

SCHEP JOUW LEVEN

met de Silva-methode

In onze westerse wereld, waar alles schijnbaar aan ons voorbijraast, is het niet eenvoudig om voeling te houden met wat ons wezenlijk bezighoudt. Alles gaat zo snel en wordt voorgekauwd door de publieke opinie, de media, de jacht op succes en bezit... Het vraagt heel wat moed om het spoor te volgen dat diep in ons getrokken is. Angsten en spanningen verhinderen ons vaak de obstakels te overwinnen die onze weg bemoeilijken en zo geraken we stilletjes aan het spoor bijster. Bestaat er een manier om een andere filter in onze geest te plaatsen, zodat we het ongewenste achter ons kunnen laten en de volle kracht in onszelf vinden om een nieuw leven te starten en te bereiken wat we willen? Een positief antwoord op deze vraag wordt ons aange-reikt door de "silvamethode", die ons in staat stelt om in vrij korte tijd onze creatieve en intuïtieve ver-mogens te ontwikkelen. We gingen even praten met Hans Geervliet, de directeur van de silvamethode in België.

Wat houdt de silvamethode precies in?

De silvamethode stoelt op het belang van diepe rust en ontspanning. Mensen die een opleiding in de silvamethode volgen, zullen eerst en vooral moeten leren tot een totale ontspanning te komen. Via een oefening kunnen de mensen binnen de halve minuut zichzelf op het ontspanningsniveau brengen dat we het alfaniveau noemen. Wanneer mensen dit beheersen kunnen we verdergaan en oefeningen aanleren die helpen de kwaliteit van ons dagelijks leven te verbeteren en op een vrij snelle manier probleemsituaties op te lossen.

Wat is het alfaniveau?

De activiteit van de hersenen kan gemeten worden onder de vorm van elektrische pulsen die een bepaalde frequentie hebben per seconde. In het normale functioneren van ons

De Silva-Methode is een cursus die als doel heeft om:

- Stress gevoelig te verminderen
- Meer van onze beschikbare (mentale) capaciteiten te ontwikkelen en leren gebruiken
- Het evenwicht herstellen tussen het functioneren van onze linker- en rechterhersenhelft, zodat we deze op de juiste manier kunnen gebruiken.



GESPREK MET
HANS GEERVLiet
Tel. 016 353693
email HYPERLINK "mailto:info@silvamethode.be"
info@silvamethode.be



dagelijks leven trillen wij op een vrij hoge frequentie, van 19 tot 21 pulsen per seconde. Bij ontspanning verlaagt de frequentie. Bereiken we een trillingsfrequentie tussen de 7 en 14 pulsen per seconde, dan bevinden we ons op de frequentie die we het alfaniveau noemen. Op het alfaniveau treedt zowel fysieke als mentale ontspanning in. De mentale ontspanning is het belangrijkste, omdat alles gestuurd wordt

SCHEP JOUW LEVEN

vanuit het mentale. Kenmerkend voor deze alfafrequentie is dat beide hersenhelften niet alleen beter, maar ook volledig complementair (aanvullend) werken. De linkerhersenhelft stuurt ons rationeel vermogen, de rechterhersenhelft staat in verband met onze intuïtieve capaciteiten. Wanneer we kunnen handelen vanuit het midden van het alfaniveau, vanuit een frequentie van 9 à 10 pulsen per seconde, dan kunnen we optimaal gebruik maken van al onze capaciteiten die elkaar vanuit dit niveau ondersteunen en versterken. Wanneer we functioneren op alfa, voelen we ons sterk en compleet. Jezelf op alfaniveau brengen is dus het uitgangspunt van deze methode. Via een simpele afteloefening, die we de "een-twee-drie-methode" noemen, kunnen we dus binnen de halve minuut deze toestand bereiken. Concrete voorbeelden van het bewust werken met deze methode is jezelf op alfa brengen om hoofdpijnen weg te nemen, gemakkelijker in te slapen, wakker te worden zonder wekker, op een snelle manier terug energie op te vragen wanneer we vermoeid zijn, op een intuïtieve, spontane manier een oplossing te zien voor problemen die zich voordoen...

