

JOSÉ SILVA
ROBERT B. STONE

GUARISCI
TE
STESSO

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *You the Healer*

Traduzione dall'inglese di Raffaella Merlini,
Italia Brancaleone, Barbara Lassandro

Copyright © 1989 by José Silva
First published in the United States of America
by HJ Kramer, Inc. in a joint partnership
with New World Library

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Dedicato a
mia moglie, Paula,
a mia figlia, Josefina,
a mio fratello, Juan,
e a tutti i miei figli:
José Silva, Jr.,
Isabel Silva de las Fuentes,
Ricardo Silva,
Margarita Silva Cantu,
Antonio Silva,
Ana Maria Silva Martínez,
Hilda Silva González,
Laura Silva,
Delia Silva Pérez,
Diana Silva.

JOSÉ SILVA

Prefazione

Non siete obbligati a vivere una vita di sofferenza.

Non siete obbligati a morire di malattia.

La vostra condizione naturale è quella di essere sani.

Avete diritto di vivere in perfetta salute fino al giorno in cui morirete per cause naturali.

In questo libro appassionante e innovativo José Silva riporta i risultati delle sue ricerche, iniziate nel 1944, riguardanti le cause e le cure psicosomatiche delle malattie, campo questo in cui egli è un vero e proprio pioniere.

L'opera descrive numerosi casi clinici di soggetti che, dopo essere stati sofferenti per anni, sono riusciti a guarire in poco tempo, impiegando i poteri straordinari della loro mente.

Il testo illustra varie tecniche di pronto soccorso, realmente utilizzate nella vita quotidiana, che hanno permesso di guarire rapidamente ferite causate in incidenti. Ma, soprattutto, insegna ad evitare malattie e incidenti e a vivere, di conseguenza, un'esistenza sana, felice e lontana dai pericoli.

Tutto ciò è veramente possibile?

Dal 1966 ad oggi milioni di persone in settantadue paesi diversi hanno appreso e messo in pratica il Metodo Silva per lo sviluppo della mente e il controllo dello stress, manifestando gratitudine agli Autori per i miglioramenti ottenuti nella loro esistenza.

Questo libro è effettivamente in grado di cambiare la vostra vita se, leggendolo, ne seguirete le istruzioni facili e dettagliate. I risultati straordinari che consente di ottenere vi convinceranno presto dell'efficacia del metodo e vi porteranno a chiedervi perché il mondo intero non lo abbia già adottato!

Prima o poi ciò accadrà!

Oggi è il giorno giusto per iniziare a utilizzare le tecniche descritte, che vi permetteranno di vivere felici e sani ogni istante della vita.

Introduzione

Un soggetto si siede comodamente su di una sedia, chiude gli occhi e respira profondamente tre volte. Nessuno sa che alla prima respirazione, l'uomo ha immaginato tre volte il numero tre, che, alla seconda, ha visualizzato tre volte il numero due e che, alla terza, ha fatto lo stesso con il numero uno. Non si può neanche sapere che il soggetto ha contato da dieci a uno evocando, quindi, un'immagine dotata di elevato potere curativo.

Se si potesse sbirciare nella mente di tale individuo, si scoprirebbe che quest'ultimo si raffigura nell'atto di massaggiarsi la zona del gomito destro, dove da tempo sente dolore, con un unguento immaginario. Facendo ciò, egli visualizza un braccio in condizioni perfette. Tra pochi istanti terminerà questo esercizio mentale e aprirà gli occhi; tra poche ore sarà in un campo da tennis e giocherà una partita brillante, senza più avvertire le «proteste» del gomito. Il soggetto è un diplomato Silva, istruito a raggiungere un livello di coscienza in cui è possibile controllare la mente al fine di influire beneficamente sul proprio corpo.

N.L. era affetto da artrite alle articolazioni delle dita, malattia questa che ne comprometteva la professione da geometra. Egli si rilassava periodicamente e visualizzava le protuberanze delle dita; immaginava, quindi, di passare un aspirapolvere sulle medesime e di risucchiare così l'artrite, simile a un mucchio di polvere. L'uomo visualizzava, poi, le dita senza protuberanze e se stesso libero dal dolore, nuovamente intento nel lavoro.

