

UVNITŘ TOHOTO VYDÁNÍ:

Motivační výroky	2
Kouzelné chvílky v přítomnosti	3
Nabídka letních kurzů	4
Ohlasy po kurzech	5
Zkušenosti absolventů	5
Moc přítomného okamžiku	8
Silva Method Klub	10

Milí absolventi Silvovy metody,

V letošním proměnlivém létě bychom zcela jistě mohli oprávněně pochybovat o vhodnosti rozmarů či výkyvů, kterými nás příroda překvapuje. Přesto si nesmíme nechat mezi prsty proklouznout výjimečně krásné období, na které se tolik těšíme. A tak bez ohledu na to, že jahody dosládly, že lípy dovněly a voda v rybnících je stále chladná, zvoljme radostně: léto budiž pochváleno!

Stává se zvykem a trendem letních dovolených, že cestujeme za exotikou přímořských krajů. Ale co takhle být netrendoví a vydat se objevovat krásy naší malé země? Možná nemají ten exotický nádech, ale o to více mohou překvapit. Stačí se jen na chvíli zastavit a pozornému poutníku po vlastech českých je vskutku mnoho nabízeno. Míst a možností je nepřehledně,

potřebujeme se jen nechat inspirovat při výběru a pak mít oči i srdce doširoka otevřené. Protože pro vnímání krásy pozoruhodně málo je třeba: na stéblech trávy v ranním slunci třpytící se krůpěje rosy, vůně deště a jeho tiché ševelení v mohutných korunách prastarých stromů, hřejivě objímající a laskající náruč slunečních paprsků nebo vlahá letní noc s oblohou posetou tisíci hvězdnými diamanty...

Letní číslo našeho neperiodicky vydávaného časopisu jsme se, samozřejmě kromě pravidelných informací a rubrik, rozhodli věnovat KOUZLU PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU. Je to naše oblíbené a na kurzech často zmiňované téma, neboť přítomný okamžik je to jediné, co máme k dispozici a co pevně držíme v rukou. *M i n u l o s t* je v nenávratnu a bu-

doucnost je nejistá, tak využijme bohatství a hojnosti přítomnosti. Právě období prázdnin a dovolených je pro tyto možnosti jako stvořené – po každodenním celoročním shonu a povinnostech máme konečně možnost a čas zastavit se, nadýchnout, zamyslet a přítomnost opravdově a beze zbytku prožívat.

Za celý náš tým vám pro letní měsíce opravdově a srdečně přejeme nejen příjemné a zasloužené odpočívání, ale také obohacující i překvapující putování a hlavně spoustu krásných a jedinečných přítomných okamžiků či chvílek prožívání!





Motivační výroky

Louise L. Hay:

„Právě tento den a tento okamžik mám prožít. Má volba je, že si tento okamžik vychutnám.“

„Minulost minula a nyní nemá žádnou moc. Myšlenky v tomto okamžiku vytvářejí mou budoucnost.“

„Dávám si dar v podobě osvobození se od minulosti a s radostí vcházím do současnosti.“

„Každý den představuje novou příležitost. Včerejšek pominul a je pryč. Dnešek je prvním dnem mé budoucnosti.“

„Minulost není pro mě ničím, budoucnost se mě ještě netýká.“ – AURELIUS

„Devět desetin moudrosti je – být moudrým teď.“ – CICERO

„V neštěstí se prokáže moudrost, ve štěstí pokora, v bídě trpělivost, ve smrti bohatství.“ – SCHILLER

„Mnoho lidí si zkazí celý život představou neštěstí, které jim hrozí.“ – MAUROIS

„Neplačte nad rozlitym mlékem, ... je v něm plno vody“ – anglické přísloví

„Když není větru, chop se vesla.“ – německé přísloví

„Každý chce být dítětem štěstěny – otcem nikdo.“ – JANOVIC

„Život je otevřený, neboť nic není hotové. Je potěšitelné, že všechno v něm můžeš vytvořit sám.“ – VÁCLAVEK

„Častěji než hračkou osudu bývá člověk hračkou sebe samého.“ – J. ČAPEK



Kouzelné chvíle v přítomnosti

Když jsme s redakčním týmem uvažovali o tématickém zaměření letního čísla, napadlo mě kouzlo přítomného okamžiku opakovaně. A protože stejně jako vy, i já dobře vím, že nic není náhodné, uposlechla jsem hlas intuice a toto téma jsme zvolili.

