

# Dit nye liv begynder oppe i hjernen

## Hovedrengøring

af Bettina Vilmun

**Med en mental hovedrengøring via Silva Metoden kan du blive bedre til at skabe dig det liv, du ønsker dig. Og du kan lære at opstille mål - og at nå dem.**

Det er dine tanker, der skaber din virkelighed. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvad du går og tænker. Hver dag skaber du bevidst og ubevidst den hverdag, der er dit nu - lige nu. Så hvis du vil ændre dit liv, skal du ændre din måde at tænke på.

Det er grundtanken i Silva Metoden, som man kan lære på et tre-dages kursus. Metoden er helt konkrete teknikker, som kan bruges til mental hovedrengøring og til at påvirke sindet, så man er i stand til at skabe det liv man ønsker sig.

Det er hemmeligheden bag mange professionelle sportsudøveres toppræstationer, store erhvervsmænds visionære målrettethed og mange andre menneskers personlige succes. Flere verdenskendte spirituelle forfattere startede deres løbebane på et kursus i Silva Metoden. Det er med andre ord en opskrift på, hvordan man når sine mål.

### **Grænseløst**

»De fleste voksne ved alt for meget om, hvad der ikke kan lade sig gøre. Men der er faktisk ikke nogen grænser for, hvad der kan lade sig gøre. Det kan godt være, man tror det - og det er dét, der skaber begrænsningen. Det er den begrænsende tankegang, Silva Metoden gør op med.

Men det er ikke nok. Man er nødt til at tage ansvaret for sit liv på godt og ondt og ud fra det udgangspunkt arbejde bevidst for at nå sine mål, siger Pete Andersen, en af de fire Silvainstruktører, der underviser i metoden i Danmark.

Han var selv professionel langtidsledig, da han første gang deltog i kurset i 1985. Hans indre liv stemte ikke overens med, hvordan hans ydre, fysiske liv så ud, og det skabte en søgen, som satte ham på sporet af Silva Metoden. To år efter begyndte selv at undervise.

»Jeg lærte at sætte mål og navigere efter dem. Det handler primært om at blive sig selv. Om at komme i kontakt med de ressourcer, vi rummer dybt inde. Den største opdagelse, du kan gøre, er opdagelsen af, hvordan dit sind fungerer, og hvilket potentiale det indeholder.

Der er ikke så meget hokus pokus i det. Vi underviser ikke i åndelighed, det må være op til folk selv, hvad de tror på. Men vi mener, at sind og krop

hænger sammen i en helhed. Når du ændrer dine tanker, ændrer du din biokemi og omvendt.

F. eks kan man skabe sit eget lille »husapotek« ved at lære at udskille endorfiner, der virker afslappende - og ferromoner, der får én til at virke tiltrækkende. Mange mennesker har også med held brugt metoden til at helbrede sig selv for fysiske sygdomme alene ved at ændre deres tankegang og bruge visualiseringsteknikkerne. Det er som sådan ikke et kursus i helbredelse, men mange har brugt det sådan«.

Metoden tager udgangspunkt i en form for kontrolleret afslapning, der kan minde om meditation. Formålet er at slappe af både fysisk og mentalt. En tilstand, hvor vi kan komme i kontakt med vores intuition og vores sanser. Det kaldes også underbevidstheden. Den mener Silva Metoden kan bruges bevidst.

»Man skal forestille sig, at man har nået sit mål. Hvis man visualiserer sig i færd med at nå det, når man ikke ud over denne tilstand. Det er ikke nok at prøve. Man skal have en sikker forvisning om, at man når sit mål - så sikker, at man kan slippe det igen, når man har visualiseret det.

Når man sår gulerødder, fremmer det ikke væksten, hvis man hver dag går ud i jorden og roder for at se, hvor langt de er nået. Det er det samme med visualisering. Og når forestillingen om den forventede glæde ved at nå sit mål overstiger forestillingen om besværet ved at nå dertil, er man på vej, siger Pete Andersen.

Man kan få alt, hvad man har lyst til, hvis man er opmærksom på det. Man kan også få alt, hvad man ikke har lyst til, hvis man er opmærksom på det. Det handler om, hvad man vælger at fokusere på i sit liv, for alt hvad man giver opmærksomhed, får næring«.

### **Fakta om Silva Metoden**

- Grundlæggeren af Silva Metoden er José Silva, som udviklede den i en periode på 22 år. I 1966 begyndte han at undervise og uddanne andre instruktører.
- Siden er den blevet oversat til mere end 30 sprog, og millioner af mennesker har gennemført kurserne verden over.
- Forfattere som Shakti Gawain, Louise L. Hay og Richard Bach startede deres løbebane på et Silvakursus. Herhjemme tilskriver bl. a. topidrætsudøvere og erhvervsfolk Silva Metoden æren for en stor del af deres præstationer.

**Denne artikel blev bragt i BT i slutningen af halvfemserne, efter journalisten Bettina Wilmun havde deltaget på kurset.**

**Se mere om Silva Metoden på [www.silvalifesystem.dk](http://www.silvalifesystem.dk)**