N.L. impiegò questa tecnica quotidianamente, dedicando ogni volta tre minuti alla visualizzazione della cura della malattia e al raggiungimento di uno stato di perfetta salute.

Nel giro di una settimana, i tre minuti investiti ogni giorno iniziarono a fruttare: il gonfiore e le protuberanze sulle sue dita diminuirono, infatti, visibilmente. Nell'arco di tre settimane, N.L. era guarito.

R.S. soffriva di dolori al torace; il medico curante gli diagnosticò un'angina pectoris e gli spiegò che il problema era dovuto all'indurimento delle arterie, che una placca, chiamata ateroma, si stava formando in queste ultime e che le coronarie erano già parzialmente ostruite. Gli prescrisse quindi una dieta povera di colesterolo e grassi e ricca di fibra alimentare suggerendogli, inoltre, di praticare esercizio fisico leggero, ad esempio, di nuotare o di fare passeggiate. R.S. seguì le istruzioni per quanto riguardava dieta ed esercizio ma, alla terapia, aggiunse un'altra componente: la programmazione. Egli si rilassava e visualizzava le coronarie parzialmente ostruite; immaginava, quindi, di disoccluderle con uno scovolino da pipa e, mentalmente, vedeva una coronaria priva di placche. Mise in pratica la tecnica quotidianamente: nell'arco di un mese i dolori al torace si ridussero notevolmente; nell'arco di due mesi scomparvero del tutto e, anche a distanza di anni, non ebbe più recidive.

Per gran parte della sua vita, M.D. aveva accusato forti dolori mestruali; la donna decise così di «parlare» sistematicamente per due minuti al giorno al suo corpo e di immaginarsi libera dal dolore una settimana prima della data presunta di inizio della mestruazione. Secondo M.D., il dolore che accompagnò le mestruazioni successive a tali sedute terapeutiche si era ridotto della metà rispetto al solito. Con la pratica, la donna riuscì a controllarlo ulteriormente.

Esiste un modo

Se conoscesti un modo per liberarvi dal dolore usando le facoltà mentali, lo mettereste in pratica?

Se conoscesti un modo per addormentarvi usando le facoltà mentali, fareste a meno dei sonniferi?

Se conoscesti un modo per aiutare voi stessi e i vostri amici a sconfiggere la maggior parte dei disturbi che vi tormentano, lo utilizzereste?

Finalmente anche la classe medica ha iniziato a rendersi conto del fatto che la mente è corresponsabile dell'insorgenza delle malattie

e che può essere «istruita» a guarirci. Il Metodo Silva sfrutta questa intuizione con grande successo da numerosi decenni.

Carl Simonton, M.D., oncologo presso la Base dell'Aeronautica Militare di Travis, California, ha adottato parte del Metodo Silva per curare pazienti affetti da tumori maligni, incrementando così considerevolmente i casi di remissione. Dopo aver seguito un corso dedicato al Metodo Silva, chiamato all'epoca «Dinamiche Mentali», il dott. Simonton ne frequentò uno successivo, di livello avanzato; in seguito mise a punto la tecnica che egli oggi adotta, il cosiddetto Metodo Simonton. Mentre era ricercatore presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Harvard, il Prof. Dean Ornish, M.D., ideò metodi di rilassamento e visualizzazione per pazienti affetti da patologie cardiache; decise, quindi, di verificare l'efficacia di tali tecniche, combinate con la dieta e l'esercizio, in uno studio controllato e ottenne risultati positivi: la maggioranza dei soggetti studiati riportò, infatti, una riduzione marcata del dolore toracico secondario alla patologia cardiaca e molti di essi dichiararono, addirittura, di non accusare più alcun dolore.