Z jakého počtu přítomných okamžiků se každý náš den vlastně skládá? Jistě by se to při troše píle spočítat dalo, ale kdo by měnil bohatství přítomnosti na drobásky nějakých výpočtů? Spíše se mi zdá rozumnější, abychom si toto bohatství rozdělovali kvalitativně. Které z okamžiků našich každodenních prožitků byly při-

vnímal jako nepříznivé a co ho naopak potěšilo nebo rozradostnilo. Význam takových povídaní je neměřitelný – jednak se vy i děti zamyslete nad jedním konkrétním dnem, zvyknete si více si jeho jednotlivé okamžiky uvědomovat a potom uplatňujete (a děti tomu přirozeným a hravým způsobem učíte) přínosný princip mentální hygieny: uléhat před usnutím s vyčištěnou myslí!

Při naší práci na projektu „Tvořivé myšlení pro 1. stupeň ZŠ“ jedním z faktů, kterých jsme si povšimli, je skutečnost, že děti si velice oblíbily práci na různých tématech projektu ve formě zápisů do deníku. Nabízíme vám tedy nápad, abyste si vytvořili svůj deník „Kouzelných přítomných okamžiků“ a samozřejmě je to i inspirace pro vaše děti. Časem budete překvapeni, jak krásné chvíle nám život i ve své všednodennosti nabízí.

Ráda bych se podělila o jeden takový prožitek z posledních dní: představte si jedno běžné všední, avšak letní a slunečné ráno



s rušným pražským provozem. Přijíždím k velké křižovatce, kde se ze všech stran kupí auta. Je to jasné, nefungují semaforey! Ale pak zjišťuji, že řešení probíhá – dopravu na křižovatce řídí policie. Co policie, čtyři slíchné policistky v uniformách se sukýnkami a slušivými kloboučky! Křižovatku ovládá duch ženské vzájemnosti a půvabu, neboť lадnými gesty udávají směr projíždějícím vozidlům a ještě přitom hravě a radostně přebíhají při změně průjezdnosti. Jaká krása a příjemný zážitek do nového dne. Když je mójím, usmívám se a chce se mi zamávat. Tento nápad v zápětí zavrhuji, třeba by si myslely, že se jim posmívám... ale v duchu jim všem posílám plnou náruč lásky, vděčnosti a radosti!



nosné, které méně, či které snad byly nepříznivé či nepříjemné?

Zahrajte si třeba právě teď o prázdninách se svými dětmi hru, buď při společné večeři nebo před spaním po pohádce, že každý z vás řekne, co ten den zažil a

Nabídka letních kurzů

V letošním létě jsme pro vás připravili speciální semináře, které se mohou na cestě osobního růstu každého jednotlivce stát významnými.

Nejprve to bude jedna z novinek letošního roku, kurs který se jmenuje **„Rozvíjeje svou emocionální inteligenci“**. Je to téma, kterému doposud nebyla věnována přílišná pozornost, avšak schopnost naučit se lépe chápat a rozumět nejenom svým emocím či emocím druhých lidí, ale hlavně dokázat emoce řídit a využívat ku svému prospěchu, je jistě pro osobní rozvoj velmi zajímavá.

Dalším kursem, který nabízíme v červenci, je potom jeden z výrazně oblíbených kursů – **„Sebeúcta“**. Většina nových účastníků na 1. stupni Základního kursu má v této oblasti větší či menší rezervy, tudíž se opět jedná o téma, které je vhodné pro široké spektrum našich absolventů. Vztah, který máme sami se sebou rozhodně zasluhuje neustálou pozornost a péči.



Na samotném konci léta zařazujeme speciální dvoudenní kurs pro děti **„Nauč se, jak se učit – dětský kurs“**. Opakovaně se setkáváme s dnes již dospělými absolventy, kteří se rádi podělí o zkušenost, jakým nesmírným přínosem pro ně byly základy Silvyovy metody již v dětském věku. Proto doporučujeme, abyste své děti těmito znalostmi do života vybavili. Kurs je dnes ve své upravené podobě koncipován pro děti ve věkovém rozpětí 7 – 12 let, se zaměřením na několik technik se základního kursu a dále se zaměřením na speciální techniky, které jsou pro děti prospěšné nejen ve škole, ale ve vzdělávacím procesu obecně. Velmi rádi vaše děti - naši budoucnost, na tomto semináři přivítáme!

