

HOW TO EXPERIENCE DEEP RELAXATION AND MEDITATION AT **ALPHA** LEVEL

IN 10 SECONDS OR LESS WITH THE SILVA CENTERING EXERCISE



BASED ON THE SILVA ULTRAMIND ESP SYSTEM SEMINAR

*Erlebe tiefe Entspannung und Meditation
auf der Alpha-Ebene
in 10 oder weniger Sekunden
mit der Center Übung aus José Silva's ESP System.*

*„Die größte Entdeckung, die Du machen kannst, ist
die Entdeckung des Potentials Deiner eigenen
Gedanken“*

José Silva



TM

Copyright © 2009: **Silva Ultramind Systems, LLC**
Publisher: **Silva Ultramind Systems, LLC – Alex Gonzales Silva**
Übersetzung: **Gabriele Bauer, UltraMind Trainer und Supervisor Deutschland**

INDEX

Herzlich Willkommen	4
Die Grundlagen	7
Das universelle Gesetz der Anziehungskraft	9
Die Gehirnwellen	11
Die Meditation	17
Der Alpha-Sound	20
Die Center-Übung von José Silva	21
Die Vision teilen	25
Live Training	27
Das UltraMind ESP System	29
Häufige Fragen	31
Danke	35

Herzlich Willkommen zu der möglicherweise größten Selbsterfahrung Deines Lebens!

Vielleicht wirst Du überrascht sein, wenn Du entdeckst, was schon seit jeher in Dir schlummert.

Vielleicht wirst Du Dich fragen, wie es möglich war, dass Du „es“ noch nicht viel früher entdeckt hast. Aber vielleicht weißt Du es längst, hast aber noch keinen geeigneten Weg gefunden „es“ zu fassen und zu entfalten.

Seit Deiner Geburt bist Du mit Deinem Körper und natürlich auch Deinem Gehirn vertraut.

...und bereits seit damals lernst Du die Funktionen Deines Gehirns anzuwenden und zu benutzen:

Du lernst Dich zu bewegen, zu greifen, zu fühlen, zu schmecken, zu riechen, auf Schmerz zu reagieren, Dinge zu bewegen, zu gehen, zu rennen, zu springen, mit anderen Menschen umzugehen, zu kommunizieren, ein Fahrzeug zu steuern, zu arbeiten, ein Geschäft zu eröffnen, ein Netzwerk aus Freunden und Geschäftspartnern aufzubauen, Dich mit der ganzen Welt zu verbinden – und Dein Leben und Deine Welt zu gestalten.

Dein Geist kontrolliert Dein Gehirn, das wiederum den Körper in seiner gesamten Vielfalt steuert.

Aber wie viel von Deinem Potential benutzt Du tatsächlich?

Sicher - auf den ersten Blick betrachtet, hast Du eine Menge Kenntnisse gesammelt und Fähigkeiten entwickelt.

Benutzt Du möglicherweise nur einen Teil Deiner angeborenen Möglichkeiten, um die alltäglich entstehenden Herausforderungen zu bewältigen?

Manche Menschen haben von Geburt an die Möglichkeit, direkt auf die

verschiedenen Teile ihres Gehirns zuzugreifen. Andere erleben eine Art „Blitzstart“, durch lebensbedrohende Herausforderungen, ...und wieder andere Menschen verbringen ihre Zeit in Einsamkeit und / oder mit intensivem geistigen Training, um eine höhere Bewusstseinsstufe zu erlangen.

Wie sieht es bei Dir aus?

Wie gut ist Dir bis heute gelungen, Deine Fähigkeiten zu nutzen und Dein gesamtes Potential zu leben?

Vielleicht magst Du einfach einmal ein wenig darüber sinnieren, wie gut Du bis zu diesem Zeitpunkt Dein Potential und die Fähigkeiten Deines Gehirns genutzt hast?

Einstein gab an, dass er etwa nur 10% seines Gehirns nutzt.

Die meisten Menschen benutzen (im Durchschnitt) nur 3 bis 4% ihrer Gehirnmasse.

Kannst Du Dir vorstellen, wie es wäre, wenn Du die Ausnutzung Deiner Denkfabrik nur um 1% steigern könntest? (vergleichbar mit einem Computer-Update und Erhöhung der Speicherkapazität und Geschwindigkeit.)?

Was würde geschehen, wenn Du Deine Kapazität um 2%, 4% oder 7% steigern könntest?

Es gibt keine Grenzen, außer denen, die Du Dir selbst erschaffst!

Das UltraMind ESP System ist eine Summe aus speziellen, hoch entwickelten Techniken, die jeder einfach und schnell anwenden kann. Es hilft Dir, die schlummernden Teile Deines Gehirns - den wahrhaften RIESEN in Dir - aufzuwecken und mehr von Deinem Gehirn auf eine besondere Art und Weise zu benutzen.

Lass raus, was in Dir steckt!

Durch UltraMind Training lernst Du, Dich innerhalb weniger Sekunden tief auf der Alpha-Ebene zu entspannen und Türen zu öffnen, die möglicherweise fest verschlossen waren. Du verschaffst Dir Zugang zu Deinem Geist und tiefer liegenden Bewusstseinsstufen und lernst, wie Du

mehr von Deinem Geist benutzen kannst als je zuvor, und begibst Dich auf den direkten Weg in Deine eigene Mitte.

Jeder Mensch verfügt über wirksame sinnliche Wahrnehmung (ESP) – aber längst nicht jeder weiß, seine Sinne wirkungsvoll zu benutzen.

Mit dem UltraMind ESP System wird es Dir gelingen, Dein ESP (= extra sensory perception = wirksame sinnliche Wahrnehmung) aufzuwecken und Dein Leben täglich besser und besser zu gestalten.

Bist Du bereit?

DIE GRUNDLAGEN

Bevor wir uns mit den Techniken im Einzelnen beschäftigen, lass uns bitte einen Blick auf die Grundlagen werfen:

Das menschliche Gehirn hat verschiedene Bereiche, wird aber hauptsächlich in zwei Hälften (Hemisphären) unterteilt:

Die linke und die rechte Gehirnhälfte.

Dein Gehirn erzeugt elektrische Ströme, die als Gehirnwellen (Gehirnfrequenzen) bekannt sind und mit einem EEG (Elektroenzephalogramm) aufgezeichnet werden können.

Jede Hälfte des Gehirns hat bestimmte Aufgaben zu erfüllen:

Deine linke Gehirnhälfte steuert den rechten Teil Deines Körpers und arbeitet in einer logischen und analytischen Weise. Sie benötigt genaue Einzelheiten, stellt logische Fragen und verlangt entsprechend logische Antworten, denkt organisiert und präzise, vergleicht Erfahrungen buchstäblich und wissenschaftlich. Mathematik, Sprachen, Wiederholung und körperliche Orientierung gehören zu ihren Hauptaufgaben.

Die linke Gehirnhälfte ist der Sitz Deines Bewusstseins und "zuständig" für Wahrnehmung in der äußeren, objektiven Dimension.

