettivi a lungo termine che su quelli più ravvicinati.



Molto spesso, infatti, capita di concentrarsi solo sugli obiettivi più vicini, perdendo quindi la visione di ciò che davvero si desidera ottenere a lungo termine. Oppure, può capitare l'esatto contrario, cioè, pensare continuamente ai grandi obiettivi a lungo e lunghissimo termine e perdere di vista i passaggi concreti da fare nell'immediato per raggiungere tali obiettivi.

L'unico modo per realizzare i tuoi sogni è avere una chiara visione a lungo termine di ciò che desideri e individuare i passaggi concreti da percorrere nell'immediato.

#### **Step 4 – Metti tutto nero su bianco.**

Abbiamo cercato di semplificare al massimo il metodo di pianificazione creando una vera e "Tabella di marcia", che una volta impostata, ti guiderà passo passo nella pianificazione della tua vita.

Non è difficile! Puoi farlo subito, prendi carta e penna e segui l'esempio qui sotto.

Nella prima barra orizzontale dovrai inserire il tempo, mentre nella prima verticale le varie aree di interesse che vuoi migliorare.

Nell'esempio qui sotto, le aree di interesse sono la famiglia, il lavoro, la salute e la crescita personale, ma naturalmente tu puoi personalizzare la tabella a tuo piacimento.

Fatto questo, dividi il foglio a metà, nella prima metà scriverai gli obiettivi a breve termine, da raggiungere entro quest'anno.

Nella seconda metà della tabella scriverai invece gli obiettivi a lungo termine, cioè quelli che desideri realizzare l'anno prossimo e nei successivi anni a venire.

Ecco una tabella d'esempio:

Tempo→ Obiettivi ↓	Da Gennaio a Marzo 2017	Da Marzo a Giugno 2017	Da Giugno a Settembre 2017	2018	2019	2020
Famiglia	Iniziare a risparmiare per il viaggio	Ricerca le agenzie viaggio migliori e pianificare l'itinerario	Informarsi sui documenti necessari		Viaggio in Australia	
Lavoro	Chiedere l'aumento	Fare indagini di mercato	Fare un corso di formazione o aggiornamento		Guadagnare almeno 3.000 euro al mese	
Salute	Mangiare solo cibi sani	Frequentare un corso di Yoga	Smettere di fumare		Eliminare lo Stress	
Crescita personale	Frequentare il corso del Metodo Silva	Meditare ogni giorno			Raggiungere la serenità interiore	

Nel compilare la tua tabella, per prima cosa devi pensare ai tuoi obiettivi a lungo termine e collocarli nella colonna dedicata. Poi vai avanti e chiediti: “Quali sono i passaggi necessari da compiere quest’anno per riuscire a raggiungere il mio obiettivo a lungo?”

Scrivi quindi nella colonna appropriata gli obiettivi a breve termine.

Naturalmente questa tabella di marcia sarà flessibile e aggiornabile, potrai quindi aggiungere nuovi obiettivi via via che ti vengono in mente; inoltre potrai modificare i tuoi obiettivi a lungo termine in qualsiasi momento.

P.S.: Per comodità abbiamo preparato per te una tabella che puoi stampare e compilare con i tuoi obiettivi. [Vai alla lezione on line](#) per scaricarla.

### **Step 5 – Utilizza la visualizzazione creativa e le affermazioni**

È importante posizionare la tua tabella di marcia in un luogo in cui hai la possibilità di vederla ogni giorno.

Potresti metterla in un cassetto dell'ufficio che sai di aprire ogni giorno, oppure su un file sul desktop del tuo computer, o meglio ancora potresti appenderla sulla parete del bagno o della camera da letto. Durante le tue quotidiane sessioni di meditazione, visualizzati mentre raggiungi gli obiettivi che hai riportato sulla tabella.

Potresti anche creare un'affermazione per ognuna delle aree d'interesse presenti nella tua tabella (per visualizzare al meglio e per creare le affermazioni in modo corretto fai riferimento alla Lezione 4 di questo corso).

### **Step 6 – Passa all'azione**

Ora che hai creato la tua tabella di marcia ed è tutto nero su bianco non ti resta che... passare all'azione!

Devi fare il primo passo, anche il più piccolo e apparentemente insignificante, l'importante è che tu agisca.

