



Сам себе психолог

Т. Пауэлл Дж. Пауэлл

ПСИХОТРЕНИНГ  
п о м е т о д у  
ХОСЕ СИЛЬВЫ



ПИТЕР®

Т. ПАУЭЛЛ  
ДЖ. ПАУЭЛЛ

Психотренинг по  
методу Хосе Сильвы



## Сам себе психолог

Эта книга, в оригинале имеющая название «Управление разумом», — бесспорный хит практической психологии последних лет. Она переведена на семнадцать языков. Ее авторам, чете Пауэлл, известным инструкторам по методу Сильвы, аплодировали в самых престижных аудиториях мира — от Нью-Йорка до Греции и Гонконга. Сам же метод психотренинга Хосе Сильвы, признанный революционным, изучается сейчас в 80 странах, причем им уже овладели более 8 миллионов человек. Прочитав эту книгу, вы не только поймете истоки всемирного «ажиотажа» вокруг Сильвы, но и наверняка сделаетесь очередным приверженцем его метода. Почему? Потому, что он способен в корне изменить вашу жизнь: вы станете увереннее в себе, удачливее, богаче... Впрочем, попробуйте убедиться в этом сами!



## ХОСЕ СИЛЬВА

**Хосе Сильва** (англ. *Jose Silva*; 11 августа 1914, Ларедо, Штат Техас, США — 7 февраля 1999, Ларедо) — американский парапсихолог, основатель Метода Сильва и ESP системы — нетрадиционных, с точки зрения официальной науки методик, призванных помочь людям повысить их IQ, развить психические навыки, а также развивать способности исцелять себя и других.

В тридцать лет Хосе уже был преуспевающим предпринимателем, собственником радиомастерской и главой большой семьи — каждый год в семье Сильвы рождался ребёнок. Для многих людей это могло бы стать вершиной жизненных достижений, но не для Хосе Сильвы. Он решил создать систему, которая помогла бы его детям лучше учиться и, соответственно, получать лучшие оценки в школе. Это побудило его всерьёз заняться психологическим самообразованием и, постепенно, увлечение стало целью и смыслом жизни. Двадцать пять лет Хосе посвятил своим исследованиям, во время которых пришлось пережить и горечь поражений, и неосуществлённые надежды, и иронические улыбки сограждан (радиомеханик-психолог — ну разве это не смешно?), и игнорирование, а потом и откровенную враждебность со стороны официальной науки

# Оглавление

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Вместо предисловия</b> ..... | 6 |
|---------------------------------|---|

## Глава 1

|   |   |
|---|---|
| <b>Мгновенное снятие стресса и релаксация в девяностые годы</b> ..... | 7 |
|---|---|

|   |    |
|---|----|
| Зона комфорта: внутри стеклянного яйца .....  | 8  |
| Открытие новых способов борьбы со стрессом .. | 9  |
| Три главные причины возникновения стрессов    | 10 |
| Первые звонки или... ..                       | 12 |
| Как нейтрализовать стресс .....               | 13 |
| Алкоголь и наркотики .....                    | 15 |
| Сила альфы .....                              | 17 |
| Программирование сознания/мозга .....         | 17 |
| Мгновенная релаксация .....                   | 18 |
| Мгновенное снятие стресса .....               | 19 |
| Как часто следует тренироваться .....         | 20 |
| Где тренироваться .....                       | 21 |
| Как скоро появятся результаты .....           | 21 |
| Резюме .....                                  | 22 |