Deine rechte Gehirnhälfte steuert Deine linke Körperseite und ist Dein Archiv für Informationen. Intuition, Farbempfindung, Musik und Kreativität ebenso wie Erfindungsreichtum, Unregelmäßigkeiten, Einfühlsamkeit und Konzepte finden in der rechten Gehirnhälfte Raum.

Die rechte Gehirnhälfte ist der Platz Deiner unbewussten Persönlichkeitsanteile (inneres Bewusstsein, Unterbewusstsein) und für innere, subjektive Wahrnehmungen.

Hier findest Du Eingang zur spirituellen Welt. *(Das Wort „spirituell“ ist im UltraMind ESP System mit keiner - wie auch immer gearteten - Religion und keinem Bekenntnis verknüpft.)*

In Deiner rechten Gehirnhälfte findest Du Zugang zu unbewussten (inneren) Informationen.

Jetzt könntest Du natürlich fragen, welche Hälfte des Gehirns „besser“ ist...

Die Antwort ist ebenso einfach wie einleuchtend:

Versuch doch einfach mal, auf einem Bein zu laufen.

Dabei wird Dir augenblicklich klar, dass ein gutes Zusammenspiel beider Beine nötig ist, wenn Du Dich schnell und sicher vorwärts bewegen möchtest.

Viele der Menschen, die allgemein als „Genie“ bezeichnet werden (und auch noch viele andere erfolgreiche Menschen) haben gelernt, beide Gehirnhälften – sowohl die linke als auch die rechte – ausgewogen und balanciert zu benutzen.

Dein Gehirn folgt dem universellen Gesetz der Anziehungskraft:
DU WIRST GENAU DAS IN DEIN LEBEN ZIEHEN,
WORAUF DU DICH KONZENTRIERST!

Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Kannst Du Dich gut auf Deine Wünsche und Ziele konzentrieren?
Lenkst Du Deine Aufmerksamkeit bewusst darauf, was Du sehen (hören, fühlen, riechen oder schmecken) möchtest?

Vielleicht hast Du nie gelernt, Deine Aufmerksamkeit bewusst auf eigene Wünsche und Vorstellungen zu lenken – und vielen anderen geht es ebenso. Die Konsequenzen einer solchen Denkweise können sich beispielsweise in unbefriedigenden Beziehungen, schwacher Gesundheit, beruflichen Ärgernissen oder Mangel auswirken.

Viele Menschen neigen dazu (wurden so erzogen), sich ständig Sorgen darüber zu machen, was in ihrem Leben alles verkehrt laufen könnte.

Geht es Dir manchmal auch so?

Dann solltest Du Folgendes berücksichtigen:

Je kräftiger das Gefühl, das Du in Deine Vorstellung (bzw. Emotionen) legst, desto stärker wird die Kraft und Ausstrahlung die Du dadurch erzeugst.

Wenn Du Dich also darauf konzentrierst, was alles schlecht oder verkehrt läuft, verstärkst Du dadurch diese Schwingung und ziehst mehr davon in Dein Leben an.

...und ebenso umgekehrt: Wenn es Dir gelingt, Deine Gedanken mit guten und schönen Dingen zu füllen, erzeugst Du positive Schwingung, die mehr positive Ereignisse in Dein Leben bringt.

Das universelle Gesetz der Anziehungskraft funktioniert ebenso leicht und mühelos wie Dein Lächeln, das meist ebenfalls mit einem Lächeln beantwortet wird.

Sicher warst Du schon mal in einer Lebenslage, wo Du dachtest, dass alles

und jedes gegen Dich ist. Was hast Du dabei empfunden? Welche Gefühle hast Du erlebt?

Jeder muss leider von Zeit zu Zeit unangenehme oder schwierige Momente zu überstehen – und es liegt an Dir, wie Du damit umgehst und worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst.

Beispiel:

Eine rote Ampel kann auf unterschiedliche Menschen ganz verschiedene Wirkung erzeugen.

Während der Eine möglicherweise nervös und ärgerlich wird und sich über „unnötigen“ Zeitverlust aufregt, bleibt der Andere entspannt und gelassen und nutzt die „geschenkte“ Zeit als kurze Entspannungspause oder zum Nachdenken.

Du triffst täglich aufs Neue die Entscheidung, wie Deine Reaktion auf Deine alltäglichen Ereignisse ausfallen wird.

Du kannst Dich in jeder Sekunde dafür entscheiden, Deine Aufmerksamkeit und Deine Gefühle bewusst auf Deine Wünsche und Vorstellungen zu lenken.

Du hast stets die freie Wahl!

Möchtest Du jetzt lernen, wie Du die ungenutzte Kraft Deiner Gedanken lenken und dadurch die gewünschten Ereignisse in Deinen Alltag anziehen kannst?

Dann lies bitte weiter ;-).

DIE GEHIRNWELLEN

Dein Gehirn erzeugt unablässig elektrische Impulse (Gehirnwellen), die mit einem EEG (Elektroenzephalographen) gemessen werden können.

Abhängig von Frequenz pro Sekunde werden sie in vier wesentliche Gruppen eingeteilt.

Im typischen Wachzustand, beispielsweise wie jetzt im Moment, während Du liest, befindest Du Dich vermutlich auf der BETA-Bewusstseinssebene.

Dein Gehirn erzeugt dabei elektrische Impulse, die in der Frequenz zwischen 14 und 21 Hertz (=14 bis 21 Impulse pro Sekunde) liegen.

Gehirnaktivität findet auf der BETA-Ebene vorwiegend auf der äußeren Bewusstseinssebene statt:

Wenn Du zum Beispiel von A nach B gelangen willst, sendet Dein Gehirn diesen Befehl an Deine Muskeln, damit Du Dich in Bewegung setzen kannst und schließlich tatsächlich bei B (Deinem Ziel) ankommst.

Deine Sinne übernehmen die Aufgabe, Dich zu leiten und auf Deine Umgebung zu achten. Sie unterstützen Dich dabei, Unfälle zu vermeiden und verhindern, dass Du beispielsweise beim Gehen mit jemandem zusammen stößt.

...und natürlich vergeht einige Zeit, bis Du tatsächlich bei B ankommst...
Alles, was Du auf der objektiven (äußerlichen) BETA-Bewusstseinssebene erfährst, ist abhängig von Zeit und Raum.

Auf der physischen, aktiven BETA-Ebene (Wachzustand) benutzt Du vorwiegend Deine linke Gehirnhälfte, und es stehen Dir Deine fünf Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen) zur Verfügung.

Übrigens:

Unter Einfluss von Stress und Druck steigt die Frequenz der BETA-Gehirnwellen drastisch an.

Kannst Du Dir vorstellen, wie Entscheidungen in stressbeladenen Situationen getroffen werden? Manche Menschen stecken regelrecht in ihren

eigenen Gedanken fest und können schlecht einschlafen, wenn sie auf der Suche nach einer Lösung sind. Wenn Gedanken sich beständig wiederholen und im Kreise drehen, fällt es häufig schwer, sich tief zu entspannen und gute Lösungswege zu entdecken oder zu nutzen.