“Wakker worden op een gewenst ogenblik zonder wekker”, betekent dit dat de geest programmeerbaar is?

Ja, dat is de optie van deze methode. Op het alfaniveau kunnen we instructies geven aan de geest. De interactie tussen het bewuste en het onderbewuste kunnen we eigenlijk zien als een computerprogramma. We hebben eigenlijk nooit geleerd om die computer te herprogrammeren of anders in te stellen. Op het alfaniveau kunnen we bij manier van spreken ons computertje anders programmeren door middel van visualisatie, het sturen van beelden van het bewuste naar het onderbewuste. Visualisatie speelt een belangrijke rol in deze methode. Door het aanreiken van beelden aan het onderbewuste, kunnen we onszelf bevrijden van ongemakken, ongewenste gedragspatronen of

De alfa-training is ontwikkeld door José Silva, een man van Mexicaanse afkomst. Hij heeft alles van zichzelf geleerd, een echte autodidact. Omwille van familiale omstandigheden moest hij reeds op zesjarige leeftijd uit werken gaan. Met behulp van een oudere zus heeft hij heel veel kennis zelf opgedaan. Op latere leeftijd heeft hij wel elektronica gestudeerd en heeft hij als zelfstandige een audiobusiness opgericht. Op zeer korte tijd groeide zijn bedrijf uit tot een grote onderneming. Hij vroeg zich af waar zijn succes vandaan kwam. Voor zichzelf moest hij wel toegeven dat hij zijn leven lang altijd al precies



de juiste beslissingen genomen had op het juiste moment. Zijn succes stond in schril contrast tot de zwakke studieresultaten van zijn kinderen. Hij zocht naar wegen om zijn manier van in het leven staan en opnemen van kennis en informatie over te brengen naar zijn kinderen. Als electronicus was hij vertrouwd met frequenties en trillingen en hij ontdekte dat je de zaken veel beter opneemt en langer vasthoudt op het alfaniveau. Wat je hoort op alfniveau wordt met veel meer energie vastgezet in de hersenen. Op basis daarvan heeft hij aan zijn kinderen geleerd hoe ze zichzelf op alfa konden brengen. Hun schoolresultaten werden aanzienlijk beter. Silva is in 1944 gestart met het ontwikkelen van deze cursus. Het heeft ongeveer 20 jaar geduurd voor deze cursus voltooid was en hij ermee naar buiten kwam. Enkele van zijn eerste cursisten waren Wayne Dyer, auteur van het boek "Niet morgen maar nu", en Louise Hay, schrijfster van heel veel boeken op het gebied van zelfhealing. De cursus is wereldwijd verspreid en wordt in meer dan 100 landen in ruim 90 verschillende talen gegeven. Tot op heden hebben ongeveer een 16 tot 17 miljoen mensen de cursus gevolgd.

De geest is programmeerbaar. Indien je dat beseft wordt jouw leven beter.

fobieën en tegelijkertijd nieuwe dingen aanleren. De oefening bij uitstek om dit te bereiken is "de mentale spiegel". In een spiegel met een zwarte rand, projecteren we de huidige situatie, die niet langer gewenst is. We nemen die situatie nog éénmaal goed in ons op, om dat beeld dan voorgoed uit ons leven te laten verdwijnen. In een andere spiegel, met een witte rand, plaatsen we de gewenste situatie: de manier waarop we zouden willen functioneren, een nieuwe manier van handelen, een betere gezondheid... Dat beeld sturen we zo vaak als we kunnen naar ons onderbewuste. Op een gegeven ogenblik zullen we merken dat er be-

aalde zaken in gang schieten die ervoor zorgen dat we het gewenste ook gaan bereiken. Het belangrijkste bij dit soort oefening is de overtuiging waarmee we de oefening doen. Wanneer we deze oefening