Compiere anche una sola piccola azione significa avviare il meccanismo di accensione della macchina che ti porterà dritto al successo ed alla realizzazione dei tuoi sogni.

In men che non si dica vedrai i tuoi sogni trasformarsi in realtà, uno dopo l'altro...e ricorda che non è mai troppo tardi per creare la vita che hai sempre desiderato.

*“Datemi un magazziniere con un obiettivo chiaro in testa e vi darò un uomo che passerà alla storia. Datemi un uomo senza un obiettivo chiaro e vi darò un magazziniere.”*

~ J.C. Penney, fondatore della magazzini Penney J.C.

### **Fonti di questa lezione:**

- Sam Walton and John Huey, “Made in America: My Story,” (New York: Doubleday, 1992), pp. 3-46.

## Lezione #9

“Vivi lo Scopo della Tua Vita”

Ciò che Fa la Differenza è Scegliere gli  
Obiettivi Giusti

Benvenuto all'ultima lezione di questo corso on line, e complimenti per essere arrivato fin qui!

In questa lezione affronteremo un tema davvero importante, vedremo più da vicino l'idea di fondo su cui si basa l'intero Metodo Silva.

Si tratta di un concetto molto semplice ma estremamente importante: ognuno di noi si trova su questa terra per adempiere un compito ben preciso, **lo scopo unico della sua vita**.

Prima di scandagliare questo affascinante tema, vediamo brevemente i passi fatti fin qui.

Nelle lezioni precedenti hai imparato:

- Come raggiungere il livello mentale **Alfa** (Lezione 2).
- Come attingere alla tua fonte interiore di **creatività ed ispirazione**, mentre sei a livello Alfa (Lezione 3).
- Come utilizzare **la visualizzazione creativa e le affermazioni** per modellare la tua realtà (Lezione 4).
- Come **attivare i meccanismi naturali di guarigione del corpo**, mentre sei a livello Alfa (Lezione 5).
- Come sviluppare e **potenziare la tua mente intuitiva** (Lezione 7).
- Come **impostare correttamente i tuoi obiettivi** e creare la tua tabella di marcia per raggiungerli (Lezione 8).

Se hai perso una o più lezioni, ti consiglio di tornare indietro e studiare ciò che hai tralasciato prima di proseguire, ogni lezione infatti è una parte fondamentale di un unico disegno, in cui l'intero è molto più grande della somma delle sue parti.

In questa ultima e fondamentale lezione imparerai ad utilizzare al meglio il tuo intuito, di modo che ogni decisione risulti più semplice e immediata e di conseguenza riuscirai ad intraprendere quel percorso che ti condurrà a riconoscere e perseguire lo scopo unico della tua vita.

José stesso disse: *“L'uomo possiede delle abilità psichiche così potenti per una ragione: esse gli permettono di entrare in contatto con un' Intelligenza Suprema e così comprendere qual è il suo compito su questa terra e come riuscire a compierlo”*.

José, non fu l'unico a giungere a questa conclusione.

Anche **Napoleon Hill**, che spese più di 20 anni ad eseguire ricerche sui motivi che conducevano le persone al successo, nel suo ultimo libro *“You Can Work Your Own Miracles”* (Fawcett Gold Medal Books, 1971), scrisse:

*“Ho studiato le storie di centinaia e centinaia di uomini di successo e ciò che è emerso dai miei studi è che ognuno di loro era come guidato da qualcosa o qualcuno al di sopra di se stesso; questi uomini attingevano, spesso inconsapevolmente, alla fonte di ogni potere: L'Intelligenza Infinita”*.

~ Napoleon Hill, autore di *“Pensa e Arricchisci te Stesso”* e *“You Can Work Your Own Miracles”*

Anche Napoleon Hill, dopo lunghi anni di ricerche, giunse dunque alla conclusione che la chiave principale del successo dei maggiori personaggi della sua epoca, tra cui Andrew Carnegie e Thomas Edison, era la loro capacità di attingere idee originali e continua ispirazione da una sorta di potere superiore, quella che lui definiva l'Intelligenza Infinita.

Tutti i personaggi di cui Hill aveva analizzato i comportamenti e le storie, in un modo o nell'altro, avevano scoperto come incrementare l'intensità del loro pensiero, fino al punto di comunicare liberamente con le fonti di conoscenza che non sono disponibili al normale ritmo mentale.