## Глава 2

|   |    |
|---|----|
| <b>Мгновенная коррекция отношения</b> ..... | 23 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Нашим миром правит отношение .....             | 24 |
| Правильная ориентация может спасти жизнь... .. | 24 |
| Где искать истоки неправильного отношения ..   | 25 |
| Отношение создает сценарий .....               | 26 |

|  |    |
|--|----|
| Как исправить негативный сценарий с помощью физических пусковых механизмов .....     | 27 |
| Новые открытия в области психических процессов приема и переработки информации ..... | 29 |
| Эмоциональная память .....   | 29 |
| Позитивное отношение... почему оно помогает  | 30 |
| Секрет мгновенной коррекции отношения с помощью вербальных пусковых механизмов ..    | 31 |
| Шесть шагов коррекции отношения .....  | 32 |
| Понимание депрессии и пессимизма .....   | 33 |
| Как победить депрессию .....   | 34 |
| Как регулировать настроение в коммерческой деятельности .....                        | 35 |
| Резюме .....   | 37 |

## Глава 3

|  |    |
|--|----|
| <b>Магические кнопки вашего сознания</b> ..... | 38 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| Счастливая свеча, притягивающая деньги .....             | 38 |
| Счастливый костюм .....                                  | 39 |
| Что такое пусковой механизм .....                        | 41 |
| Кнопки саморазрушения .....                              | 42 |
| Семь составляющих эффективного пускового механизма ..... | 43 |
| Улучшение зрения с помощью пускового механизма .....     | 46 |
| Резюме .....   | 47 |

## Глава 4

|   |    |
|---|----|
| <b>Голографическая иннергизация</b> ..... | 50 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Мозг «похож» на голограмму .....              | 50 |
| Истоки голографической теории визуализации .. | 52 |
| Визуализация не синоним воображения .....     | 52 |
| Художники и визуализация .....                | 53 |
| Обманите свое сознание .....                  | 54 |
| Сила повторения .....                         | 55 |
| Качество ввода .....                          | 55 |
| Построение голографической иннергизации ..... | 56 |
| Создание киноопыта .....                      | 57 |

|  |    |
|--|----|
| Визуализация... методы совершенствования .....   | 59 |
| Основы голографической иннергизации .....  | 60 |
| Процесс голографической иннергизации, синтезирующий киноопыт и направление взгляда ..... | 60 |
| Ввод зрительного образа .....  | 61 |
| Проверка зрительного ввода .....   | 62 |
| Ввод слухового образа .....  | 63 |
| Проверка слухового ввода .....   | 64 |
| Ввод/проверка кинестетического образа .....  | 64 |
| Канал запахов: обоняние .....  | 66 |
| Вкусовой канал: вкус .....   | 66 |
| Конструирование и проверка эмоций .....  | 67 |
| Резюме .....   | 68 |

## Глава 5

### Не стройте стены, стройте мосты .....

|   |    |
|---|----|
| Вавилонская башня наших дней .....                              | 72 |
| Кадровые проблемы .....   | 74 |
| Семейные конфликты .....  | 74 |
| Пусть слушатель расслабится .....                               | 75 |
| Шаг первый: на языке тела .....                                 | 76 |
| Захват лидерства и установка взаимосвязи .....                  | 77 |
| Шаг второй: на уровне слов .....                                | 78 |
| Как люди думают .....   | 80 |
| Откуда вы узнаете новости .....                                 | 80 |
| Еще одно открытие .....   | 81 |
| Зрительный, слуховой, кинестетический .....                     | 81 |
| Проверьте себя .....  | 82 |
| Три главных канала для установки вербального соответствия ..... | 83 |
| Очень важное замечание .....                                    | 85 |
| ЗСК в коммерции .....   | 86 |
| Шаг третий: направление взгляда .....                           | 89 |
| Признаки зрительной обработки .....                             | 89 |
| Два вида вопросов .....   | 90 |
| Вызов из памяти зрительного образа .....                        | 92 |
| Конструирование зрительного образа .....                        | 92 |
| Несфокусированный или неподвижный взгляд .....                  | 93 |

|  |    |
|--|----|
| Как определять и проверять .....                           | 93 |
| Признаки слуховой обработки .....                          | 94 |
| Вызов из памяти слухового образа .....                     | 94 |
| Конструирование слухового образа .....                     | 95 |
| Признаки кинестетической обработки .....                   | 95 |
| Внутренний диалог — разговор с самим собой .....           | 96 |
| Телесные ощущения и эмоции .....                           | 97 |
| Практическое применение .....                              | 97 |
| Лжецы глядят влево? .....                                  | 98 |
| Признаки, «выдающие» ведущий канал .....                   | 98 |
| Как улучшить запоминание и воспроизведение материала ..... | 99 |
| Резюме .....   | 99 |