doen vanuit ons diepste binnenste, met heel veel overtuiging, dan zal het onderbewuste daar heel gevoelig op reageren. Om het even concreet te maken: iemand die wil stoppen met roken bv., die ziet zichzelf roken in de spiegel met de zwarte rand, neemt nog eenmaal dat beeld goed in zich op om dat beeld dan voorgoed uit zijn/haar leven te verbannen. Daarna ziet de persoon zichzelf in de andere spiegel met de witte lijst, rookvrij en gezond, met een veel betere fysiek conditie. Een ander veelvuldig toepassingsveld van deze methode is het afslanken. In de spiegel met de zwarte rand ziet men zichzelf voor het laatst in de onge-

wenste toestand, dan wordt dat beeld uitgebannen en ziet men zichzelf zoals men zichzelf wil zien. In de hoek van de spiegel plaatst men het getal van het gewenste gewicht. Nog niet zolang geleden had ik een cursist die op deze manier in vrij korte termijn 15 kilo afgevallen is.

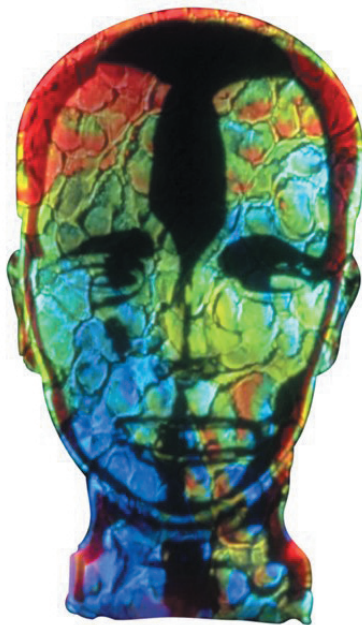
Bestaan er ook specifieke oefeningen om beter te slapen?

Jazeker. Wanneer mensen niet kunnen slapen, dan is dat meestal omdat allerlei gedachten in het hoofd blijven rondtollen. De silvamethode helpt tot rust komen, bijgevolg zullen inslaapproblemen dan ook op die manier weg-gewerkt kunnen worden. Het principe van de inslaap-oefening berust hierop: op het alfaniveau kan het bewustzijn maar één ding tegelijk hanteren. Wanneer we ons dus op alfaniveau op één enkele gedachte concentreren, dan vallen alle andere storende gedachten weg en zullen we op zeer korte tijd in slaap vallen. Concreet: je brengt jezelf op alfaniveau, je visualiseert dat je op een schoolbord een aantal dingen gaat opschrijven en na een aantal minuten vervaagt het beeld en val je in slaap. Een dame die ernstige slaapproblemen had en reeds jarenlang de zwaarste dosis slaapmiddelen innam, heeft zichzelf via de methode van het schoolbord in een week tijd van haar probleem verlost. Die dame heeft de cursus gevolgd zes jaar geleden. Sindsdien heeft zij geen enkel slaapmiddel meer ingenomen en heeft zij een goed slaappatroon. Wanneer ze voelt dat ze mentaal terug overactief aan het

Voorbeeld:

Een cursiste was reeds geruime tijd aan een zeer hoge dosis slaapmiddelen, maar ondanks dat werd ze toch regelmatig wakker en kon moeilijk terug inslapen. Ze heeft met veel overtuiging de bovenstaande oefening toegepast en was op een goede week van haar slaapproblemen af.

worden is, dan hoeft ze niet eens meer het schoolbord voor de geest te halen, ze brengt zichzelf in een handomdraai op alfa en terwijl ze een aantal keer de woorden "dieper en dieper" herhaalt,



voelt ze zich meteen verglijden...

Hoe pak je migraine aan?

Statistisch onderzoek heeft uitgewezen dat 85 tot 90% van de migraine- en hoofdpijnklasten van psychosomatische aard zijn. Op een of andere manier heeft het onderbewuste de ongemakken veroorzaakt. Met de silvamethode kan men praktisch alles wat het onderbewuste veroorzaakt heeft, ook weer ongedaan maken. Wie last heeft van migraine kan dankzij de silvamethode op alfaniveau de instructie geven aan het onderbewuste dat de hoofdpijn niet langer gewenst is. Een onderwijzeres stond elke, maar dan ook elke dag, zeven op zeven, op met hoofdpijn. Toen ze bij mij de cursus kwam volgen, paste zij meteen de eerste avond reeds een oefening toe om zichzelf te herprogrammeren. Ze had sterke twijfels over de mogelijke resultaten, ze had immers al zoveel vruchteloos geprobeerd. Uiteraard werd ze de volgende ochtend wakker met hoofdpijn. Na nog een cursusdag paste ze de oefening toe met heel wat meer overtuiging en dit keer met succes. Ze stond op zonder hoofdpijn.