Dati gli effetti benefici osservati, l'utilizzo delle tecniche di rilassamento e di visualizzazione mentale da parte di coloro che trattano i malati terminali è sempre più diffuso. Nel 1983 un articolo di «Time» sul Metodo Simonton riportò una citazione del Prof. Sanford Cohen, psichiatra presso l'Università di Boston: «Per quanto possa apparire bizzarro, questa tecnica ha permesso a “un numero rilevante di pazienti terminali di sopravvivere per un periodo di tempo superiore a ogni aspettativa”». Da quando il Dott. Simonton venne a conoscenza del Metodo Silva e lo integrò nel suo programma di tirocinio famoso in tutto il mondo, centinaia di medici e migliaia di infermieri hanno potuto apprenderlo e metterlo in pratica.

Nel 1973, l'astronauta Edgar Mitchell fondò l'Institute of Noetics Sciences, ponendosi lo scopo di «ampliare la conoscenza della natura, della potenzialità della mente e della coscienza e di impiegare tali conoscenze al fine di aumentare il benessere e la qualità della vita sul pianeta». Inizialmente, si riteneva che Simonton fosse sostenuto unicamente da fonti alternative, se non, addirittura, eccentriche; oggi,

tuttavia, il Noetics Institute stesso riferisce che i seguenti concetti, precedentemente giudicati poco credibili, sono stati ormai comunemente accettati dalla medicina «ufficiale»:

1. Un individuo è capace di controllare i propri processi fisiologici in misura di gran lunga maggiore di quanto si riteneva in passato.
2. La guarigione è attribuibile sia alla mente che al corpo, nonché all'entità che molti chiamano lo spirito.
3. Le emozioni negative possono avere effetti psico-fisiologici sfavorevoli.
4. Le emozioni positive possono avere effetti psico-fisiologici favorevoli.
5. La mente dispone di molte vie di accesso al corpo; alcune di esse sono in grado di determinare la guarigione di una malattia.

Il cambiamento di atteggiamento e di opinione verificatosi a partire dalla fine degli anni Sessanta, epoca in cui per la prima volta divulgai il Metodo Silva, è motivo di grande gioia. L'approccio rigidamente allopatico, tipico delle terapie mediche di quel tempo, ha consentito l'affermarsi della teoria secondo cui la visualizzazione mentale è in grado di ottenere risultati concreti e soddisfacenti.

Per migliorare capacità e resistenza, gli atleti oggi si allenano immaginandosi mentre giocano una partita perfetta o mentre svolgono una corsa perfetta. Non è un caso che i giocatori di golf dilettanti, quando si accingono a tirare, guardano furtivamente gli ostacoli sul campo – lo stagno a sinistra e il boschetto a destra – e si programmano così per un colpo malamente tirato. I giocatori professionisti, invece, concentrandosi solo sulla bandierina presso la buca, si programmano per un colpo perfetto.

Le immagini create nella mente influenzano il corpo: le immagini positive producono effetti desiderabili, quelle negative, effetti indesiderabili.

Una delle scoperte più importanti del ventesimo secolo è rappresentata dalla capacità della mente di generare malattie o, viceversa, di guarirle.

Un numero sempre maggiore di persone inizia a comprendere che, modificando il proprio atteggiamento mentale, è possibile usare la mente per mantenere un aspetto sano, un sistema immunitario efficiente e un livello di energia elevato.

È possibile impiegare la mente per liberarsi in breve tempo di fastidiosi problemi di salute, quali raffreddori, mal di testa e dolori cronici di vario genere. Se si conosce la tecnica approfonditamente, è possibile utilizzare la mente per aiutare il proprio medico curante e sconfi gger e malattie gravi quali i tumori maligni.

La mente può essere impiegata anche per aiutare gli altri, a distanza e, addirittura, senza che se ne accorgano. Sembra forse incredibile? Si tratta però di fatti scientifici! La scienza ha riconosciuto che la mente, tramite l'intelligenza, è in grado di proiettarsi all'esterno e di esercitare un'influenza sulla materia. Recentemente, in un laboratorio del Texas, alcuni soggetti sono riusciti ad aumentare e a diminuire volutamente l'attività elettrica cutanea di altri che si trovavano in una stanza diversa, a venti metri di distanza; non si trattava di esperti, bensì di persone comuni, di varia estrazione.