Oggi questa tesi, che potrebbe sembrare così strampalata, è stata dimostrata scientificamente.

Il Professor **John Mihalasky**, Professore emerito al New Jersey Institute of Technology, ha eseguito numerose ricerche sulle abilità ESP dei più grandi direttori d'azienda del mondo, e ha osservato che coloro che ottengono risultati migliori ai test di intuizione tendono anche ad essere quelli che gestiscono meglio la loro azienda (in termini di profitti misurati negli ultimi 5 anni).

In altre parole, concetti che fino a pochi anni fa apparivano relegati ad ambiti esoterici, quali la magia e la superstizione, godono oggi di rispettabilità scientifica, e ben presto quelle che sono ora considerate capacità psichiche eccezionali, saranno un patrimonio comune a tutti noi.

Possiamo oggi affermare che, le abilità ESP sono un potente strumento a disposizione di tutti, di connessione tra la mente limitata dell'uomo e quella che Hill chiama Intelligenza Infinita.

Questa connessione è la cosa più importante che un uomo possa raggiungere, perché è da qui che nascono le idee, le intuizioni, la capacità di prendere le decisioni giuste, ma soprattutto è solo in questo modo che ognuno di noi può comprendere il suo scopo in questa vita.

Napoleon Hill visse circa 50 anni prima di José Silva e dedicò l'intera esistenza all'analisi e l'individuazione delle motivazioni che stavano dietro il successo personale e finanziario dei più grandi personaggi della sua epoca.

Possiamo oggi affermare che José Silva, con i suoi studi, ha completato il lavoro svolto da Napoleon Hill, e, grazie alla messa a punto del Metodo Silva, ha dato la possibilità ad ognuno di noi di sviluppare le capacità che conducono al successo.

Shakti Gawain, affermata autrice di numerosi libri, tra cui il best seller “Visualizzazione Creativa” (Bantam Books, 1983) e “Vivere nella Luce” (Bantam Books, 1993), si esprime così a proposito di José Silva :

*“Uno dei primi seminari che ho frequentato in vita mia è stato quello del Metodo Silva. La tecnica più importante che ho imparato durante quel corso, che ancora oggi utilizzo costantemente, è stata senza dubbio quella della visualizzazione creativa ... Ho capito che la nostra mente razionale funziona come un computer, mentre la mente intuitiva ha accesso ad una fonte immensa di informazioni, un grande deposito di conoscenza e di saggezza ...”*

Oggi, chiunque può imparare ad attingere a questa fonte di conoscenza e di saggezza ed avere così grandi intuizioni, idee innovative e creative e ispirazione costante.

Albert Einstein riassunse perfettamente questo concetto con una sola frase: *“L'unica cosa realmente preziosa è l'intuizione”*.

## Lo Scopo Unico della Tua Vita

Sono sempre più numerosi i programmi di crescita personale che promettono la possibilità di ottenere tutto ciò che si desidera, semplicemente grazie al giusto utilizzo della proprie facoltà mentali.

Se è così semplice, allora perché non siamo tutti stelle del cinema alla guida di lussuose macchine?

Perché così tante persone non vivono la vita dei loro sogni e non godono della felicità che meritano?

Per dare una risposta a questi interrogativi è necessario prendere in considerazione la teoria che sta alla base del Metodo Silva: ogni uomo, quindi anche tu, ha il diritto a tutta la felicità e la soddisfazione che desidera, allo stesso tempo ognuno di noi è su questa terra con un compito ben preciso da svolgere, e ha il dovere di trovare le risorse necessarie per assolvere a tale compito.

Purtroppo però la maggior parte delle persone trascorre l'intera esistenza senza riuscire a conoscere il proprio scopo e di conseguenza non persegue gli obiettivi giusti.

La maggior parte dei programmi e delle tecniche di manifestazione che riempiono gli scaffali delle librerie hanno un difetto in comune: non prendono in considerazione il fatto che è possibile manifestare solo gli obiettivi che fanno parte di un piano più grande ed elevato, lo scopo della vita.

É fuor di dubbio che cercare di realizzare degli obiettivi al di fuori del proprio scopo unico, non può che portare a continui fallimenti.