Das ist einer der wichtigsten Gründe, warum es so hilfreich und wirkungsvoll ist, das UltraMind ESP System anzuwenden.

Du kannst jederzeit die Möglichkeit nutzen, Deinen Körper und Geist tief und nachhaltig zu entspannen.

Entspannte Lebensentscheidungen sind immer besser, als solche die unter Stress und Druck getroffen werden.

Wenn es Dir gelingt, Deinen Körper und Geist tiefer und tiefer zu entspannen (Gehirnwellenfrequenz 7-14 hz), gelangst Du bei klarem Bewusstsein, auf die Alpha Ebene.

Auf der Alpha-Ebene gibt es keine Begrenzungen durch Raum oder Zeit. Deiner persönlichen Entfaltung sind also keine äußerlichen Grenzen gesetzt. Alphawellen sind die stärksten der messbaren Gehirnfrequenzen, und Dein Gehirn arbeitet in Alpha ausgewogen - mit der linken und rechten Gehirnhälfte. Auf der Alpha-Ebene betrittst Du die geistige (= subjektive) Welt, und findest Zugang zu Deinen inneren (unbewussten Persönlichkeitsanteilen). Du befindest Dich in deiner Mitte.

Und wie Du richtig vermutest, kannst Du im tief entspannten Zustand die ganze Kraft Deines Geistes nutzen. Du kannst Dein ESP (=wirksame sinnliche Wahrnehmung) wirkungsvoll benutzen, und Dir damit alles was Du willst in Dein Leben anziehen. Die Alpha-Ebene ist der Platz für eine Begegnung mit humaner Intelligenz, die von spirituellen Menschen als Seele und Geist bezeichnet wird.

KENNST DU DIE BEDEUTUNG VON ESP?

Allgemein wird die Abkürzung ESP für "Extra Sensory Perception" (= außersinnliche Wahrnehmung) benutzt Du könntest es aber

auch ebenso „sechster Sinn“ oder „Bauchgefühl“ nennen.
José Silva empfand diese Erklärung nicht als optimal.

Das Wort "extra" (außer-) umschreibt nach seiner Auffassung eine Fähigkeit, die noch fehlt, beispielsweise einen Sinn, der erst erlernt oder erreicht werden muss. Aber das trifft nicht zu. Jeder Mensch verfügt über mentale Fähigkeiten. Von Geburt an ist das Gehirn ein essentieller Bestandteil des Körpers, und alle Menschen haben die gleichen Möglichkeiten es zu benutzen.

Darum entschloss sich José Silva den Begriff ESP mit "**Effective** Sensory Projection" (= **wirksame** sinnliche Wahrnehmung) zu umschreiben. Daher verstehen wir ESP nun als eine Art verbesserten, intensivierten Gebrauch unseres Geistes, der schon von Anfang an zu uns gehörte.

Zitat von José Silva:

„Der Unterschied zwischen genialer und durchschnittlicher Denkweise ist, dass Genies mehr von ihrem Gehirn auf eine bessere Art und Weise zu benutzen.“

...und je besser es Dir gelingt, Deine mentalen Fähigkeiten in einer wirkungsvolleren Weise zu benutzen, desto besser wirst Du die positive Wirkung in Deiner Wahrnehmung und Deinem Bewusstsein erfahren.

ESP = mentale Fähigkeit = Intuition = Hellsichtigkeit

José Silvas Forschung zeigte, dass Menschen, die sich regelmäßig auf die Alpha-Ebene begeben, erfolgreich, kreativ, gesund und zufrieden sind – einfach glücklicher als andere sind. Sie können bessere Beziehungen aufbauen und einfacher Lösungen für ganz alltägliche, aber auch außergewöhnliche Probleme, finden. Alpha-Anwender haben bessere Ergebnisse und besitzen die geniale Fähigkeit, das, was sie sich wünschen, in ihren Alltag anzuziehen.

Doch bevor wir uns weiter mit der Alpha-Ebene beschäftigen, wollen wir noch einen Blick auf zwei wichtige Frequenzbereiche unserer Gehirnwellen werfen:

Wenn Du Dich tiefer und tiefer entspannst, erreichst Du (nach der Alpha-Ebene) die Theta-Ebene (Gehirnwellenfrequenz: 4- 7 Hz).

Auf der Theta Ebene erlebst Du Meditation und Konzentration passiv und bist weitgehend Empfänger für Informationen, die aus Deinen inneren Bewusstseinssebenen zu Dir aufsteigen. Du kannst an Dich gesendete Informationen von anderen Lebewesen empfangen und geistige, psychische und seelische Aktivität wahrnehmen und auflösen.

Wenn es Dir gelingt, den Zugang zu dieser Ebene zu benutzen, kannst Du Antworten auf all deine Fragen finden und Dich auf Deinen persönlichen Erfolg programmieren. Du kannst Deine Gedanken verbessern, unerwünschte Gewohnheiten ablegen und alle nutzlosen und einschränkenden Glaubenssätze auslöschen und stattdessen durch brauchbare und hilfreiche Affirmationen ersetzen.

Auf der Theta Ebene findest Du Zugang zu Deiner Lebens-Intelligenz. Um körperliche Beschwerden (beispielsweise Schmerz) zu verbessern, kannst Du Einfluss auf Deine Lebens-Intelligenz nehmen und eine positive Wirkung durch fünf Schwingungen pro Sekunde auf der Theta Ebene erreichen.

Warum wenden wir die Alpha und Theta Schwingungen eigentlich nicht ständig in unserem Leben an?

Während des gesamten Tages erzeugt Dein Gehirn tatsächlich unterschiedliche Impulse in allen möglichen Frequenzbereichen. Wahrscheinlich warst Du schon oft im tief entspannten Zustand. Kurz vor dem Einschlafen befindest Du Dich vermutlich auf ganz natürliche Art (zumindest kurzzeitig) auf der Alpha-Ebene. Ebenso verlangsamt sich die Frequenz der Impulse Deines Gehirns, wenn Du Deine Phantasie in Tagträumen fließen lässt.

José Silva entdeckte, dass jeder Mensch die Alpha und Theta Ebene ganz natürlich betreten kann, dass aber nur zehn Prozent aller Menschen die natürliche Fähigkeit besitzen, im entspannten Zustand zu verweilen. Die große Mehrheit (etwa 90 Prozent) kann die Alpha Ebene nicht „betreten“, hat keine Kontrolle darüber und kann deshalb die Vorzüge der tiefen Entspannung auch nicht bewusst genießen.

Von 1966 an beschäftigte sich José Silva 22 Jahre lang mit dem Weg, der diese Kontrolle ermöglicht und entdeckte und entwickelte ein sehr wirkungsvolles Mental-Trainings-Programm, das er "Silva Mind Control" nannte. Während der folgenden Jahre unterrichteten er (und seine Mitarbeiter) Millionen von begeisterten Zuhörern auf der ganzen Welt darin, ihr Potential durch bewusste Steuerung auf der Alpha- und Theta-Ebene zu entfalten.