Z

Poslední zářijový víkend proběhne dvoudenní seminář **„Tvořivé myšlení“**, který byl původně naplánován v květnu, avšak nahrazen jiným tématem. Kurs „Tvořivé myšlení“ je vhodný a podnětný pro všechny, kdo hodlají rozvíjet své kreativní schopnosti. Kreativitu a tvořivost máme jako talenty všichni, záleží však pouze na tom, zda jich skutečně využíváme a také zda se pravidelně věnujeme jejich rozvoji a trénování. Nápady přece potřebujeme neustále, protože každý problém před nějž nás život postaví, potřebuje ke svému řešení nějaký dobrý nápad. Tak proč tedy nevyužít toto téma a nebyt více nápaditými?

V průběhu měsíce srpna 2007 bude probíhat tradiční **„Letní akce“**, která znamená možnost využít mimořádného cenového zvýhodnění na kursy, které jsou naplánovány do konce letošního roku. Bližší informace k této akci vám předáme prostřednictvím informačních e-mailů nebo je samozřejmě naleznete na našich internetových stránkách

Ohlasy po kurzech

Krásný den!

Děkuji za informace a tento mail! Jak je vidět, vaše semináře opravdu lidi sbližují a umožňují nejen poznat sami sebe, ale také najít nové přátele a hlavně ty, kdo jsou pozitivní, plní nápadů a chuti do života. Ještě jednou děkuji, přeji pěkný zbytek dne, mějte se lépe a lépe! S pozdravem Lucie

Má první praktická zkušenost po kursu: do Mariánských Lázní jsme dorazili kolem půlnoci a než jsem se dostal do postele, bylo půl druhé. Ráno se vzbudit do práce asi nebude snadné. Přesto jsem vypnul budíka v mobilu a naprogramoval si "svého" budíka na půl sedmou. Vzbudil jsem se v pohodě deset minut před půl sedmou. Prostě to bezvadně funguje.

Díky Vám za to, že jsem na tom lépe a lépe.

Těším se na druhý stupeň

Ahoj

Honza

Pevně v to věřím a nenechám se odradit (budu se o to alespoň snažit) ani tím, že to na mě zatím nefunguje (ani metoda tří prstů), ani tím, že mě bolí hlava tak, jako ještě nikdy... Těším se, až to všechno zlomím a budu naplno užívat výhod, které mi Silvova metoda může poskytnout.

Děkuju za příjemně strávený víkend, i když musím říct, že mě vyčerpá! :-)

Eva

Zkušenosti absolventů

Rád píšu do Alfy a těší mě, že jsou moje příspěvky uveřejňovány. A tak, když mi vyšel v čísle 1/2007 v pořadí třetí článek a po přečtení dalších příspěvků absolventů, jsem si řekl, že v tom budu pokračovat. Téma jsem nehledal, stačilo vstoupit do základní hladiny

a ono přišlo samo. Zní:

Co nám Silvova metoda dává.

Možná, že si absolventi řeknou: To je přece jasné. Naučíme se na základním kursu techniky a ESP. Některé z nich budeme používat ne-

ustále, jiné jen občas podle potřeby, a některé třeba vůbec ne. Budeme se jezdit "dobíjet" na opakování prvního a druhého stupně, na setkání absolventů, i na Medlov. Absolvujeme některé speciály.

pokračování na straně 6

pokračování ze strany 5

Toto je jasné. Správně jste milí absolventi poznali, že je to vlastně Rozpis akcí na rok. Co nám tedy tyto techniky přinesou? I toto všichni



víme.

Otázka tedy měla znít: Co nám Silvova metoda dává nad rámec toho?

Jezdívám na kurzy poměrně často. První a druhý stupeň si od listopadu 2005, kdy jsem byl na Silvovce poprvé, opakuji každý rok. Občas přijedu z Kolína na setkání absolventů, v loni jsem si udělal Trénink intuice, tento měsíc (květen 2007) si ho zopakují. Z rozhovorů s absolventy i z vlastní zkušenosti mohu odpovědět.

Silvova metoda otevírá duchovní svět ve smyslu nastartování naší přeměny od pětismyslové osobnosti v osobnost vícesmyslovou. Ti z nás, kteří na sobě pracují, začnou postupně objevovat i některé další své smysly, které kromě zraku, sluchu, čichu, hmatu a chuti, můžeme mít. Objevíme v sobě

schopnost mimosmyslového vnímání, intuici, začnou k nám přicházet mentální obrazy a pocity. Naučíme se je vnímat, rozumět jim a reagovat na ně. Často ani kvůli tomu nebudeme mu-

set vstupovat do Alfy. Poznáme svého Duchovního průvodce. Budeme vnímat, co nám říká a začneme se podle toho chovat. Uvědomíme si okamžiky, kdy jsme synchronizováni se svým Životním náčrtem. Uvědomíme si svoji duši. Přechodu od pětismyslové osobnosti v osobnost vícesmyslovou se říká vývoj.