Trovare lo scopo della propria vita diventa quindi una priorità imprescindibile da cui dipende ogni piccolo e grande successo.

Certo, potrebbe essere un percorso tortuoso e disseminato di fallimenti, tuttavia è un percorso che vale sempre la pena seguire fino in fondo, costi quel che costi... perché solo aprendo quella porta, potrai poi riuscire ad aprire tutte le altre. José Silva era convinto che lo scopo che accomuna ogni uomo sulla terra è quello di dare il proprio personale contributo allo sviluppo e al miglioramento dell'umanità.

Egli sosteneva che dal momento in cui si prende consapevolezza di ciò e si inizia a lavorare in questo senso, la vita inizia a scorrere senza intoppi e complicazioni, e ogni obiettivo diventa realizzabile con facilità.

Ciascuno di noi, nel corso della propria esistenza, si trova di fronte a momenti e situazioni importanti che sente di dover affrontare al meglio: potrebbe essere l' incontro con una persona, l'avvio di un proprio business, allevare dei figli, scrivere un libro o creare un'opera d'arte.

A volte però, le persone non ascoltano con la dovuta attenzione la spinta interiore verso certe azioni e spesso senza rendersene conto, si allontanano dai loro sogni, perdendo così grandi opportunità.

Molti si ritrovano intrappolati in un destino che non sentono proprio, ma che accettano rassegnati, come un lavoro che odiano, un rapporto di coppia distruttivo e conflittuale, una situazione finanziari difficile e costantemente precaria; queste persone si sentiranno per sempre “condannate” alla povertà e al fallimento, finché non ritroveranno la loro strada.

Situazioni così sgradevoli e scoraggianti si dissolveranno solo nel momento in cui si comprenderà lo scopo della propria vita e si inizierà a lavorare in tal senso.

Con Il Metodo di Manifestazione Silva imparerai a sfruttare al meglio il tuo intuito, e a sviluppare quelle capacità mentali che ti metteranno in diretta connessione con l'Intelligenza Infinita e comprendere finalmente lo scopo della tua vita.

## I Principi che non Devi Dimenticare Mai

Mentre utilizzerai le tecniche Silva per risolvere un problema che ti assilla o per raggiungere un obiettivo, tieni sempre a mente questi concetti fondamentali:

### **1. Costruisci la tua riserva di fede**

Ricordi quando nella lezione 8 abbiamo affrontato i concetti di desiderio, fede e aspettativa?

Bene, non dimenticare che la fede è l'elemento principale della chimica della mente e quindi devi convincere il tuo subconscio che ciò che desideri è realizzabile.

Inoltre devi aspettarti che il fatto avvenga senza ombra di dubbio.

L'aspettativa è forse l'elemento più difficile da creare, soprattutto se non sei pratico di tecniche di manifestazione. Un segreto è quello di iniziare con obiettivi semplici e facilmente realizzabili, di modo che ogni volta che ottieni

qualcosa, anche se di piccola portata, aumenterai la fiducia in te stesso e svilupperai così il tuo sistema di credenze.

La fiducia nelle tue capacità aumenterà progressivamente e riempirai ogni giorno di più il tuo serbatoio personale di fede, senza il quale non potrai raggiungere obiettivi sempre più audaci e grandiosi.

Non dimenticare la storia di Scott Adams, che abbiamo visto nella lezione 1 e quella di Sam Walton, della lezione 8; da una rilettura attenta potrai notare che anche loro hanno iniziato con obiettivi alla loro portata, fino ad arrivare a vivere esperienze davvero memorabili. Non dimenticare che hai appena iniziato il tuo percorso, non bruciare le tappe!

## **2. Sviluppa un sentimento di prosperità**

È fondamentale che tu riesca a sviluppare un sentimento di prosperità che avvolga tutto il processo di manifestazione.

Puoi farlo solo prendendo consapevolezza che l'universo è ricco e abbondante, disposto a darti tutto ciò che desideri. Uno degli errori più comuni che commettono in molti è proprio quello di non prestare la dovuta attenzione alla propria programmazione mentale.

Coloro che si sentono “condannati” alla povertà e al fallimento creano da soli la propria sfortuna proprio a causa delle convinzioni negative che vengono recepite dal subconscio e tradotte in pratica. Osservati con onestà e cerca di capire se hai delle convinzioni limitanti riguardo la prosperità dell'universo.