In un laboratorio della Fondazione Baxter di San Diego, California, i ricercatori hanno dimostrato (in presenza di uno degli Autori, Robert Stone) che un soggetto ha la capacità di influenzare con la mente le cellule di un altro, presente nella stessa stanza, sul lato opposto.

Tali esperimenti dimostrano che tutti possono vivere una vita più lunga, felice e sana se sono in grado di controllare la propria mente. Ed è esattamente questo che il presente libro vi insegnerà! Milioni di esperti Silva provenienti da settantadue paesi diversi impiegano la mente non solo per mantenere uno stato di buona salute, ma anche per controllare l'intuito, per incrementare la creatività, elevare il quoziente di intelligenza e aumentare la capacità di risoluzione dei problemi. Da questo libro apprenderete tutto ciò che vi servirà per recuperare la salute, mantenervi sani e aiutare sia i vostri familiari che i vostri amici.

Il computer mentale controlla il corpo

Il Metodo Silva vi insegna a utilizzare i poteri cibernetici della mente per migliorare lo stato di salute e potenziare le funzioni mentali. Dopo aver letto il libro, saprete come evitare l'insorgenza di malattie causate dalla mente, come proteggervi dallo stress, come guarire i disturbi di cui soffrite e come aiutare il vostro medico a curarvi.

Tutti impariamo ad ammalarci da bambini; veniamo addirittura programmati allo scopo tramite messaggi quali: «Se ti bagni i piedi, prenderai un raffreddore». I neuroni cerebrali accettano tale programmazione come fosse un comando, un ordine a cui obbedire; in questo modo il messaggio diventa una profezia che si avvera da sé.

Vediamo gli altri ammalarsi e immaginiamo che ciò succeda a noi: tale fenomeno si chiama preoccupazione. La preoccupazione è un'altra forma di programmazione; anche le immagini contenute nella mente rappresentano, infatti, ordini a cui obbedire. Pensieri e parole si trasformano in programmazione; i pensieri e i sentimenti negativi diventano programmazioni negative o indesiderate. I pensieri o sentimenti positivi si trasformano in programmazioni positive o desiderate. La programmazione negativa produce infelicità, fallimento e malattia; quella positiva è sinonimo di felicità, successo e buona salute.

Se siete programmati a pensare in modo negativo, siete imprigionati in schemi negativi e, se non cambierete la vostra programmazione, rimarrete sempre nella stessa condizione. Questo spiega perché molte persone, desiderose di essere sane, affollano cliniche e ospedali: esse hanno in realtà bisogno di riprogrammarsi. Vincere la vostra programmazione è una battaglia molto dura; potete cambiare temporaneamente, ma, a meno che non modificiate il programma, sarete costretti, prima o poi, a tornare ai vostri schemi comportamentali programmati. Per cambiare è necessario riprogrammarsi: ad esempio, è possibile cambiare le nostre abitudini alimentari, seguendo un nuovo regime dietetico ossia, come si dice comunemente «mettendosi a dieta». Ma sono poche le persone che riescono a stare a dieta permanentemente; quasi tutti noi, quando interrompiamo la dieta e ritorniamo alle abitudini alimentari programmate, riacquistiamo

immancabilmente il peso perduto. In questo caso è necessario riprogrammare le abitudini alimentari; ogni programmazione negativa che determina malattia può essere bloccata da una programmazione nuova, di carattere positivo.