Silvovka k nám také přivede další naše spřízněné duše. Ještě před příchodem na tento svět jsme se s některými dušemi dohodli, že se v této inkarnaci znovu setkáme. Abychom si pomáhali, či abychom si spolu něco dořešili. Sledujte dobře své okolí na kursech, vnímejte signální vlaječky lidí, se kterými se objímáte, poslouvejte pozorně, co vám říkají. Podívejte se na své sousedy, zamyslete se nad tím, proč si vedle vás sedl právě on nebo ona. Mohou být mezi nimi vaše spřízněné duše. Na kursu nebo brzo po něm je bezpečně poznáte. V době mobilů a e-mailů pak není problém zůstat spolu v kontaktu, domluvit si osobní setkání. Lze využít i duchovní-

ho spojení, vytvořit tým mozků a pracovat na společné věci, vzájemně si vyměňovat zkušenosti, učit se, posílat si energii a lásku. Tato setkání rozhodně nejsou náhodná, vzájemná interakce může nakonec přerůst v přátelství, které dokáže pohladit psychickou esenci v nás.

Život je pak krásnější, plnější, bohatší, radostnější a snazší. Přeji vám milí absolventi, aby vám Silvova metoda přinesla i takoveto zážitky.

Srdečně vás zdravím a zdravím také kolektiv SM i všechny, kdo se na chodu a přípravě kursů podílejí.

Honza



Rozdíl mezi moudrým a chytrým by opravdu vydaly na celou knížku, jak říká Dragan. Moje zkušenost mi pomohla formulovat také tyto dva:

- **Moudrý žije teď a tady, chytrý čeká na vhodný okamžik.**

- **Chytrý je sebejistý, moudrý si věří a na sebedůvěře průběžně pracuje.**

Před časem už jako absolventka SM jsem byla ve společnosti přátel, kde se hovořilo na téma „zákon schválnosti“ a jak může člověku zneříjemnit život. A to byla voda na mlýn mé nabubřelé sebestjistoty a tak jsem začala „frajeřit“, že mne se nic takového netýká, já mám vše pod kontrolou a v mém životě na něco podobného není místo. Byla jsem samozřejmě středem pozornosti, obdivu a uznání celé společnosti. Ale co myslíte, za jakou cenu? Hned druhý den ráno mi život ušetřil láskyplný políček – zaklapla jsem si u bytu dveře (s a m o z ř e j m ě s bezpečnostním zámekem) – poprvé v životě a věřím, že i naposled. To mě přimělo přemýšlet a hledat tu křehkou hranici

mezi sebedůvěrou a sebestjistotou. Přehnaná a okázalá sebestjistota zřejmě hýbe těmi zákony schválnosti a mnohdy bývá příčinou i závažnějších potíží. Napadá mne, např. dopravních nehod. Jak se říká - utopí se spíše dobrý plavec, než ten, kdo neumí plavat.

Podobnou zkušenost mě, jsem nedávno vyslechla od absolventa, který pracoval na svém projektu s průběžnými úspěchy, ovšem pouze do té doby,

dání rovnováhy, nebo již zmiňované hranice mezi sebedůvěrou a sebestjistotou? Myslím si, že právě onu pokoru a hlavně ony čtyři nástroje svobodné vůle – myšlenky, emoce, slova a činy. Když si je budeme vědomě volit a vybírat v každém z přítomných okamžiků, asi nesklouzneme do pózování a předvádění se jako např. já před svými kamarády. Protože, jak říká naše oblíbená Louise Hay, myšlenky v tomto okamžiku vytvářejí mou budoucnost.

Ve svém životě má určitě každý z nás hodně podnětů na cestě k moudrosti. Sdělte nám je v naší ALFĚ.

Já se s vámi loučím slovy klasika –

J.A.Komenského:
„Uč se dítě moudrým býti“.

Protože jde o vývoj, o proces učení, o proces sebezmeny – takže – MĚŇME SE K MOUDROSTI s využitím síly přítomného okamžiku!!!