Sei pienamente consapevole di avere più possibilità rispetto a miliardi di altre persone del mondo?

Ti rendi conto che la qualità della tua vita oggi è di molto superiore rispetto a quella che poteva avere un re ai tempi del medioevo? Prova ad immaginare di fare un viaggio indietro nel tempo ed incontrare un re che vive nel medioevo, raccontagli il tuo stile di vita, digli che grazie ad internet puoi comunicare in tempo reale con ogni parte del mondo, raccontagli che in casa hai una scatola magica che racconta delle storie con tanto di immagini e suoni, digli che hai un mezzo su quattro ruote che ti porta in tempi brevi dovunque vuoi andare e che puoi attraversa interi continenti in poche ore e per di più volando!

Digli che hai sempre a disposizione i cibi che preferisci... non credi che quel re vorrebbe a tutti costi avere la tua vita?

Stai vivendo una delle epoche più ricche di tutta la storia dell'umanità, coltiva il senso di gratitudine e ringrazia per quello che hai.

Ti assicuro che questo rinnovato atteggiamento mentale porterà nella tua vita grande fortuna e crescente abbondanza.

### 3. A volte qualcosa “deve” andare storto

Può capitare a volte, che nonostante i nostri sforzi, qualcosa vada storto. Ci sono degli obiettivi che è giusto non raggiungere, e quando questo accade è molto probabile che raggiungere quell'obiettivo semplicemente ci avrebbe allontanati dallo scopo unico della nostra vita. Ad un'analisi più approfondita, ciò che a prima vista ci appare come una situazione negativa,

potrebbe essere anche una grande opportunità che si insinua nella nostra vita da una porta secondaria, mascherata da svantaggio o temporanea sconfitta.

## La storia di Millard Fuller

A soli 30 anni Millard aveva già guadagnato il suo primo milione di dollari e le prospettive erano perfette per guadagnarne almeno 10 milioni di lì a breve.

Millard aveva tutto ciò che desiderava: 2.000 ettari di terreno, uno yacht privato, auto di lusso...ma mentre il suo impero economico cresceva, di pari passo il suo matrimonio si sgretolava, finché un giorno Millard ricevette una lettera da sua moglie Linda, dove le confessava di non amarlo più e che voleva il divorzio.

La settimana che seguì quella lettera fu la più straziante di tutta la sua vita, implorò in tutti i modo Linda di concedergli una seconda possibilità. Linda non era certa di farlo, ma accettò e riprovarono a ricostruire il loro rapporto.

A malincuore decisero di vendere tutto ciò che avevano accumulato fino quel momento e ricominciare una nuova vita. Qualche anno dopo Millard e Linda si erano ritrovati a vivere in Georgia dove facevano volontariato tra le persone povere. Qui molte persone erano costrette a vivere in baracche fatiscenti e Millard, insieme ad alcuni collaboratori, iniziò a costruire delle case accoglienti per queste persone.

Millard voleva aiutare altre persone, sapeva infatti che il 25% della popolazione mondiale viveva in condizioni di povertà, senza un alloggio decente.

Se fino a pochi anni prima l'obiettivo di Millard era quello di guadagnare 10 milioni dollari, ora Millard aveva un nuovo grande sogno: dare la possibilità a 10 milioni di persone di vivere in una casa confortevole. Nel 1976 Millard fondò l'associazione di volontariato Habitat for Humanity International. Ad oggi l'associazione fondata da Millard ha già costruito più di 60.000 case in tutto il mondo per più di 300.000 persone e coordina 800 progetti di costruzione in cinquantuno paesi stranieri.

Millard e Linda oggi si sentono due delle persone più fortunate del mondo.

Un singolo evento – la minaccia di divorzio – ha cambiato completamente la loro esistenza, e non solo ha reso il loro matrimonio lungo e felice, ma ha aiutato migliaia di persone in tutto il mondo.

A volte, come è successo a Millard, le persone perseguono un obiettivo che credono essere quello giusto, ma questo obiettivo potrebbe allontanarli dal loro scopo.

Per questo motivo, Il Metodo di Manifestazione Silva fornisce alle persone gli strumenti utili a sviluppare il proprio intuito e così capire se la strada che stanno percorrendo è quella giusta.