Le tecniche-formula del Metodo Silva

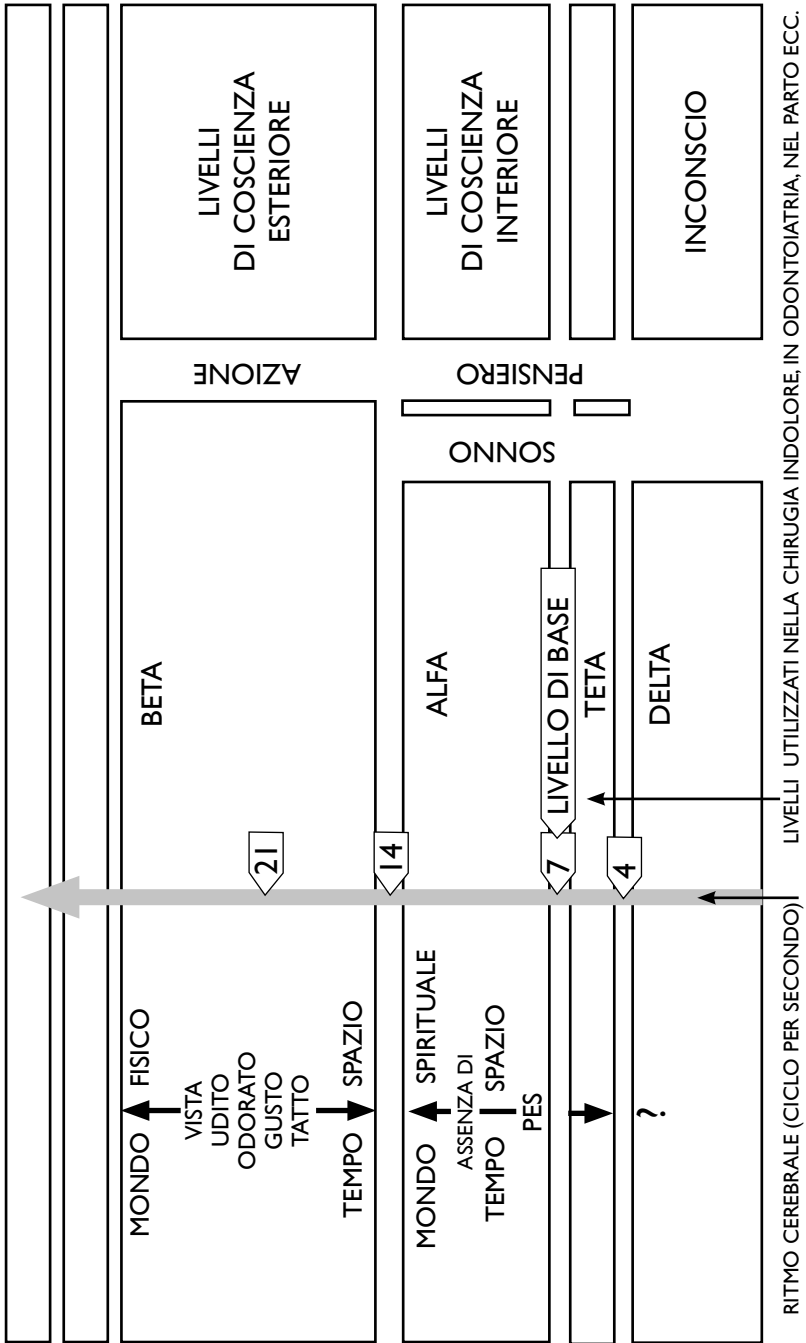
Con il Metodo Silva viene attuata la riprogrammazione per una salute migliore tramite l'uso di immagini mentali formate in uno stato mentale, ovvero a un livello di coscienza, chiamato alfa.

A tale livello la frequenza delle onde cerebrali diminuisce di circa la metà rispetto ai valori normali della veglia. Quando siamo pienamente svegli, emettiamo quattordici-ventuno pulsazioni di energia mentale al secondo: gli studiosi designano lo stato di veglia normale con il nome di livello beta. Quando, la sera, andiamo a letto e ci addormentiamo, queste pulsazioni cerebrali rallentano.