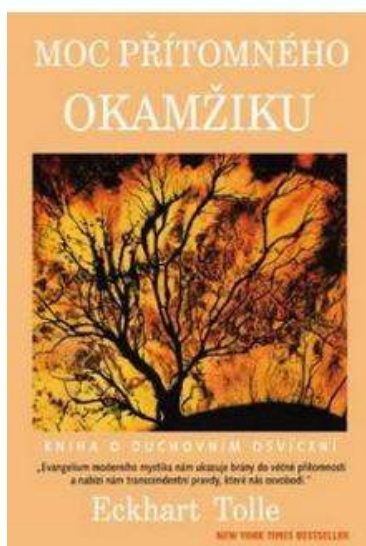
než „nezpychnul“.

Takže jaké pomůcky máme my, absolventi SM při hle-

To přeji sobě i vám.

Viera

Moc přítomného okamžiku



K tématu letního čísla doporučujeme vaší pozornosti autora, který je mistrem návodů na prožívání přítomnosti a jde ve svých úvahách a podnětech do hloubky lidského bytí. Je jím pan Eckhart TOLLE a jeho dvě knihy z nakladatelství Pragma: „Moc přítomného okamžiku“ a „Moc přítomného okamžiku – pracovní kniha“.

Vybrali jsme pro vás několik ukázek z druhé jmenované knížky:

Kniha „Moc přítomného okamžiku“ má už od svého prvního vydání v roce 1997 mnohem větší vliv na kolektivní vědomí naší planety, než jsem kdy očekával. Byla přeložena do patnácti jazyků a každý den dostávám dopisy od čtenářů na celém světě, kteří mi píší, jak se jejich život změnil do chvíle, kdy přišli do styku s učením v knize obsaženém.

Kniha „Moc přítomného okamžiku“ má už od svého prvního vydání v roce 1997 mnohem větší vliv na kolektivní vědomí naší planety, než jsem kdy očekával. Byla přeložena do patnácti jazyků a každý den dostávám dopisy od čtenářů na celém světě, kteří mi píší, jak se jejich život změnil do chvíle, kdy přišli do styku s učením v knize obsaženém.

Ačkoli účinky šílenství egoistické mysli jsou dodnes viditelné všude kolem nás, pomalu se rodí něco nového. Nikdy v minulosti nebylo tolik lidí připraveno vzdát se kolektivních způsobů myšlení, které od nepaměti udržují lidstvo v područí utrpení. Rodí se nový stav vědomí. Už jsme trpěli dost! Rodí se ve vašem nitru dokonce i v tomto okamžiku, kdy čtete tyto řádky, které hovoří o možnosti svobodného života, v němž přestanete působit utrpení sobě i ostatním lidem.

Osvobození od vlastní mysli

Dobré je, že se od své vlastní mysli můžete osvobodit. To je jediné skutečné osvobození. První krok můžete učinit okamžitě: začněte naslouchat hlasu ve své hlavě. Soustředte se zejména na myšlenky, které se neustále opakují – na ony magnetofonové nahrávky, které vám v hlavě hrají už několik let.

To mám na mysli, když vám říkám, abyste pozorovali svou mysl. Naslouchejte hlasu ve své hlavě, staňte se objektivním pozorovatelem. Naslouchejte nezaujatě, nic neodsuzujte. Kdybyste odsuzovali to, co slyšíte, znamenalo by to, že se hlas dostal zpátky zadními dveřmi. Brzy si začnete uvědomovat: tohle je ten hlas a tohle jsem já, kdo mu naslouchá. Tento pocit vědomé přítomnosti není myšlenka. Je to pocit, který se rodí za hranicemi mysli. Takže když nasloucháte svému myšlení, uvědomujete si nejen své myšlenky, ale také sami sebe jako pozorovatele svých myšlenek. Vzniká nová dimenze vědomí.

Když nasloucháte svým myšlenkám, vnímáte pod nimi nebo za nimi svou vědomou přítomnost – své hlubší já. Myšlení ztrácí svou moc a rychle odeznívá, protože jste se s ním přestali ztotožňovat. Tohle je počátek konce bezděčného a nutkavého myšlení.

pokračování na straně 9



pokračování ze strany 8

Když se myšlení utiší, uvědomíte si přerušení duševního proudu – jakousi mezeru „žádné mysli“. Zpočátku jsou tyto mezery krátké, trvají jen několik vteřin, ale postupně se prodlužují. V těchto mezerách vnímáte určitý klid ve vašem nitru. Tohle je začátek vašeho přirozeného stavu vědomé jednoty s bytím, který je obvykle zastíněn myšlením. Cvičením se pocit klidu a ticha prohloubí. Tento pocit je vlastně bezedný. Také ucítíte jemnou emanaci radosti, která se rodí hluboko ve vašem nitru: radost z bytí.