Dit is nu vier jaar geleden. Sindsdien heeft ze geen migraineaanvallen meer gehad.

Waarvoor wordt de silvamethode nog gebruikt?

Een ander frequent gebruikt toepassingsveld van het silvamethode is het overwinnen van angsten en fobiën, zoals claustrofobie, agorafobie, angst voor honden, angst in het verkeer (sommige mensen durven bvb. niet eens meer onder een viaduct of over een brug rijden), hoogtevrees, enz... Hiervoor is ook de oefening van de mentale spiegel het meest geschikt. In een spiegel met een zwarte rand zien we ons duidelijk in een angstwekkende situatie, we nemen het beeld voor een laatste keer in ons op om het dan voorgoed te laten verdwijnen. Daarna zien we onszelf in de spiegel met de witte rand met veel enthousiasme en overtuiging functioneren in de situatie die ons voordien zoveel angst inboezemde. Wanneer we dat beeld voldoende regelmatig naar het onderbewuste sturen, dan gaat de situatie op een gegeven ogenblik veranderen. Zo wordt onze computer geherprogrammeerd. Een dame durfde niet meer op de Antwerpse ring rijden. Ze heeft zichzelf van op alfa in verschillende stapjes genezen van haar fobie. In haar visualisatie zag ze de wegen waar ze gewoonlijk vrij vlot functioneerde in het verkeer, geleidelijk aan drukker worden. Toen dat steeds beter lukte, zag ze zich in het eindbeeld probleemloos rijden op de Antwerpse ring. De hele herprogrammatie heeft niet langer dan veertien dagen in beslag genomen.

De resultaten die je behaalt met de silvamethode zijn dus wel spectaculair en snel?

De resultaten kunnen spectaculair en snel zijn, op voorwaarde dat de overtuiging en de motivatie heel sterk zijn. Een lauwe overtuiging zal weinig of niets uithalen. Vaak is het zo dat mensen slechts de nodige motivatie kunnen opbrengen als het oude werkelijk ondraaglijk geworden is. Zolang er nog een sprankeltje toegeeflijkheid in de

SCHEP JOUW LEVEN

persoon aanwezig is, zal het moeilijk lukken. Je moet echt bereid zijn om de zeis te zetten in het oude gedragspatroon.

Kan deze methode iets uithalen naar zelfvertrouwen toe?

Gebrek aan zelfvertrouwen is de kwaal van onze tijd. Dit heeft natuurlijk heel veel te maken met het feit dat mensen vaak vervreemd zijn van hun innerlijke stroom. Je kan natuurlijk gaan onderzoeken hoe het gebrek aan zelfvertrouwen ontstaan is, maar dat is niet altijd nodig. Meestal volstaat het de situatie waarin we te kampen hebben met onzekerheid in de spiegel met de zwarte rand te plaatsen, uit onze gedachtewereld en ons leven te bannen en onszelf in de spiegel met de witte rand te zien functioneren met meer en meer zelfvertrouwen. Versterken van zelfvertrouwen is een punt dat heel goed aangepakt wordt in mijn cursussen. Wanneer iemand door gebrek aan zelfvertrouwen belemmerd wordt zijn/haar idealen te verwezenlijken, dan stel ik voor te werken met “de mentale film”. In een soort film, die we mentaal volledig zelf regisseren, zien we onszelf de dingen doen die we eigenlijk zouden moeten doen om ons doel te bereiken. Hoe meer we die film voor onze geest afspelen en doorsturen naar het onderbewuste, hoe dichter we bij het gewenste gedrag zullen komen. Op een gegeven ogenblik zullen we echt functioneren zoals het zou moeten.

