

## فهرست

۱۳	مقدمه‌ی مترجم
۱۷	مقدمه
۱۹	پیش‌گفتار

### بخش نخست: تمرین‌های چهل روزه

۳۹	جلسه‌ی ۱: آرامش و راحتی، کلید اصلی شفابخشی است
۴۵	جلسه‌ی ۲: کنترل بدن از راه کنترل ذهن
۵۹	جلسه‌ی ۳: شفابخشی خود
۷۱	جلسه‌ی ۴: پیشگیری بهتر از درمان است
۸۳	جلسه‌ی ۵: چگونه به پزشک خود کمک کنید
۹۱	جلسه‌ی ۶: پیروزی بر استرس
۱۰۵	جلسه‌ی ۷: شفابخشی دیگران
۱۱۳	جلسه‌ی ۸: انسان شفابخش
۱۲۵	جلسه‌ی ۹: انرژی شفابخش
۱۳۷	جلسه‌ی ۱۰: خواستن، باور داشتن و انتظار داشتن
۱۴۷	جلسه‌ی ۱۱: دست برداشتن از مخالفت
۱۵۷	جلسه‌ی ۱۲: جو روانی لازم برای شفابخشی
۱۶۵	جلسه‌ی ۱۳: اهمیت ایمان و اعتقاد

- جلسه ۱۴: آرامش روان ..... ۱۷۳
- جلسه ۱۵: اهمیت خنده و شادی ..... ۱۸۱
- جلسه ۱۶: درد و هیپنوتیزم ..... ۱۸۹
- جلسه ۱۷: وضعیت‌های اضطراری ..... ۲۰۱
- جلسه ۱۸: کمک‌های اولیه ..... ۲۰۹
- جلسه ۱۹: نیمکره‌ی راست مغز و منابع مفید آن ..... ۲۱۹
- جلسه ۲۰: نجات زندگی با کمک نیمکره راست مغز ..... ۲۲۷
- جلسه ۲۱: دفع افکار مخرب ..... ۲۳۵
- جلسه ۲۲: یک سفر خیالی به درون بدن ..... ۲۴۳
- جلسه ۲۳: خودپنداری شما ..... ۲۵۱
- جلسه ۲۴: شفا بخشی بدون قصد قلبی ..... ۲۵۹
- جلسه ۲۵: روش‌های بهبود کیفیت تصاویر ذهنی ..... ۲۶۵
- جلسه ۲۶: ترک عادت‌های نامطلوب ..... ۲۷۷
- جلسه ۲۷: مروری بر روش‌های شفا بخشی نیمکره‌ی راست مغز ..... ۲۸۷
- جلسه ۲۸: کمک به خود با کمک به دیگران ..... ۲۹۵
- جلسه ۲۹: شفا بخشی از راه دور ..... ۳۰۳
- جلسه ۳۰: میدان انرژی ..... ۳۰۹
- جلسه ۳۱: روش شفا بخشی از راه دور ..... ۳۱۹
- جلسه ۳۲: روش‌های پیشرفته‌ی شفا بخشی دیگران ..... ۳۲۷
- جلسه ۳۳: ارتباط ذهنی ..... ۳۳۷
- جلسه ۳۴: تعادل و سلامتی ..... ۳۴۵
- جلسه ۳۵: استفاده از آلفای عمیق ..... ۳۵۱
- جلسه ۳۶: کنترل خطرهای محیطی ..... ۳۵۵
- جلسه ۳۷: شفا بخشی چرا؟ ..... ۳۶۱

- جلسه ۳۸: روشن بینی ..... ۳۶۷
- جلسه ۳۹: یافتن هدف‌تان در زندگی ..... ۳۷۳
- جلسه ۴۰: آرامش ذهن ..... ۳۷۹

### بخش دوم: دورنمای متد سیلوا

- جلسه ۴۱: دنیای فردا ..... ۳۸۹

### بخش سوم: کاربردهای ویژه‌ی متد سیلوا

- جلسه ۴۲: اصلاح رفتارهای نادرست ..... ۴۰۱
- جلسه ۴۳: بی‌خوابی، سردرد و بی‌حوصلگی ..... ۴۰۹
- جلسه ۴۴: افسردگی مزمن شدید ..... ۴۱۵
- جلسه ۴۵: درد پشت ..... ۴۱۷
- جلسه ۴۶: سنگ کلیه و سنگ کیسه‌ی صفرا ..... ۴۲۳
- جلسه ۴۷: بیماری‌های بدون علت مشخص ..... ۴۲۷
- جلسه ۴۸: بیماری‌های قلبی - عروقی ..... ۴۳۱
- جلسه ۴۹: ریشه‌یابی انواع آلرژی‌ها ..... ۴۳۳
- جلسه ۵۰: همسرگزینی ..... ۴۳۹
- جلسه ۵۱: چگونه پدر و مادری موفق باشید ..... ۴۴۱
- جلسه ۵۲: آموزش کودک قبل از تولد ..... ۴۴۳
- جلسه ۵۳: تأثیر گذاری بر آب و هوا ..... ۴۴۷

## مقدمه‌ی مترجم

فراوانی چشمگیر بیماری‌های گوناگون جسمانی و روانی، شلوغی بیش از اندازه‌ی مطب پزشکان، بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها و دیگر مراکز درمانی، مرگ‌های زودرس ناشی از سگته‌های قلبی، مغزی و سرطان، گرایش شدید به مصرف داروهای شیمیایی - که در بسیاری از موارد، عوارض آن‌ها بیش از آثار مثبتشان است - که در بسیاری از موارد، عوارض آن‌ها بیش از آثار مثبتشان است - ناراحتی‌های گوارشی، رنجوری‌های ناشی از دردهای استخوانی - عضلانی و خلاصه، غلبه‌ی بیماری و ناخوشی بر تندرستی و سلامتی، بیانگر این حقیقت است که زندگی انسان از مسیر خود منحرف شده، زیرا همان‌گونه که خوزه سیلوا نیز در این کتاب اشاره کرده، حالت طبیعی انسان، سالم و تندرست بودن است نه بیماری و ناخوشی.

پس از انتشار نخستین اثر خوزه سیلوا در ایران، با نام «دستان شفابخش»، استقبال بسیار گسترده‌ای که از آن شد بیانگر نیاز شدیدی بود که خوانندگان به آثار کل‌نگر و شیوه‌های درمانی نامتعارف احساس می‌کردند. خوشبختانه، تماس‌های بی‌شماری که طی این مدت با اینجانب گرفته شد از مفید بودن این روش و آثار معجزه‌آسای