



**BAGLYAS GYÖRGY**  
szociálpolitikus és  
agykontrolltató



**DOMJÁN ANDRÁS**  
hipnoterapeuta  
és agykontrolltató



**DOMJÁN ANDREA**  
nyelvtanár  
és agykontrolltató



**DOMJÁN ÁRON**  
építészmérnök és  
agykontrolltató



**DOMJÁN GÁBOR**  
nyelvtanár  
és agykontrolltató



**dr. DOMJÁN LÁSZLÓ**  
orvoskandidátus  
és agykontrolltató



**dr. KÍGYÓS ÉVA**  
pszichológus  
és agykontrolltató



## AGYKONTROLL:

### STRESSZKEZELŐ ÉS ELMEFEJLESZTŐ MÓDSZER

Nyilvántartási szám:  
E-000247/2014/D001  
Alapítási engedély száma:  
957/3/2013  
Pedagógusoknak 40,  
egészségügyi szakdolgozóknak  
19 kreditpont adható.

A 40 órás, 4 napos agykontroll-  
tanfolyam részvételi díja  
39 000 Ft, a nappali tagozatos  
diákok és nyugdíjasok díja  
26 000 Ft,  
a gyermektanfolyamot végzette-  
ké 20 000 Ft.

A részvétel alsó korhatára 14 év.  
Papok, lelkészek, rabbi, szerze-  
tesek, valamint érvényes munka-  
szerződést felmutató hitoktatók  
– előzetes jelentkezés után – in-  
gyen vehetnek részt a kurzuson.

Az oktatás az első napon reggel  
9-kor kezdődik.

Vidéki tanfolyamainkra a jegy-  
árúsításra vonatkozó információ-  
k a helyszínen szerezhető be,  
a szervező intézménynél.

A tanfolyamot végzettek előre  
megvásárolt napijeggyel juthat-  
nak be ismétlődőként a kurzusra.  
A napijegy ára 4000 Ft, diákok-  
nak és nyugdíjasoknak 2500 Ft.  
Napijegy vidéken a jegyárúsító  
helyeken kapható, kizárólag az  
agykontrollos igazolvány felmu-  
tatásával.

#### FIGYELEM!

Az agykontroll-tanfolyamra vásá-  
rolt jegy csak annál az oktatónál  
használható fel, akinek a neve a  
jegyre van nyomtatva!

# EGYRE JOBBAN AGYKONTROLLAL

[www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu) • [www.szebbeletert.hu](http://www.szebbeletert.hu)

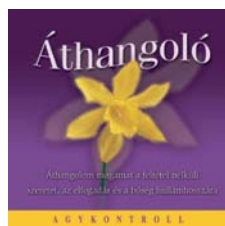
KEDVES ALFAJÁRÓK!

Újra itt a tavasz, virágoznak a fák és a természet újra kivirul. A természet is emlékeztet minket arra, hogy világunk, ahogy az életünk is, folyamatosan megújul. Ez a csodálatos változás évszázadokon át inspirált írókat, költőket, zenészeket, művészeket. Gondolataik formálják időtlenül világunkat.

Legyen a tavasz mindannyiunk műsája, hogy a mi gondolataink is formálják világunkat úgy, ahogy az mindenki számára a legjobb! Ragadjuk meg a lehetőséget arra, hogy a külső változást észrevéve és megcsodálva, megfigyeljük saját belső változásunkat! Nem csak a művészek, de saját gondolataink is alakítják életünket, érdemes hát odafigyelni rájuk. Ez itt a tavaszi nagytakarítás ideje!

Engedjétek meg, hogy megosszam egy jóbarátom ötletét a negatív gondolatok kiszűrésére és elengedésére. Egy beszélgetésünk során elmesélte barátom, hogy a laboratóriumába új eszközt telepített. Egy olyan mosdót, amiben tisztító víz csobog. Amikor olyan ismerős-

sel foglalkozik, akinek életét leginkább negatív gondolko-  
dása nehezíti behívja képzeletbeli laboratóriumába, felfek-  
teti a vizsgálóasztalra, kiemeli az agyat a koponyából, és a  
tisztítóvízben alaposan átmossa, mint egy szivacsot. Kifacsarja belőle a negatív gondolatokat, amitől a víz ko-  
szossá, szürkévé válik. Miután kiöntötte a megfáradt vizet,  
újratölti a mosdót tiszta vízzel, és addig ismétli az agy tisztí-  
tását, amíg a víz utána kristálytisza nem marad. Csak  
ezután helyezi vissza a koponyába az agyat.



Elmondása szerint nagyon pozitív hatása  
van ennek az illetőre a fizikai síkon is. Az esz-  
közt saját magára is alkalmazza, s időnként  
megismétli a beavatkozást, ha stresszebb  
időszakban félelmek fogják el.

Fogadd szeretettel ezt az eszközt, próbáld  
ki te is! Használd a képzelet erejét, hogy éle-  
tünket még szebbé tehessük, úgy kívül,  
ahogy belül is! Tisztítsd meg elmédet negatív gondolataid-  
tól, és érezd magad egyre jobban!

A következő idézettel kívánok mindenkinek jó relaxálást  
és inspirációt a fejlődésre:



#### jegyárúsítás

- Mammút I. (alsó földszint) (a Széna térnél)
- VIII. ker., Fiumei út 4. (Szebb Életért Központ a Keleti pu-nál) telefon: 1/488-0118

#### BUDAPEST

**május 9–10., 16–17.**

oktató: *Domján András*  
helyszín: Bara Hotel, XI. ker.,  
Hegyalja út 34-36.