...und es gibt sogar noch tiefere Bewusstseins Ebenen und niedrigere Frequenzen: Im Schwingungsbereich von 0,5 bis 4 Hz erreichst Du die Delta-Ebene.

Welche Funktion hat die Delta-Ebene in unserer physischen Welt?

Im Jahr 1996 erlebte José einen „Durchbruch“, als er nach Antworten auf diese Frage suchte. Er entdeckte, dass die Delta-Ebene der Durchgangsbereich zwischen der physischen und spirituellen Welt darstellt:

DELTA bildet die Verbindung zur höheren Intelligenz und kann Dir Unterstützung und Begleitung aus der spirituellen Dimension ermöglichen.

Nach dieser Entdeckung brachte José sein Trainingsprogramm in der originalen Form heraus, mit Schwerpunkt auf dem ESP Training – genau so, wie er es sich immer gewünscht hatte. Das UltraMind ESP System, so wie Du es heute erlernen kannst, beinhaltet die Ergebnisse seiner letzten Forschung.

Mit dem UltraMind ESP System, einer außergewöhnlichen Kombination aus wissenschaftlichen und spirituellen Erkenntnissen, verwirklichte José Silva seinen Traum und erschuf ein wirkungsvolles Mentaltraining mit Schwerpunkt auf wirksame sinnliche Projektion (ESP).

Willst Du mehr wissen?

DIE MEDITATION

Am Beginn Deiner Entdeckungsreise in Deine eigene Mitte steht die Center-Übung. Sie ist eine besondere Meditation, die José Silva in jahrelanger Forschungsarbeit wissenschaftlich entwickelt und geprüft hat. Du kannst sie gleich ausprobieren! Lass mich bitte zuvor noch erklären, woraus sie besteht.

Die Übung findet auf drei Ebenen statt.

(Keine Sorge - Du musst Dir die Einzelheiten nicht merken, sondern nur meiner Stimme und meinen Worten folgen - aber vielleicht möchtest Du ja gern verstehen, wie die Übung aufgebaut ist?)

Im ersten Teil begeben wir uns auf "Ebene 3".

Dies ist die Ebene für Deine körperliche Entspannung.

Zu Beginn werde ich Dich bitten, Dir die Zahl 3 drei Mal vorzustellen. Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen ist es hilfreich, wenn Du Dir diese Zahl etwa 20 Grad (also etwa eine Hand breit) über Deinem gewöhnlichen Blickfeld vorstellst. Das hilft Dir dabei ganz einfach und mühelos auf die Alpha-Ebene zu gelangen.

Du kannst Dir selbst ausdenken, in welcher Farbe oder Form Du diese Zahl sehen möchtest.

Schimmernd, leuchtend, verschnörkelt oder ganz schlicht, je bunter und auffälliger, desto besser.

Im Anschluss werde ich Dich auffordern, Deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile zu lenken:

Zuerst Deine Kopfhaut. Ich werde Dich auffordern Deine Kopfhaut (die Haut, die Deinen Kopf bedeckt) tief zu entspannen. Wenn Du Dich auf die Entspannung Deiner Kopfhaut konzentrierst, wirst Du möglicherweise ein feines Schwingen, ein sanftes Klingen und ein Wärmegefühl wahrnehmen, das durch Deine eigene Blutzirkulation entsteht.

Ich werde Dich dann bitten, jede Spannung und damit verbundenen Druck von diesem Teil Deines Kopfes los zu lassen und in einen Zustand der tiefen Entspannung zu versetzen, der sich ausbreitet, während Du weiter machst.

Auf diese Weise wirst Du Schritt für Schritt Deinen gesamten Körper entspannen.

Wenn Du ganz unten bei den Zehen angekommen bist hast Du die Ebene 3 - für körperliche Entspannung - erreicht.

Dann begeben wir uns auf die Ebene 2.

Ich werde Dich dann bitten, Dir die Zahl 2 drei Mal vorzustellen. Natürlich bleibt Dir die Gestaltung und Farbe der Zahl 2 ebenfalls überlassen.

Auf der Ebene 2 kannst Du Dich mental (geistig) beruhigen.

Um Dich mental zu entspannen, werde ich Dich durch einige entspannende Szenen aus der Natur führen, die Du Dir ganz einfach vorstellen kannst.

Du wirst dadurch passiv - also beobachtest und fühlst Du, ohne irgendetwas zu tun außer nur zu "sein".

Dann begeben wir uns auf die Ebene 1.

Wenn Du Dich tief entspannt fühlst, werde ich Dich bitten, die Zahl 1 drei Mal zu visualisieren. Deine Augen sind dabei (wie vorhin) leicht nach oben gerichtet.

Die Ebene 1 wird eine Verbindung in Deine Mitte herstellen. Ich werde Dich dann durch einige Affirmationen und positive Aussagen begleiten und durch einen weiteren Zählvorgang (von 10 nach eins) wirst Du tiefer und tiefer in Deine Mitte gehen.

Möglicherweise klingt das jetzt ein wenig kompliziert und schwer verständlich.

In der geführten Audio-Übung wirst Du fühlen, wie leicht und mühelos es Dir gelingt, Dich auf tiefsten Bewusstseinssebenen zu entspannen.

Manche Worte oder Sätze werden Dir möglicherweise ein wenig "seltsam" oder ungewöhnlich erscheinen. Mach Dir nichts draus! Die Worte und Sätze sind so ausgewählt, um Dich mühelos in die tiefe Entspannung zu geleiten. Falls Du während der Übung irgendetwas verpasst, mach Dir nichts draus und bleib einfach dabei. Unbewusst nimmst Du alles Wichtige auf.

Alles was Du hörst, die Worte, die Sätze, die Pausen und deren Anordnung basiert in allen Einzelheiten auf José Silva's Forschung, den wirkungsvollsten Weg zu finden, um auf die Alpha Ebene zu gelangen.

Ganz zum Schluss wirst Du durch einen umgekehrten Zählvorgang wieder zurück auf die Beta-Ebene geführt (1-2-3-4-5) und daran erinnert, dass Du bei der Zahl 5 Deine Augen öffnen und hellwach sein wirst, dass Du Dich super und in perfekter Gesundheit fühlst - gerade so, als ob die richtige Menge an revitalisierenden, entspannenden, gesunden und wundervollen Schlaf genossen hättest.

Das wär's!

...doch es gibt noch mehr.

DER ALPHA-SOUND

Damit es Dir leicht fällt, die Alpha Ebene schnell und wirkungsvoll zu erreichen, hörst Du hinter den gesprochenen Worten die hörbare Frequenz der Alpha-Gehirnwellen.

Der Klang mag Dir zunächst etwas eigentümlich erscheinen (das geht fast allen Menschen so, die ihn zum ersten Mal hören).

Du erinnerst Dich - die Alpha-Frequenz beträgt 7-14 Hz (Impulse pro Sekunde) und ist auf 10 Hz angeglichen worden.

