



## שיטת סילבה

### הכוח לשפר את חייך – עכשיו!

#### שלום לך!

אנחנו שמחים להציג בפניך את הניוזלטר החדש שלנו – עיתון שיופץ מעת לעת לקהל העמיתים ומטרתו לספק לך מידע מקצועי רלוונטי, לעדכן אותך במתחדש ולהעניק טיפים אשר יסייעו לך לשפר את חייך.

האם אתה יכול לשנות את האמונות שלך לגבי האפשרי והבלתי-אפשרי? ב"שיטת סילבה" תגלה כיצד לנצל את מלוא הפוטנציאל של מוחך כדי להשיג את מה שקודם נראה היה בלתי אפשרי.

שיטת סילבה היא שיטה מדעית המבוססת על הרפיה מבוקרת, פיתוח הדמיון והאינטואיציה.

השיטה, הנלמדת היום ב-118 מדינות, כבר עזרה לאלפי ישראלים ולמיליוני אנשים בעולם.  
**שיטת סילבה - התכנית המנצחת, כדי לחבר בין השאיפות שלך לבין התוצאות במציאות  
תוכל לשפר את חייך בארבעה שלבים**

**הרפיה מבוקרת**

תלמד טכניקות מיוחדות של רגיעה, שחרור מנדודי שינה, עייפות, כאבי ראש ומיגרנות והתמודדות מיידית עם מצבי לחץ כדי ל [השתחרר מהמתחים](#) ולהתפנות לדברים החשובים בחייך. **שיפור אישי**

תגלה כיצד לפתח חשיבה חיובית, [להגביר ריכוז וזיכרון](#), לחזק ביטחון עצמי, להשיג מטרות רצויות, [לשפר](#)  
[ר מערכות יחסים](#)

, להתגבר על הרגלים מזיקים וליהנות מבריאות טובה.  
**פיתוח יצירתיות ואינטואיציה**

תבצע סדרת תרגילים והתנסויות ל [פיתוח האינטואיציה](#), כדי להגיע לפתרונות יצירתיים המאפשרים לך  
קידום אישי, קידום מקצועי והצלחה כלכלית.  
**ה על חושית**

תתאמן בתרגילים מיוחדים כדי ליישם את הכישורים האינטואיטיביים והיצירתיים שלך, על מנת לעזור

לעצמך ולזולת.  
**חדשות ועדכונים**  
**סילבה תל אביב**

- [קורס סילבה למתחילים](#) יפתח ב- **6.9.2011** הקורס, בן שישה שבועות, יתקיים בימי **שלישי** בין השעות 18:30-21:30.

**סילבה ירושלים**

- קורס סילבה למתחילים יפתח ב- **17.8.2011** הקורס, בן שישה שבועות, יתקיים בימי

**רביעי** בין השעות 19:00-22:00.

**סילבה לילדים בתל אביב**

- **הרצאת מבוא ללא תשלום** לילדים בליווי הורים, לקראת [קורס סילבה לילדים](#).

אל תחכו: תירשמו עכשיו!

לפרטים נוספים על שיטת סילבה פנו לרפי: 052-5366133 / 03-6025756  
**כיצד להירגע ולהשתחרר ממתחים?**  
**טיפים**

1. עצום עיניים ונשום עמוק. עם כל נשימה דמיון כיצד נכנסת פנימה תחושת שלווה ורגיעה. בכל נשיפה הוצא את כל המתח והדאגות. חזור על התרגיל עד שתרגיש נינוח.

2. בצע את תרגיל "[הפסקת 12 הדקות](#)" תרגיל ייחודי לרגיעה שניתן לקבל דרך האתר.

**חזרה יומיומית על התרגיל תוריד את רמת המתח ותעלה את סף הרגיעה.**

למידע נוסף בנושא הורדת מתחים [לחץ כאן](#)

**האתר החדש שלנו עלה לאוויר!  
דרכו תוכלו ליהנות מעוד שפע של טיפים, מאמרים וממידע על השיטה.**

מוזמנים לבקר - [www.silvaisrael.co.il](http://www.silvaisrael.co.il)

צוות מכון סילבה ישראל

[להסרה מרשימת התפוצה](#)