L'elettroencefalografo, un apparecchio che misura tali pulsazioni, dimostrerebbe che, quando un soggetto è disteso a letto in condizioni di rilassamento e con gli occhi chiusi, le pulsazioni cerebrali vengono ridotte del 50 per cento. Gli studiosi definiscono tale condizione di veglia rilassata e sonnolenta, caratterizzata da sette-quattordici pulsazioni al secondo, livello alfa. Addormentandosi, le pulsazioni cerebrali rallentano ulteriormente. Lo stato di sonno leggero, in cui si hanno quattro-sette pulsazioni al secondo è denominato livello teta; quello di sonno più profondo, caratterizzato da meno di quattro pulsazioni al secondo, livello delta.

La figura 1 illustra i quattro livelli. È importante notare che il livello alfa profondo, definito di base, rappresenta la frequenza alfa più bassa che viene utilizzata dal Metodo Silva. Esso è, in sostanza, lo stato naturale, di benessere, tranquillità e rilassamento che percepiamo quando ci addormentiamo la sera e quando ci svegliamo la mattina. Il presente libro vi insegnerà a conservare tale stato e utilizzarlo al fine di riprogrammarvi e di guarire voi stessi e gli altri.

Che relazione vi è tra il livello alfa e gli effetti benefici ottenuti sulla salute qui descritti? I ricercatori che si occupano di biofeedback



LIVELLI UTILIZZATI NELLA CHIRURGIA INDOLORE, IN ODONTOIATRIA, NEL PARTO ECC.

SCALA DI EVOLUZIONE DEL CERVELLO

© copyright 1969, 1972, 1977, 1982 di José Silva. Diritti riservati. Laredo, Texas, 78044

Figura 1 - I quattro livelli di attività cerebrale

hanno scoperto che, quando la mente si trova al livello alfa, si verificano effetti favorevoli sul corpo: organi e apparati sottoposti a stress si ristabiliscono e recuperano la loro funzione, la pressione sanguigna si normalizza e il polso si stabilizza. A Laredo, Texas, sono state condotte ricerche mirate a ottimizzare l'uso della mente, grazie a cui è stato scoperto che, al livello alfa, i soggetti acquistano il controllo di funzioni precedentemente non controllabili. Tali studi hanno dimostrato che determinate facoltà considerate prettamente inconscie possono diventare cosce, che le abitudini possono essere influenzate consciamente e persino le funzioni involontarie dell'organismo diventano maggiormente controllabili. Oggi le facoltà più straordinarie della mente umana, quelle che solo di tanto in tanto ci consentono di avere barlumi di intuizione, possono essere stimolate a comando al livello alfa per risolvere problemi.

Una panoramica del training Silva

La mente è già programmata per dirigere gran parte della vita. Ci alziamo la mattina, ci vestiamo, ci allacciamo le scarpe, ci spazzoliamo i denti, guidiamo l'automobile: il tutto senza pensarci due volte. Con il Metodo Silva acquisirete gli strumenti per controllare consciamente la vita tramite la mente al fine di:

- addormentarvi quando volete;
- svegliarvi a qualsiasi ora, anche senza l'uso della sveglia;
- riuscire a restare svegli quando vi sentite assonnati;
- liberarvi dal mal di testa;
- risolvere i problemi tramite i sogni;
- smettere di fumare;
- diminuire di peso;
- memorizzare con facilità lunghi elenchi;
- studiare con maggiore concentrazione e aumentare le capacità mnemoniche;
- trovare soluzioni a problemi complessi;
- raggiungere gli obiettivi che vi siete prefissati;

- liberarvi dal dolore in qualunque parte del corpo sia localizzato;
- correggere eventuali malformazioni fisiche;
- controllare entrambi gli emisferi cerebrali;
- divenire più creativi e percettivi;
- guarire disturbi di salute degli altri.

Vi sarà possibile acquisire le sedici facoltà summenzionate impiegando le cosiddette tecniche-formula; per «formula» si intende qui una serie di operazioni mentali semplici («Prima fate questo, poi questo, poi quest'altro») da eseguire, quasi sempre, al livello alfa.