V tomto stavu vnitřní jednoty jste mnohem bystřejší a vnímavější než ve stavu ztotožnění. Jste plně přítomní. Také se zvýší vibrační frekvence energetického pole, jež dává život vašemu hmotnému tělu. Když vstoupíte hlouběji do této sféry žádné mysli, jak se tomu říká na Východě, uvědomíte si stav čistého vědomí. V tomto stavu vnímáte svou vlastní přítomnost tak intenzivně a s takovou radostí, že všechno ostatní ztrácí svou důležitost. Nicméně to není ego-centrický stav. Dostáváte se za hranice toho, co jste dosud považovali za „své já“. Jste totožní s touto přítomností, která je mnohem větší než vy.

Mezeru v myšlení můžete vytvořit také tím, že soustředíte svou pozornost na přítomný okamžik. Jinými slovy, uvědomujete si přítomný okamžik co nejintenzivněji. To je velice upokojující pocit. Jakmile přestanete věnovat pozornost myšlení, vytvoříte stav žádné mysli. V tomto stavu jste velice bystří a vnímaví, ale nemyslíte. To je podstatou meditace.

V každodenním životě to můžete cvičit tím, že se soustředíte na jakoukoli běžnou utilitární činnost tak intenzivně, že se stane cílem sama o sobě. Když jdete například po schodech, soustřeďte svou pozornost na každý krok, každý pohyb, dokonce i na svůj dech. Plně vnímejte přítomný okamžik.

Když si myjete ruce, soustřeďte se na všechny smyslové vjemy, které jsou s touto běžnou činností spojené: vnímejte zvuk a proudění vody, pohyby svých rukou, vůni mýdla. Když nastoupíte do svého auta, zavřete dveře a několik vteřin pozorujte svůj dech. Uvědomujte si tichý, ale mocný pocit přítomnosti. Nejlepším měřítkem úspěchu tohoto cvičení je stupeň klidu, jaký cítíte ve svém nitru.

STAČÍ PLNĚ PŘIJMOUT TENTO OKAMŽIK. KDYŽ TO UDĚLÁTE, NAJDETE HLUBOKÝ VNITŘNÍ KLID.





Silva Method Klub

Každý z našich absolventů se může stát členem SILVA METHOD KLUBU a je jistě na místě, abychom právě zde, v časopise pro absolventy, připomněli výhody, jenž členství v klubu skýtá.

Je to jednak výrazné cenové zvýhodnění kursového a veškerých doplňkových produktů (knih a CD) a dále možnost toto cenové zvýhodnění bez omezení přenášet i na členy své rodiny nebo na své přátele. Atraktivita cenových výhod se ještě zvyšuje při všech slevových akcích - pravidelná „Letní akce“ se týká kursů, které jsou naplánovány do konce právě probíhajícího roku a „vánoční sleva“ se vždy vztahuje ku kursům roku nadcházejícího.

Členství v SILVA METHOD KLUBU je možné si zajistit v průběhu všech veřejných kursů a nebo přímo v pražské cen-

trále SM – Universal. Bližší informace můžete také získat telefonicky nebo pomocí e-mailu.

Silva Method Klub
příjmení
jméno
číselný kód
platnost do:

ALFA

Časopis absolventů Silvy
metody v ČR

Redakční rada:

Ing. Dragan Vujović
Zuzana Rožková
Ing. Miroslav Oupic
Viera Dančíková

SM-UNIVERSAL

V zahradní čtvrti 233/26
142 OO Praha 4

Telefon: + 420 244 472 643
Fax: + 420 244 471 829
El. adresa: info@silvovametoda.cz
URL: www.silvovametoda.cz

Z příštího čísla...

Vážení absolventi, i v příštích číslech vám budeme přinášet zajímavé informace ze společnosti SM - Universal, ze Silvy metody a také rádi uveřejníme vaše dopisy a e-maily o zkušenostech s technikami Silvy metody z vašeho života.

Druhé letošní číslo by mělo vyjít v době vysvědčení, tedy na konci června a již nyní se můžete těšit například na následující články a informace:

- rozhovor s Janem Neradem
- motivační výroky
- nabídka kursů
- trénink intuice
- zkušenosti absolventů
- a další zajímavé informace