#### **4. Poniti sempre la domanda giusta**

Un giorno, durante un corso, uno studente Silva disse al suo istruttore: “Non vedo l'ora di tornare a casa e iniziare a utilizzare queste



tecniche per raggiungere il mio obiettivo di utilizzare al meglio il mio computer”.

Allora l’istruttore gli chiese per quale motivo voleva imparare ad usare il computer e lo studente rispose che grazie a quell’abilità avrebbe ottenuto una promozione sul lavoro.

Allora l’istruttore chiese: “Perché vuoi una promozione?” “Così posso ottenere un aumento”, ha risposto lo studente.”

E Perché vuoi un aumento? “chiese ancora l’istruttore.

“Perché ho bisogno di soldi per comprare una casa più grande”.

“Perché?”

“Perché voglio portare mia madre e mia sorella a vivere con me”. “Perché?”

“Perché il nostro sogno è quello di possedere una casa più grande e vivere insieme come una famiglia.”

“Bene,” disse l’istruttore, “ora hai capito che cosa desideri veramente: una casa più grande dove vivere con la tua famiglia. Ciò che desideri davvero non è imparare ad utilizzare un computer, ma una casa.

Quindi quando tornerai a casa stasera e praticherai i tuoi esercizi di visualizzazione, devi considerare il fatto che il tuo obiettivo reale è avere una casa più grande.

Lascia che il tuo obiettivo si manifesti a suo modo, non costringerlo a manifestarsi per vie che hai scelto tu, perché esso potrebbe manifestarsi attraverso le vie che meno ti aspetti, apriti ad ogni possibilità.

**Riassumendo, quando imposti i tuoi obiettivi tieni a mente i seguenti principi:**

Innanzitutto chiediti perché desideri una determinata cosa, e continua a chiederti perché finché non raggiungi il desiderio nella sua forma più elementare.

Poi focalizza tutta la tua attenzione sul desiderio che hai ottenuto. Infine apriti a qualsiasi tipo di coincidenza o possibilità, la soluzione potrebbe arrivare dalle direzioni più inaspettate.

E Infine...

Spero che tu abbia apprezzato questo percorso in 9 lezioni, che rappresenta solo un piccolo assaggio delle tecniche utilizzate nel Metodo Silva, e non ho alcun dubbio che non vedi l'ora di frequentare un seminario dal vivo o più semplicemente frequentare il corso completo on line.

## Inizia Ora a Manifestare Tutti i Tuoi Sogni con [Il Metodo di Manifestazione Silva »](#)

Aspetta un attimo, prima di salutarci, voglio darti un ultimo importante consiglio.



Una volta che hai individuato un obiettivo, non perdere tempo e agisci subito. Fai anche un piccolo passo verso la sua realizzazione, ma fallo.

Inizia oggi stesso!

Rileggi la lezione 8 e metti nero su bianco i tuoi obiettivi.

Individua le azioni che devi fare questo mese per trasformare i tuoi sogni in realtà e osserva come quel piccolo passettino innescherà l'accensione al motore dell'azione che ti condurrà dritto a raggiungere ciò che vuoi.

L'esploratore scozzese, William Hutchinson Murray, offre saggi consigli a questo proposito:

*“Finché un uomo non decide di passare all'azione, continua ad esitare, pensa e ripensa al da farsi ma non agisce, non otterrà mai niente, uccidendo così per sempre le sue idee e i suoi progetti. Nel momento in cui un uomo compie invece anche una singola azione per inseguire i propri obiettivi, all'improvviso anche la fortuna si muoverà con lui e creerà le condizioni adatte. Quando un uomo decide e agisce di conseguenza, nella sua vita si verificano degli eventi che non avrebbe mai nemmeno immaginato. Così ogni sogno così si trasforma magicamente in realtà! Il coraggio porta con sé il potere e la magia”.*

~ Guillermo Hutchinson Murray

Non esitare un attimo di più e inizia subito a vivere la vita dei tuoi sogni.

Reclama subito la tua copia del Metodo di Manifestazione Silva, stiamo avendo tantissime richieste e non potremmo tenere un prezzo così basso per ancora molto tempo!



Rendi il resto della tua vita la parte migliore della tua vita!

Questo è il tuo Momento, Clicca Qui