## Глава 6

### Субъективные коммуникации .....

|  |     |
|--|-----|
| Исследования доктора Райна .....                                     | 105 |
| Исследования дистанционного восприятия .....                         | 106 |
| ПСИ-способности и доходы на рынке серебра .....                      | 107 |
| Критики и мошенники .....  | 108 |
| Власть прессы .....  | 108 |
| Сфабрикованные репортажи .....                                       | 109 |
| ПСИ-полиция поймана на мошенничестве .....                           | 109 |
| Изменение тона масс-медиа .....                                      | 110 |
| ПСИ-способности и большой бизнес .....                               | 111 |
| Современные исследования соответствуют всем научным стандартам ..... | 111 |
| Как вы можете использовать свои ПСИ-способности .....                | 113 |
| Метод субъективного программирования .....                           | 114 |
| Ограбить человечество .....  | 116 |
| Не значит ли это манипулировать другими .....                        | 117 |
| Когда появятся результаты .....                                      | 117 |
| Примеры программ .....   | 118 |
| Воздержание от наркотиков или алкоголя .....                         | 118 |
| Повышение успеваемости и прилежания .....                            | 119 |
| Преодоление страхов .....  | 120 |
| Пусть проявят больше любви .....                                     | 120 |

|   |     |
|---|-----|
| Субъективное программирование для поиска идеальной пары ..... | 121 |
| «Реклама» товаров и услуг .....                               | 123 |
| Варианты мыслительных убеждений .....                         | 124 |
| Резюме .....  | 124 |

## **Глава 7**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Маршруты успеха</b> .....                 | 126 |
| Высокое искусство постановки целей .....     | 126 |
| Как перехитрить ваше внутреннее сознание ... | 128 |
| Путеводитель по маршрутам успеха .....       | 129 |
| Анкета достижения успеха .....               | 136 |
| Резюме .....                                 | 137 |

## **Глава 8**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Время: альфа-менеджмент</b> .....                | 140 |
| Метод альфаматики .....                             | 140 |
| Составляющие альфаматики .....                      | 142 |
| Разработайте свой сценарий дня или события          | 143 |
| Утренняя программа .....                            | 144 |
| Дневная программа .....                             | 145 |
| Вечерняя программа .....                            | 145 |
| Движущие силы альфа-менеджмента .....               | 147 |
| Программа «Заметки в блокноте» .....                | 147 |
| «Заметки в блокноте» для подчиненных .....          | 148 |
| «Заметки в блокноте» для профессионалов .....       | 149 |
| Совершенствуйте свою корреспонденцию .....          | 149 |
| Принятие решений с помощью заметок в блокноте ..... | 150 |
| Практика .....                                      | 151 |
| Резюме .....  | 153 |

## **Глава 9**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Творческое решение проблем</b> .....       | 155 |
| Это проблема или «мыльная опера»? .....       | 156 |
| Не боксируете ли вы с тенью? .....            | 156 |
| «Проезд закрыт» или указатель поворота? ..... | 156 |
| Взгляд на звезды .....                        | 157 |

|   |     |
|---|-----|
| Альфа-коллегия .....                                  | 158 |
| Выход на альфа-коллегию .....                         | 159 |
| Принятие решений по методу Бенджамина Франклина ..... | 162 |
| Метод «Бен-альфа» .....                               | 163 |
| Резюме .....  | 164 |
| <b>Приложение</b> .....                               | 165 |
| <b>Указатель стратегий</b> .....                      | 176 |
| <b>Об авторах</b> .....                               | 181 |