José Silva schuf diesen Ton, der in derselben Frequenz, quasi 10-mal pro Sekunde "tickt". Im ersten Augenblick mag sich das etwas irritierend anhören, aber bereits nach kurzer Zeit werden sich die Frequenzen an den Rhythmus angleichen. Je mehr sich Dein Körper und Geist an die Alpha-Frequenzen annähern (der Sound wirkt dabei wie ein Leuchtturm, der Dir den richtigen Weg auf die Alpha-Ebene weist), wird der Klang aus Deiner Wahrnehmung verschwinden. Viele Menschen berichten, dass sie den Klang einfach nicht mehr hören und wahrnehmen.

Dies ist gut vergleichbar mit einem starken Wirbelsturm. In seiner unmittelbaren Nähe nimmst Du Brausen, Toben und einen starken Wind wahr. Trümmer und Unrat werden durch die Luft gewirbelt, begleitet von tosenden Geräuschen. – Dann auf einmal befindest Du Dich im Zentrum (im Auge) und erlebst totale Stille und Ruhe.

Bist Du jetzt bereit für den Start?

DIE SILVA-CENTER ÜBUNG

Unter folgender Webadresse kannst Du die Übung direkt an Deinem Computer anhören und gleich ausprobieren.

<http://www.ultramind-seminar.de/meditation/center.html>

Falls Du die Übung lieber auf CD haben willst, so kannst Du sie natürlich jederzeit per **Email** bestellen.

Wenn Du nun bereit bist, entferne bitte alles aus Deiner Umgebung, was Dich stören oder ablenken könnte. Schalte bitte alle Geräte wie Radio, TV oder Telefon aus. und schließe Deine Fenster, falls es draußen zu laut ist.

Bitte setze (oder lege) Dich so hin, wie es für Dich angenehm und bequem ist. Später (nach einigem Üben) wird es Dir vermutlich gelingen, etwaige Umgebungsgeräusche völlig auszublenden. Aber jetzt, ganz zu Beginn, ist es einfach besser, wenn Du Ruhe hast und keine störenden Geräusche auf Dich einwirken, damit Du die volle positive Wirkung der Übung genießen kannst.

Weitere Hinweise auf Gefühle und Erfahrungen während der Übung kann ich Dir nicht geben. Jeder Mensch erlebt die Alpha-Ebene anders. Jeder ist einmalig und einzigartig, und jeder hat eine eigene Welt aus unterschiedlichen Erfahrungen, Verständnis und auch individuelle Ziele - und erlebt die tiefe Entspannung auf eine eigene individuelle Art und Weise.

Vermutlich wirst Du Dich tief entspannt, ruhig und angenehm fühlen. Wie schnell oder wie intensiv Du in die tiefe Entspannung eintauchen möchtest, liegt an Dir. Je öfter Du diese Übung anwendest, desto schneller, einfacher und auch intensiver wirst Du die Alpha-Ebene erreichen.

Dein Körper und Geist werden bei jeder Übung trainiert, damit Du einfach und stabil in Alpha verweilen kannst. Dadurch wird es Dir schließlich möglich, Dich durch einfaches Zählen (3 - 2 - 1) in tiefe Entspannung auf der Alpha-Ebene zu begeben. Ganz wichtig ist, dass Du die Ruhe und Entspannung bewusst erlebst.

Du kannst die Meditation zu Deiner Entspannung nutzen – und Dich dabei weiter trainieren – und die Alpha-Ebene und alles, was Dir begegnet, erfahren. Dadurch erlangst Du die volle Kontrolle über Dich, Dein Bewusstsein und Deine Wahrnehmung und auch für Deinen Erfolg und Dein Leben!

Wenn Du beginnst, die positiven Auswirkungen der Center-Übung wahrzunehmen, wirst Du vermutlich positive Veränderungen in Dir, Deinem Körper und auch in Deiner Umgebung wahrnehmen, die Dir helfen, Dein tägliches Leben besser und besser gestalten.

Arbeit, Gesundheit und auch Dein Privatleben erhalten durch Alpha neue Impulse und frische Energie. Mach Dir bewusst, dass unausgeglichene Gedanken und Gefühle auf der Alpha-Ebene keinen Platz haben. Negative Gefühle oder Sorgen können auf der Alpha-Ebene nicht existieren.

Auf der Alpha-Ebene erlebst Du inneren Frieden und befindest Dich in Deiner Mitte.

...und das wird täglich besser und besser (je häufiger Du die Alpha-Ebene besuchst...).

Natürlich ist es sinnvoll und hilfreich für Dich, wenn Du Dich vor oder nach einer anstrengenden, stressigen Situation auf der Alpha-Ebene entspannst. Viele Menschen beherrschen es meisterlich, sich auf ihre Sorgen und Probleme zu konzentrieren. Kannst Du Dir die Vorteile vorstellen, die sich daraus ergeben, wenn es Dir gelingt, Deine Aufmerksamkeit stattdessen bewusst auf Ruhe und Entspannung zu lenken?

Entspannte Entscheidungen sind immer besser, als solche die unter Druck und Stress getroffen werden!

Durch einen täglichen Besuch auf der Alpha-Ebene kannst Du Dein Leben und Deinen Alltag entscheidend verbessern, wenn Du Dich nur fünf, zehn oder fünfzehn Minuten täglich entspannst. Natürlich kannst Du auch eine ganze Stunde auf der Alpha-Ebene verbringen, eben wie es sich leicht in

Deinen Tagesablauf integrieren lässt. Die Empfehlung von José Silva lautet, wenigstens 15 Minuten in tiefer Entspannung zu verweilen.

Du kennst jetzt die Technik und hast die Möglichkeit Dich in tiefe Entspannung zu begeben, wann immer Du es willst oder brauchst.

Vielleicht magst Du mit der tiefen Entspannung ein wenig experimentieren und die Wirkung, die Du verspürst, ausloten:

Lenke Deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Deine eigenen Gefühle und die Gefühle, die von der Außenwelt auf Dich einprasseln. Finde selbst heraus, wie einfach und mühelos es Dir gelingt, äußeres Chaos in angenehmer Ruhe und Entspannung aufzulösen.

Woher weißt Du, dass Du auf der Alpha-Ebene bist?

Dein Körper und Geist werden Dir helfen die positive Wirkung wahrzunehmen, die Du durch die tiefe Entspannung erzeugst. Du weißt, wie Du Dich fühlst, wenn Du hellwach und munter bist, wenn Du eine stressige Situation erlebst oder wie Du Dich gerade jetzt, in diesem Moment, fühlst. Vergleiche Deine Gefühle mit der tiefen Entspannung auf der Alpha Ebene und der Leichtigkeit, die Du dort empfindest. Je tiefer Du in den entspannten Bewusstseinszustand eintauchen kannst, desto intensiver kannst Du wohlige Ruhe und Entspannung erleben.