Gli oltre otto milioni di diplomati Silva di circa settantadue paesi diversi si sono sottoposti ad almeno trentadue ore di training. I partecipanti eseguono dieci ore di rilassamento controllato allo scopo di guarire disturbi quali stanchezza cronica, insonnia, mal di testa causato da stress ed emicrania. Nella parte iniziale del corso gli allievi apprendono a raggiungere il livello alfa rapidamente e con facilità, nonché a usare tale livello di coscienza sia per controllare l'energia e la vitalità che per risolvere problemi senza alcuno sforzo o stress.

Nella fase successiva del corso viene incrementata la facoltà di controllo delle funzioni psicologiche e fisiologiche tradizionalmente considerate inconscie, ossia non soggette alla sfera d'influenza della coscienza. In tale fase si apprendono, inoltre, le tecniche atte a sviluppare le capacità mnemoniche e di concentrazione, le tecniche di pronto soccorso capaci di eliminare dolori cronici e acuti, quelle che consentono di sradicare le abitudini indesiderate e, infine, i modi per sfruttare una porzione maggiore della mente al fine di risolvere problemi. La terza e quarta parte del corso prevedono l'effettuazione di una serie di esercizi di visualizzazione con cui si stabiliscono determinati punti di riferimento utili allo scopo di controllare le funzioni soggettive. L'emisfero cerebrale sinistro è orientato verso il mondo fisico, quello destro verso il mondo spirituale e creativo. In sostanza, i punti di riferimento identificati nel corso degli esercizi conferiscono all'emisfero destro le facoltà caratteristiche dell'emisfero sinistro consentendo, in tale maniera, alla coscienza di controllare maggiormente il processo con cui l'individuo raggiunge una consapevolezza

e una creatività superiori e uno stato di salute ottimale. In questa fase del corso gli allievi visualizzano il loro corpo e immaginano di apportarvi correzioni, avvertendo immediatamente gli effetti benefici ottenuti con tale tecnica. Nelle ultime ore del corso, i partecipanti procedono alla verifica empirica delle loro capacità di «sentire» persone sconosciute, di individuarne le malattie e di guarirle.

Il manuale: istruzioni per l'uso

Per poter trarre beneficio delle trentadue ore di training descritte nel libro, è necessario dedicare preventivamente un certo tempo alla lettura degli esercizi riportati e alla pratica.

Seguendo fedelmente le istruzioni contenute nella Prima Parte del testo, otterrete gli stessi risultati delle sedute dal vivo e godrete dei primi benefici già dal giorno successivo a quello dell'inizio del training; nell'arco di sei settimane, avrete acquisito il pieno controllo del Metodo.

A tale scopo, è utile che vi esercitate per pochi minuti ogni mattina, al risveglio: a quell'ora, infatti, siete rilassati e l'esercizio risulta più proficuo. Con la pratica riuscirete a rilassarvi ulteriormente, fino a raggiungere il livello alfa; dati gli effetti terapeutici propri del rilassamento, ogniqualvolta inizierete gli esercizi, il vostro corpo ritroverà comunque subito vigore ed energia.

Successivamente, a mano a mano che imparerete a rilassarvi profondamente in tempi brevi, potrete usare lo stato alfa per programmare il cervello – come se si trattasse di un computer – affinché elimini i sintomi patologici e determini la guarigione di ogni disturbo fisico.

Se lo desiderate, leggete dapprima tutto il libro, dall'inizio alla fine, quindi, rileggetelo ed effettuate le quaranta sedute descritte, una al giorno, per quaranta giorni. Terminato questo periodo, avrete acquisito la capacità di guarire sia voi stessi che gli altri.

Il training dal vivo è più rapido di quello eseguito tramite il libro poiché prevede la presenza di un esperto che segue i partecipanti, aiutandoli a rilassarsi tramite la lettura a voce alta di lunghi brani e l'impiego di varie tecniche idonee allo scopo. Utilizzando il libro, invece, siete obbligati a tenere gli occhi aperti per leggere gli esercizi, fatto che interferisce con il rilassamento. Nonostante tale inconveniente, le quaranta sedute mattutine sono sufficienti affinché possiate raggiungere un rilassamento tale da permettervi di programmarvi positivamente e di sconfiggere le malattie.