## **МГНОВЕННОЕ СНЯТИЕ СТРЕССА И РЕЛАКСАЦИЯ В ДЕВЯНОСТЫЕ ГОДЫ**

---

### Три главные причины возникновения стрессов:

**Чувство Вины.** Затаившееся в нашем внутреннем сознании чувство вины часто оказывается весьма разрушительным(вы не бросаете курить, хотя прекрасно осведомлены, насколько это вредно для здоровья. Добавьте сюда информацию в прессе и по телевидению по поводу того, что вы, вредите, оказывается, не только самому себе, но и своим близким, и посторонним! И вот у вас уже возникло чувство вины, стыда и- да, да, враждебности. Они вызывают мощнейший стресс, опасный для здоровья даже больше, чем всякая вредная химия в сигарете.

А все эти маленькие нечестности, которые мы совершаем каждый день...от похищенной на работе канцелярской скрепки до мошенничества с налогами.

Точно также, прощая себе свое бездействие(откладывая на «потом»),вы возвращаете в себе внутреннюю вину, внутреннее напряжение, которые рано или поздно проявятся.

Если, прочитав предыдущее, вы почувствовали дискомфорт, тоску, даже обиду...или подумали, это не про меня...скорее всего вы страдаете от чувства вины.

2. Утрата ценностей;
3. Ненависть к работе или жилью.



## Мгновенная релаксация

### *Метод «Ноготь большого пальца»*

Каждый раз, когда вы почувствуете напряжение или усталость, метод *«Ноготь большого пальца»* сможет мгновенно *запустить* приятное, расслабленное ощущение.

Расслабление теперь связано у вас с кончиками пальцев.

Для осуществления этой ценной тренировочной программы выйдите на релаксационный уровень с помощью упражнения «Психотренинг по методу Сильвы для релаксации и снятия стресса». Как только вы погрузились в состояние полной релаксации — пора начинать программирование. В момент *«Программирование»* чуть-чуть надавите указательным пальцем на ноготь большого пальца, представьте, как вы полностью расслабляетесь. Мысленно повторяйте про себя следующую формулу:

*«Каждый раз, когда я нажму на ноготь большого пальца указательным пальцем, я погружусь в приятное расслабленное состояние сознания и тела».*

Теперь слегка нажмите на ноготь и медленно ослабьте нажим... представьте, как ваше тело расслабляется еще больше.

Затем выйдите с уровня на счет от одного до пяти и откройте глаза. Чтобы закрепить этот пусковой механизм, повторите процесс три раза на уровне альфа-ритмов.

При использовании метода «Ноготь...» вы каждый раз будете погружаться на более глубокий уровень релаксации. Метод можно использовать в любой момент, когда вы захотите расслабиться. Он сработает, даже если ваши глаза будут оставаться открытыми. Эффективность метода будет возрастать по мере тренировки.

## Мгновенное снятие стресса

### *Метод «Поглаживание большого пальца»*

Предчувствуя первые признаки стресса, вы сможете снизить напряжение с помощью метода *«Поглаживание большого пальца»*. Пусковой механизм устанавливается так же, как и для метода *«Ноготь...»*

На релаксационном уровне в точке *«Программирование»*, медленно поглаживая большой палец указательным пальцем той же руки от первого сустава до кончика пальца, мысленно повторяйте про себя следующую формулу:

*«Каждый раз, когда я поглажу большой палец указательным... поглажу медленно, от первого сустава до кончика пальца... я представлю себе, как напряжение уходит из моего тела, и почувствую себя уверенным и способным справиться с любой проблемой».*

Представьте, как напряжение тает в воздухе. Затем выйдите с релаксационного уровня на счет от одного до пяти. Повторите процедуру три раза на уровне альфа-ритмов.

Этот метод можно использовать в любой момент, когда вам понадобится мгновенно снять стресс или вы попадете в затруднительную ситуацию. *Пусковой механизм* всегда будет находиться на кончиках ваших пальцев.

Презентацию подготовила  
Студентка факультета психологии  
3 курса группы Б  
Верчёнова Алина