Je häufiger Du in einem wachen Bewusstseinszustand (kontrolliert) auf die Alpha-Ebene gehst, desto einfacher wirst Du das spezielle Körpergefühl erkennen ...und dadurch auch noch schneller und einfacher dieses Gefühl erzeugen um auf die Alpha-Ebene zu gelangen.

Vermutlich wird es Dir nach einiger Zeit gelingen, während ganz alltäglicher Aktivitäten die Alpha-Ebene zu besuchen und angeschlossen zu bleiben an Dein inneres Bewusstsein und angenehme Entspannung und Ruhe.

Entweder kannst Du - ganz einfach - durch Zählen 3-2-1 auf die Alpha-Ebene gehen, oder manchmal genügen auch nur die Vorstellung und die Erinnerung an die Alpha-Ebene - und schon bist Du in Alpha.

Finde Deine eigenen Wege, damit ein wenig herumzuspielen und zu experimentieren. Du entdeckst dadurch, wie Du energetischer, stärker, selbstbewusster, entspannter, bewusster leben und bessere Schwingungen bei den Menschen, die Dich umgeben, verbreiten kannst.

Du nimmst stärkere und bessere Energien um Dich herum wahr und kannst Dir ein klares Bild davon schaffen, wie alles mit allem verbunden ist....und viel, viel mehr.

Du bist auf dem Weg in ein großes und schönes Abenteuer!

WIE SICH ALPHA-WELLEN BESTMÖGLICH AUSBREITEN

...oder Deine Vision lässt sich teilen ;-)

Stell Dir bitte vor, wie es auf der Welt zugehen könnte, wenn alle Menschen friedlich, entspannt und gesund wären. Stell Dir vor, wie die Welt aussähe, wenn ein wachsender Teil ihrer Bevölkerung entspannt und besonnen agierte. Ruhe, Verständnis und Leichtigkeit würden sich überall rasant ausbreiten. Wie sehr würden sich viele menschliche Beziehungen verändern, wenn einer auf den anderen mit Ausgeglichenheit und liebevollem Respekt zugeht?

**Die Welt wäre wohl ein anderer Ort.
Stell es Dir bitte einfach mal vor ;-)**

... und Du kannst helfen und dazu beitragen, die Welt zu einem schöneren und wärmeren Ort zu gestalten.

Du kannst dieses Wissen mit Anderen teilen oder anderen Menschen von der Alpha-Ebene erzählen...

Du kannst anderen auch mitteilen, was Du hier gelesen hast...oder ganz einfach einen Link zu diesem E-Book auf Deiner Webseite veröffentlichen oder per Email verschicken.

Gemeinsam können wir eine kraftvolle Welle der Entspannung erschaffen, die sich ausbreitet und viele Menschen dazu bewegt, entspannt und liebevoll zum Wohle aller Beteiligten zu handeln.

Wenn zwei Menschen zusammen innere Ausgeglichenheit und Bewusstsein verbreiten, erhöht sich die Wirkung und erzeugt stärkere Schwingung. Der Synergie-Effekt wird dazu beitragen, dass sich entspanntes Bewusstsein und innere Balance ausbreitet.

Du besitzt seit dem Augenblick Deiner Geburt diese Kraft in Dir, Deine Welt zu gestalten und zu verbessern - und wenn es Dir gelingt, entspannt in

Deiner Mitte zu leben, wird es Dir gelingen, sie zum Wohle aller aufzuwecken und Deine "schlafenden" Fähigkeiten können erwachen und sich entfalten.

Wenn Du intensiv nach Deinem inneren Reichtum suchst, wird Dein "wahres Ich" stärker in den Vordergrund treten.

Wenn es Dir gelingt, auf Dein Herz zu hören und zu vertrauen, kannst Du den Zugang zu Deinem höheren Bewusstsein finden (und auch benutzen) und in höchster Ausgeglichenheit leben.

Wenn Du Dich in der Mitte Deines wahren und starken Selbst stützen und anlehnen kannst, wirst Du tiefes Verständnis erfahren auf Deinem eigenen, persönlichen Weg ...wonach immer Du auch suchst...

Hab keine Angst davor, Deine Meinung zu vertreten und nach eigenen Entscheidungen zu leben. Sprich zu Deinem Herzen, und sei einfach wer Du wirklich bist!

Es ist bestimmt kein Zufall, dass Du jetzt und hier auf dieser Welt bist.

Folgendes Zitat von José Silva stammt aus dem Jahr 1997:

"Denk immer daran - wir verfügen über mentale Fähigkeiten, um herauszufinden, warum wir hier sind, welche Aufgaben wir zu bestehen haben, und auch, um alle Herausforderungen erfolgreich meistern zu können."

Als José Silva das UltraMind ESP System erschuf, war eines seiner größten Ziele, die Art und Weise zu verbessern, wie Entscheidungen auf dem Planeten Erde getroffen werden und dadurch die Lebensbedingungen zu verbessern. Er nannte das "die zweite Phase der menschlichen Entwicklung auf der Erde".

...und Du bist ein Teil dieser Entwicklung, indem Du nutzt, was Du gelernt und begriffen hast.

Darum noch einmal:

Sei herzlich willkommen auf Deinem Weg in Deine Selbsterfahrung

DAS ULTRAMIND LIVE TRAINING:

Mit der Silva Center Übung kannst Du Dich tief entspannen und Dich auf die Reise nach Selbsterfahrung, Heilung, Intuition, innere und äußere Ausgeglichenheit begeben und viele andere spannende Wunder erfahren. Es gibt keine Grenzen!

Falls Du einen schnelleren Weg suchst, um Dich tiefer und tiefer auf der Alpha-Ebene zu entspannen und die wirkungsvollen Techniken in einer Gruppe interessanter Menschen kennen lernen möchtest, kannst Du an einem der UltraMind Live Trainings teilnehmen, die weltweit und in vielen Sprachen von erfahrenen Trainern angeboten werden.

Im Training erfährst Du in Deiner Meditation, wie Du Deine Wirkung auf die innere und äußere Welt verbessern kannst, um Deine Vorstellungen und Wünsche zu realisieren. Ausgebildete Trainer werden Dir mit ihrer Erfahrung helfen und Dich anleiten.

...und genau darin liegt der wichtigste Unterschied zwischen Anhören einer Aufnahme oder der Teilnahme an einem Live-Training?

Im Seminar leitet Dich Dein Trainer, vergleichbar mit einem Leuchtfeuer, durch verschiedene Meditationen (unter anderem auch mehrmals durch die Center-Übung). Während im Hintergrund der Alpha- oder Theta-Sound abgespielt wird, werden die Vorstellungen mental zu den einzelnen Teilnehmern projiziert und dadurch fällt es den Teilnehmern sehr viel leichter, Körper und Geist in die optimalen Schwingungen aus den tiefen Bewusstseinssebenen zu versetzen. Gemeinsam erzeugt die gesamte Gruppe eine Synergie aus positiven Schwingungen.

Du kannst dadurch schneller und wirkungsvoller lernen, Dich auf die tiefen Entspannungsebenen zu begeben, während Dein Geist hellwach und aktiv bleibt.