Indice

<i>Prefazione</i>	»	9
<i>Introduzione</i>	»	11
<i>Il manuale: istruzioni per l'uso</i>	»	23
PARTE PRIMA - LE QUARANTA SEDUTE GIORNALIERE	»	25
Seduta 1 - Il rilassamento è determinante.....	»	26
Seduta 2 - Controllare il corpo tramite la mente	»	30
Seduta 3 - Iniziate ad aiutarvi	»	39
Seduta 4 - La prevenzione	»	46
Seduta 5 - Aiutare il medico.....	»	52
Seduta 6 - Vincere lo stress	»	56
Seduta 7 - Guarire gli altri	»	65
Seduta 8 - L'uomo, il guaritore	»	69
Seduta 9 - L'energia guaritrice	»	76
Seduta 10 - Desiderio, aspettativa e convinzione.....	»	84
Seduta 11 - Evitare l'opposizione	»	90
Seduta 12 - Atteggiamento e guarigione	»	96
Seduta 13 - Il bisogno di fede.....	»	100
Seduta 14 - Raggiungere la pace interiore.....	»	105
Seduta 15 - Disperdere i pensieri negativi	»	110
Seduta 16 - Dolore e ipnosi	»	114
Seduta 17 - Affrontare le emergenze.....	»	121
Seduta 18 - Procedure di pronto soccorso	»	126
Seduta 19 - L'emisfero cerebrale destro e l'approccio positivo.....	»	132
Seduta 20 - Salvare la vostra vita con l'emisfero cerebrale destro	»	137
Seduta 21 - Eliminare i pensieri perniciosi	»	142
Seduta 22 - Un viaggio fantastico.....	»	147
Seduta 23 - Il concetto-di-sé	»	152
		281

Seduta 24 - Guarire spontaneamente.....	»	157
Seduta 25 - Migliorare la visualizzazione.....	»	160
Seduta 26 - Liberarsi da abitudini indesiderate.....	»	167
Seduta 27 - Revisione della tecnica di guarigione che si avvale dell'emisfero cerebrale destro.....	»	173
Seduta 28 - Aiutare se stessi aiutando gli altri	»	178
Seduta 29 - Guarire a distanza.....	»	183
Seduta 30 - Campi energetici.....	»	186
Seduta 31 - Tecnica di guarigione a distanza.....	»	192
Seduta 32 - Tecniche di sostegno per facilitare la guarigione	»	198
Seduta 33 - Comunicazione soggettiva.....	»	204
Seduta 34 - Equilibrio e salute	»	209
Seduta 35 - Uso di alfa profondo	»	213
Seduta 36 - Controllare i pericoli ambientali.....	»	216
Seduta 37 - Perché guarire?.....	»	220
Seduta 38 - La chiaroveggenza.....	»	224
Seduta 39 - Trovare uno scopo nella vita	»	228
Seduta 40 - La pace dell'anima.....	»	231
PARTE SECONDA - LA VISIONE SILVA	»	235
Capitolo 41 - Il mondo di domani	»	237
PARTE TERZA - APPLICAZIONI SPECIFICHE	»	245
Capitolo 42 - Come correggere comportamenti anormali	»	247
Capitolo 43 - Insonnia, mal di testa e stanchezza	»	253
Capitolo 44 - Depressione cronica grave.....	»	257
Capitolo 45 - Problemi alla schiena	»	259
Capitolo 46 - Calcoli renali e biliari.....	»	263
Capitolo 47 - Malattie dovute a cause sconosciute.....	»	265
Capitolo 48 - Problemi circolatori.....	»	267
Capitolo 49 - Come identificare le allergie.....	»	269
Capitolo 50 - Come scegliere il partner.....	»	273

Capitolo 51 - Come essere bravi genitori	»	275
Capitolo 52 - Cominciare l'educazione di un figlio prima della nascita.....	»	277
Capitolo 53 - Influire sul tempo meteorologico	»	279