**Термины метода Сильвы**

**Альфа-звук** – фоновое аудио-сопровождение, используемое для глубокого расслабления. Помогает не только расслабить тело, но и замедлить частоты мозговых колебаний.

**Альфа-частоты** – частоты мозговых колебаний от 7 до 14 циклов в секунду. Связаны с творческим потенциалом и воображением, интуицией и фантазией. Во время работы мозга на этих частотах, мышление очень динамично. Интеллект человека может задавать вопросы, исследовать, делать логические выводы, а также находить решения проблемных ситуаций.

**Аффирмации** – позитивные утверждения, нацеленные на достижение конкретных личных целей. Например, «Моя жизнь становится всё лучше и лучше», «Моё состояние растёт как на дрожжах» и т. д. Произнося эти фразы на Альфа–уровне сознания, Вы даёте установку не только своему рациональному разуму, но и своему подсознанию. В результате, в процесс достижения целей включается как Ваше тело, мозг, так и Ваше подсознание.

**Бета–частоты** – частоты мозговых колебаний в диапазоне от 14 до 21 цикла в секунду. Связаны с внешним объективным миром. Мозг, работая в Бета-диапазоне воспринимает и получает информацию с помощью внешних физических чувств и сохраняет ориентацию во времени и пространстве. Это имеет отношение к внешним осознанным уровням мышления.

**Визуализация** – процесс воспроизведения, повторного проигрывания вызванных в памяти событий с использованием всех органов чувств. Визуализация может быть связана как с воссозданием образов, так и запахов, звуков, ощущений, пережитых ранее.

**Воображение** – процесс создания новых или изменения существующих образов.

**Дельта–частоты** – низкие частоты мозговых колебаний (менее четырёх циклов в секунду), которых мы достигаем во время глубокого сна. Очень немногие люди способны запоминать информацию, находясь на Дельта–уровне работы мозга. На данный момент о Дельта–диапазоне известно очень мало.

**Желание** – это мотивирующая сила, которая толкает нас к постановке цели и к действиям. Очень важно иметь сильное желание, потому что без этого Вы, скорее всего, так ничего и не начнёте. Чем больше проблема, чем больше необходимость, тем сильнее желание.

**Лаборатория** – воображаемое место, символ, который даёт Вам доступ ко всем необходимым знаниям и ресурсам для решения любых проблем.

**Манифестация** – воплощение желаемых целей в реальности.

**Ограничивающие привычки** – привычки, которые вмешиваются в Вашу жизнь и мешают быть счастливым, здоровым и успешным.

**Ожидание** – уверенность в том, что желаемый результат достижим и возможен. Это вера, которая придаёт человеку уверенность в положительном исходе. А уверенность приходит с успехом. Именно поэтому очень полезно признавать свои, даже небольшие, успехи. И также очень полезно вести дневник своих успехов.

**Ответная реакция** – информация или события, происходящие в ответ на Ваше программирование, знак, что Вы движетесь в правильном направлении или наоборот, удаляетесь от цели.

**Психоориентология** – наука, которая занимается исследованием уровней сознания и способов достижения сознательного функционирования на низких частотах работы мозга. Эта наука исходит из того, что человеческие возможности неограниченны и каждый индивидуум может использовать функции сознания как для своего блага, так и во благо всего человечества.

**Позитивное мышление** – осознанное размышление о том, что Вы хотите привлечь в свою жизнь, создание образа желаемого и постоянное повторение этого образа. Вопреки распространённому заблуждению, позитивное мышление не предполагает отрицания негатива. Важно замечать как чёрную, так и белую стороны жизни, однако концентрироваться нужно лишь на том, чего Вы хотите достичь.

**Разум** – фокусирующая функция интеллекта, позволяющая интеллекту настраивать себя во времени и пространстве. Разум может проецировать свои способности по восприятию в прошлое и получить информацию о том, что произошло, передать её в настоящее и внести исправления. Это также означает, что разум может спроецировать своё восприятие в будущее и создать в будущем форму или модель того, что Вы хотите воплотить, чтобы с течением времени Вы могли заполнить форму и воплотить в будущем то, что захотите.

**Советник и Советница** – образы, которые используются для подключения к неограниченным возможностям Вашего внутреннего мужского и женского измерений. Советниками могут быть как реальные, так и вымышленные люди. Они олицетворяют безграничные возможности Вашего сознания и обладают всеми необходимыми знаниями и ресурсами для решения любых проблем.

**Тета-звук** – звук, состоящий из пяти тактов в секунду, который замыкает работу мозга на пяти циклах в секунду. Используется во время упражнений по исцелению.

**Точка отсчёта** – чувство, связанное с совершением правильного выбора или верных решений. На это чувство Вы должны научиться опираться, находить его каждый раз, когда пытаетесь сделать очередной выбор или найти ещё одно решение. Интуиция и ясновидение – это результат того, сколько точек отсчёта Вы установили в Вашем сознании при помощи Ваших субъективных чувств.

**Убеждение** – утверждение о том, что Вы считаете истинным, которым Вы руководствуетесь в своей жизни.

**Убеждённость** – внутренний резервуар уверенности, которая формирует поведение и поступки на пути к цели. Это свод утверждений относительно себя и ситуаций, которые Вы считаете верными и через призму которых Вы видите реальность. Убеждённость поддерживает Вас, пока Вы ждёте, как в объективной реальности воплощается Ваша цель, которую Вы создали на субъективном уровне.

**Фрактальная релаксация** – легче расслабить тело, расслабляя отдельные его части по очереди, чем всё тело целиком.

**Ясновидение** – способность видеть то, что скрыто от обычного физического зрения. Способности к ясновидению заложены в каждом человеке, нужно только научиться использовать эти способности.

**Яснослышание** – это тихий голос нашей Интуиции, который мы очень часто слышим, но к которому многие из нас прислушиваются недостаточно, а впоследствии жалеют об этом.