Wenn Du an einem Live-Training in deutscher Sprache teilnehmen möchtest, findest Du unter www.ultramind-seminar.de/termine.html die aktuellen Angebote in Deiner Nähe. Für andere Sprachen (weltweit) wirst Du unter www.silvaultramind.com fündig.

Um großartige Ergebnisse mit der Silva Center Übung zu erhalten, brauchst Du natürlich nicht an einem Live Training teilnehmen. Du hast die freie Wahl, welchen Pfad Du einschlagen möchtest und kannst bei jedem Schritt neu entscheiden, ob er zu Dir passt.

Die Tür ist für Dich offen, wann immer Du Dich dafür entscheidest, einen neuen Schritt zu wagen.

Du besitzt die Fähigkeit auf Deine Welt in einer guten Art und Weise einzuwirken und sie nach Deinen Vorstellungen zu gestalten. Dabei spielt es keine Rolle, wo Du jetzt bist oder was Du im Augenblick besitzt.

Mach das Beste daraus!

Nutze Deine mentalen Fähigkeiten zum Wohle aller Beteiligten und im höchsten Interesse und Du wirst erleben, wie Deine Welt sich täglich besser und besser zeigt.

Stell es Dir einfach vor!

DAS ULTRAMIND ESP SYSTEM VON JOSÉ SILVA

Für weitere Information und Auskünfte, kannst Du Dich gern im Internet unter www.ultramind-seminar.de umsehen oder mir Deine Fragen direkt per Email an gaba@ultramind-seminar.de senden. Die Meditationen und Inhalte sind weltweit gleich und in vielen Sprachen erhältlich. Weitere Information in anderen Sprachen und natürlich auch einen Terminplan um ein Training in Deiner Nähe zu finden, erhältst Du unter www.silvaultramind.com

Mit dem UltraMind ESP System hast Du grenzenlose Möglichkeiten, Dein Leben besser und besser zu gestalten.

Hier sind einige Beispiele, die stellvertretend für die Vielzahl der verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten stehen sollen:

Du kannst Deinen Gesundheitszustand verbessern beziehungsweise gesund bleiben.

Du kannst Deine Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen verbessern.

Du kannst Deine Arbeit (Dein Geschäft) erfolgreicher und besser gestalten.

Du kannst Deine Lebensaufgabe erkennen und beginnen, sie zu leben.

Du kannst Deine innere Stimme wahrnehmen und ihr vertrauen und bessere Entscheidungen treffen.

Du kannst in Dein Leben anziehen, was immer Du Dir wünschst.

Du kannst mentale Verbindung zu Menschen herstellen und Ihre Aufmerksamkeit gewinnen.

Du kannst Anleitung und Führung von höherer Intelligenz erhalten.

Du kannst "positive Schwingung" um Dich verbreiten.

Du kannst verborgene Informationen aufschlüsseln.

Du kannst anhaltenden inneren Frieden finden.

Du kannst die unglaublichen Kräfte Deiner Gedanken aktivieren und sie wirkungsvoll einsetzen.

Du kannst Dich jederzeit auf der Alpha und Theta Ebene entspannen, wenn Du es Dir wünschst.

Du kannst Lösungen aus geistigen Dimensionen entdecken.

Du kannst Aufgaben und Probleme lösen, während Du schläfst.

Du kannst mentale Projektion nutzen um Herausforderungen und Schwierigkeiten besser und besser zu beheben.

Du kannst Ungleichgewicht ins Gleichgewicht bringen.

Du kannst Ruhe und höheres Bewusstsein verbreiten.

Du kannst sein was Du wirklich bist - BESSER UND BESSER!

Vielleicht erscheinen Dir diese Aussagen zu hoch gegriffen, weit hergeholt oder gar übertrieben.

Einige Menschen wünschen sich nur besseren Schlaf, gute Gesundheit oder liebevolle Beziehungen – und sind zufrieden damit.

Wie immer steht es Dir völlig frei, Dich zu entscheiden, was Du besser und besser gestalten möchtest.

Die UltraMind ESP Technik steht Dir zur Verfügung - wann immer Du den nächsten Schritt tun möchtest.

Fühle und finde heraus was für Dich gut und richtig ist.

Mach Dich auf die Suche nach Deinem inneren Reichtum und hör auf Dein Herz.

Du wachst gerade auf!

FAQ – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN:

Hier findest Du eine Sammlung an häufigsten Fragen zum UltraMind ESP System:

Muss ich immer rückwärts zählen, wenn ich auf die Alpha-Ebene gehen will?

Am Anfang ist es am einfachsten, wenn Du rückwärts zählst. Später, wenn Du die Alpha-Ebene häufig aufsuchst, wird Dein Verstand trainiert, schneller und einfacher in tiefe Bewusstseinssebenen einzutauchen. Wenn Du häufig übst, wirst Du mit den Zahlen 3-2-1 (innerhalb weniger Sekunden) auf die Alpha-Ebene oder tiefere Bewusstseinssebenen eintauchen. Du kannst auch einfach das Gefühl hervorrufen, das Du von Dir kennst, wenn Du tief entspannt auf der Alpha-Ebene bist. Das ist nur eine Frage der Übung. Es gibt keine Grenzen.

Warum muss ich von 3 nach 1 zählen?

Alle Worte, Sätze, Anordnung und Pausen in der Center-Übung und auch den anderen UltraMind Meditationen wurden von José Silva in wissenschaftlichen Untersuchungen getestet und arrangiert, um den wirkungsvollen Weg zu erschaffen, der alle Menschen – unabhängig von Vorkenntnis, Erfahrung oder Glauben auf die Alpha-Ebene geleitet. Die Zahlen und der Prozess des Rückwärtszählens wurden dabei zweifelsfrei als wirksamste Methode festgestellt.

Genügt es, wenn ich in die Mitte von ALPHA komme?

Für viele Menschen stellt es schon eine Herausforderung dar, bei vollem Bewusstsein auf die Alpha-Ebene zu gelangen. Für manche ist es dann völlig in Ordnung, wenn es ihnen gelingt, dort „sicher“ anzukommen. Auf der Alpha-Ebene kannst Du in Deine Mitte gehen und viele hilfreiche und wunderbare Erkenntnisse sammeln. Wer also mehr erfahren möchte, hat die besten Möglichkeiten.

Im UltraMind ESP Training lernen wir, die Gehirnfrequenzen ganz tief auf Alpha zu verlangsamen und versuchen, die THETA Ebene zu erreichen. Wenn Dein Gehirn aktiv bleibt, schlagen die Frequenzen mehrmals nach oben aus. Da unser Ziel die Alpha-Ebene ist, wollen wir durch die

Meditation in tieferen Bewusstseinssebenen erreichen, dass die Alpha-Ebene „sicher“ erreicht wird.

Was ist eigentlich Visualisierung?