Voorbeeld:
Met behulp van deze techniek heeft een cursiste haar angst overwonnen om op de Antwerpse Ring te rijden. Een andere cursiste heeft hiermee afgerekend met haar claustrofobie. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de honderden cursisten die hun angsten en fobieën met deze techniek hebben overwonnen.

Een voorbeeld?

Stel je voor dat ik morgen een belangrijk examen moet doen, of een sollicitatiegesprek moet voeren, dan zie ik mezelf op de meest gunstige manier door de hele situatie gaan. Ik zie mezelf thuis vertrekken, naar het gebouw toe rijden waar ik de afspraak heb, ik zie mezelf het examen maken of met de persoon in kwestie het gesprek voeren. Daar maak ik een realistische film van. Bij een sollicitatiegesprek zie ik de ondervrager de vragen stellen die me de me in staat stellen mezelf goed te profileren. Ik zie mezelf ook heel vlot en overtuigend antwoorden. Ik stel het draaiboek van het gesprek samen, precies zoals ik het graag wil hebben. Daarna laat ik, op alfaniveau, de film regelmatig afspelen in mijn ge-

De Silva-methode werkt uitstekend als je een examen of proef moet afleggen

dachten. Wat ik vertel zal veel mensen niet onbekend voorkomen. Eigenlijk doen we dat vaak al zonder te beseffen dat we aan het creëren zijn, alleen gaan we het resultaat dan weer afzwakken door te denken: “t is te mooi om waar te zijn”. Trouwens, meestal doen we dit ook vanuit ons normale bewustzijn. Wanneer je een situatie voorstelt op alfaniveau is de impressie op het onderbewuste onnoemelijk veel sterker, waardoor de materialisatie van de gedachten ook veel concreter zal zijn.

Is het belangrijk je vast te houden aan een vast scenario wanneer je een mentale film maakt?

Dat wel, ja. Wanneer je het scenario te vaak verandert, dan stuur je chaotische scheppende gedachten de ether in. Het is dan ook niet verwonderlijk dat het resultaat even chaotisch zal zijn. Wanneer je dus een mentale film wil maken, dan moet je op voorhand goed overwegen welke elementen er

vast en zeker moeten en welke elementen er zeker niet mogen in voorkomen.

Een mentale film is dus een verbeelding van onze geest?

Ik heb hier reeds meerdere keren de term “visualisatie” gebruikt. Visualisatie is eigenlijk het naar boven brengen of het terug uit de herinnering oproepen van zaken die eerder gebeurd zijn. Daartegenover staat imaginatie, het vormen van nieuwe beelden. Dat is het verschil. Bij de “mentale spiegel” gebruiken we zowel visualisatie als imaginatie. Met de “mentale film” gaan we de geest sturen door imaginatie. We creëren nieuwe beelden. We kunnen het ook doen met tekst, we noemen dat dan autosuggestie. Experimenten hebben uitgewezen dat het resultaat langer op zich laat wachten met autosuggestie dan met imaginatie. Dat is ook de reden waarom mensen die autosuggestie toepassen na verloop van tijd afhaken.

Het lijkt alsof de magie van het leven schuilt in het kunnen scheppen van beelden?

Voor het onderbewuste zegt één beeld meer dan duizend woorden. In de jaren dat ik die cursus geef, dat is nu ruim 11 jaar, heb ik vastgesteld dat niet iedereen even goed beelden kan oproepen. Het zou heel jammer zijn als mensen daarop afhaken, dat benadruk ik altijd heel sterk in de cursus. Je mag visualiseren en imagineren niet altijd zien in de letterlijke betekenis van het woord, je moet het eerder zien als “invoelen” of “beleven”. Wanneer het gezichtsvermogen in dit opzicht minder goed werkt, dan werken we met andere zintuigen die voor ons beter werken, zoals bvb. het gevoel dat we daarbij hebben, of een andere vorm van voorstellen, of misschien een combinatie. Als we voor onszelf merken dat we niet al te duidelijk beelden kunnen zien, dan beleven we het op de manier waarop wij dat gewend zijn. Uiteindelijk kan iedereen een voorstel-