Visualisieren bedeutet, Dir bewusst (mit allen Sinnen) vorzustellen, was Du bereits schon einmal gesehen hast. Dafür musst Du vergangene Eindrücke aus dem Gedächtnis aufrufen und wieder ins Bewusstsein holen. Wenn Du mit all Deinen Sinnen visualisierst, sendest Du wirkungsvoll Informationen an Dein Gehirn und verstärkst damit die objektiven Eindrücke. Jedes Mal, wenn Du visualisierst, wird Dein Sinneseindruck stärker und erhält weitere Energie.

Was bedeutet Imagination?

Imagination ist die sinnliche Vorstellungskraft von (bisher) unbekanntem Dingen. Durch Deine Imagination sendest Du Deinem Gehirn eine exakte Vorstellung: Wie sieht es aus? Wie hört es sich an? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich an?

Durch Deine Imagination kannst Du etwas Bestehendes verändern oder eine neue Schöpfung kreieren.

Erreiche ich mit dem UltraMind ESP System die THETA Dimension?

Grundsätzlich ist die Center-Übung dafür erschaffen worden, dass Du bewusst auf die Alpha-Ebene gehen und dort verweilen kannst, ohne einzuschlafen oder in den normalen Wachzustand zurück zu kehren. Wenn Du häufig übst, kannst Du auch die tiefere THETA Ebene erreichen. Das Ziel des UltraMind ESP Trainings ist es, dass Du die Möglichkeit erhältst, aus diesen tiefen Bewusstseinssebenen auf Deine objektive Welt zu wirken. Unsere erfahrenen Trainer, die sich weltweit auf Deinen Besuch freuen, werden Dir dabei helfen, Deine Gehirn-Impulse auf eine niedrige Frequenz zu bringen (ca. 7 Hz).

Du kannst dann noch tiefer in die THETA Ebene eintauchen. In THETA bist Du völlig passiv. Wenn Du wieder aktiv wirst, springst Du auf die ALPHA Ebene zurück. Der Vorteil dieser Meditation ist, dass er Dir die Fähigkeit vermittelt, Dich an Bilder und Informationen aus der THETA-Dimension zu erinnern, da Du auf Alpha verweilen kannst, bevor Du in den Wachzustand (BETA) zurück kehrst.

Kann ich auf der THETA-Ebene überhaupt denken?

Auf der Theta Ebene kannst Du nicht aktiv Deine Gedanken lenken, sondern beobachtest passiv die Gedanken, die Dir zufließen.

Das Besondere daran ist, dass Du lernen kannst, wie der Informationsfluss in THETA gesteuert werden kann, ohne aktiv zu werden. All diese Techniken erlernst Du vollständig im UltraMind ESP Training.

Ich habe gelesen, dass es gut ist, fünfzehn Minuten auf der ALPHA Ebene zu verweilen. Warum?

Viele Forschungen (durchaus sehr aktuelle) haben erwiesen, dass ALPHA für Körper und Geist die optimale Frequenz bedeutet. Auf der Alpha-Ebene unterstützt Du Deine Gesundheit. Besser und besser, je länger es Dir im Alltag gelingt, auf Alpha zu verweilen. Die Alpha-Ebene gestaltet sich zum wirkungsvollen und gesunden Bestandteil Deines Lebens und hilft Dir, Dein Leben besser und besser zu gestalten und einzurichten.

Wodurch hilft mir ESP in meinen Beziehungen?

José Silvas Mentaltraining wurde als „Kurs in menschlicher Sensibilität“ beschrieben. Wenn Du mehr Mitgefühl (nicht Mitleid!) für andere Menschen entwickelst, kannst Du besser auf sie eingehen und stabilere Beziehungen aufbauen.

Ein gutes Beispiel sind die Beziehungen zu eigenen Kindern: Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass es eine wundervolle, aber schwierige Aufgabe ist, Kindern beim Großwerden beizustehen und einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Durch die Fühligkeit (Empathie), die Du auf der Alpha-Ebene entwickelst, erhältst Du wertvolle Hilfe, die alle Eltern dringend gebrauchen können. Abseits von verbalen Mitteilungen kannst Du mit Deinen Sinnen etwaige verborgene Probleme (Ängste, Alpträume etc.) wahrnehmen und kannst lernen, Dein Denken besser auf Deine Kinder abzustimmen.

Wie kann ich durch ALPHA bessere Entscheidungen treffen?

Der Schlüssel liegt in der tiefen Entspannung. Entspannte Entscheidungen, sind immer besser als solche, die in stressbeladenen Situationen getroffen werden. Der zweite sehr entscheidende Faktor, eine positive Entscheidung zu treffen, ist die Intuition. José Silva hat aus seiner Forschung erstaunliche

Ergebnisse erhalten, die zweifelsfrei die Wirksamkeit und Vorteile von intuitiven Entscheidungen darstellen.

Wird die Center-Übung von José Silva meine übersinnlichen Fähigkeiten stärken?

Wenn es Dir gelingt, Deine Gedanken zu beruhigen und zu meditieren, wirst Du auf der ALPHA Ebene (oder tieferen Bewusstseinssebenen) alle Antworten auf Deine Fragen finden.

Du wirst bewusst wahrnehmen, was alles in Dir steckt!

DANKESCHÖN

Ich hoffe, dass Dir diese Ausführungen dabei helfen, die Grundlagen der Center-Übung zu begreifen und anzuwenden.

Sie wird für Dich eine große Hilfe und Chance beim Erreichen Deiner persönlichen Wünsche und Ziele darstellen. Die tiefen Entspannungs- und Bewusstseins Ebenen werden Dich dank José Silvas Techniken dabei unterstützen.

Es ist mir eine große Ehre, wenn ich Dir bei einem Teil Deiner Entdeckungsreise zu Deinem wahren und wundervollem Selbst behilflich sein durfte.

Vor Dir liegt nun ein großes Abenteuer, das ich mit Worten kaum beschreiben kann:

Du bist auf dem Weg in ein größeres, weiteres Bewusstsein voller Klarheit und tiefen Einsichten und Entdeckungen. Du bist einzigartig und dennoch sind wir alle miteinander verbunden.

Menschen gehen durchs Leben, treffen einander auf die eine oder andere Weise, lernen voneinander und helfen einander.

Wir können in Deinem täglichen Leben - im Hier und Jetzt - und auch für eine gute Zukunft für Deine Kinder und Kindeskinde, phantastische Ergebnisse erzielen, wenn wir gemeinsam daran arbeiten, unsere Welt zu einem schöneren Ort zu gestalten. Gemeinsam können wir unsere Ausgeglichenheit vergrößern und ein stärkeres Bewusstsein in der Welt erschaffen, wenn wir in unserer eigenen, inneren Welt damit beginnen – **Jetzt!**

Du beginnst jetzt, Dich zum Besten entwickeln, zu dem/der Du werden kannst. **Jetzt.**

Jeden Tag geht es Dir in jeder Hinsicht immer **besser und besser und besser.** Du hast die freie Wahl und kannst die Antworten finden, die Du suchst. Entscheide Dich!

„May the rest of your life be the best of your life! “

José Silva