**május 10., 17., 24., 31.**

oktató: *Domján Áron*  
helyszín: VIII. ker., Fiumei út 4.  
(Szebb Életért Központ)

**június 6–7., 13–14.**

oktatók: *dr. Kígyós Éva,*  
*Baglyas György, Domján Gábor*  
helyszín: Moha Ház,  
XIV. ker., Gizella út 42-44.

**július 7–8., 14–15.**

(kedd-szerda)

oktató: *Domján Áron*  
helyszín: VIII. ker., Fiumei út 4.  
(Szebb Életért Központ)

#### VIDÉK

##### NAGYKÖRÖS:

**május 9–10., 16–17.**  
oktató: *Domján Gábor*  
helyszín és jegyárúsítás:  
Arany J. Kult. Közp.,  
Szabadság tér 7.  
(53/550-040)

#### KISKUNFÉLEGYHÁZA:

**május 23–24., 30–31.**

oktató: *Baglyas György*  
helyszín és jegyárúsítás:  
Szakmaközi Műv. Közp.,  
Szent J. tér 3. (76/462-364)

#### DEBRECEN:

**május 23–24., 30–31.**

oktató: *Domján Gábor*  
helyszín: Vasutas Műv. Közp.,  
Faraktár u. 67.  
jegyárúsítás: Ámor Divatárú  
Üzlet, Batthyány u. 1.  
(20/803-3721)

#### TATABÁNYA:

**május 30–31., június 6–7.**

oktató: *Domján András*  
helyszín: Tatabányai Int.  
Szakisk., Bánki D. telephely,  
Réti utca 1-5.

jegyárúsítás: Közösségi Ház,  
Béla király körtér 70.  
(70/943-4378)

**GYŐR: június 6–7., 13–14.**

oktató: *Domján Andrea*  
helyszín: Kereskedelmi és  
Iparkamara (Ibis Hotel),  
Szt. István út 10/A  
jegyárúsítás: Gyermek Ház  
(Aradi vértanúk útja 23.) hétfőn  
10-11 óra közt, kedden  
17-18 óra közt (20/211-3527)

**EGER: június 13–14., 20–21.**

oktató: *Domján András*  
helyszín: Hotel Eger & Park  
Konferenciaterme  
(Szálloda u. 1-3.)  
jegyértékesítés: Napfényes  
Reformház, Széchenyi u. 4.  
(30/482-8407)

„Tavas van, gyönyörű! Jót rikkant az ég!  
Mit beszélsz? Korai? Nem volt itt sose tél!  
Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel –  
A mi tudónkból száll ki a tavaszi szél!”

(József Attila: Tavasz van! Gyönyörű!)

Egyre jobban agykontrollal!  
Domján András

Megjegyzés: Hasznos segítség a gondolat-  
nagytkarításhoz az **Áthangoló** című CD.

## SIKEREK

**1** Természettudós vagyok, ebből eredően általában szkeptikus és elemző. Az elvégzett 9 egyetemi év alatt azonban egyértelművé vált, hogy nem tudunk mindent leírni a tudomány segítségével. Ezt kísérleteimmel anno 8 éve igazoltam: az ugyanazon sejt-kultúra sejtjei mindig jobban „teljesítettek”, ha én dolgoztam velük.

Ennek ellenére kis fenntartással érkeztem az agykontroll-tanfolyamra. Rögtön első szombat éjjel kipróbáltam az időzített ébredést. Mindig nehezen ébredtem, 4-5 ébresztő, vödör kávé és félóra ébredés. Ezen az első vasárnapon 6:08-kor, 2 perccel a tervezett időpont előtt keltem. Kipihenten, frissen. És azóta is minden reggel hálás vagyok nektek ezért!

De a legfurcsább sikerem a párommal történt. Most Kínában él, kiküldetésben. Érzelmileg nagyon zárkózott. Első éjjel üzentem neki, az időzített ébredés is működött. Másnap érzelmfeltáró e-maillt írt, ami korábban elképzelhetetlen lett volna! Azóta minden nap hív, vagy ír, a levelemre vagy üzeneteimre válaszol, és bár eddig bugyutának tartotta, szívecskéket küldözget – CSAK ŰGY! Gábor és Gyuri, nagyon köszönöm nektek!

Csilla

**2** 2013-ban az ideggyógyászmom küldött el az agykontrollra, mert nagyon komoly depresszióval küzdöttem és nem tudtam relaxálni. Gyógyszert nem kaptam. Úgy jöttem el, hogy nem hittem a módszerben és a vallásom is tiltotta ezt. Migrénes fejfájásom az első szintremenetel után elmúlt, pedig korábban csak 7 hányás után múlt el. Azóta nem tudom, mi a fejfájás.

Másik sikerem: a mellemben egy 3,5 cm-es csomót sikerült eltüntetni. Orvosi leletekkel bizonyítva.

A háromujj-technika parkolásnál valóban működik.

Az esettanulmányt sajnos nem gyakoroltam, de így is 80%-os lett a sikerem a tanfolyamismétlésem végén.

H.-né Ági

**3** Én eddig a család fekete báránya voltam, mert testvérem, férje és kislfia is végzett agykontrollal. Sőt az én fiam is!!! Én meg még nem. Szóval ezért vagyok most itt én is, hogy ez megváltozzon.

A testvérem kislfia, Tommy, arra használta az agykontrollt, hogy a fogszabályozója minél hamarabb helyre hozza a fogsorát. Az a fajta fogszabályozója van, amit a feje tetejénél kell rögzíteni. Ezt neki 14 órát kellett hordania, tehát napközben is 3-4 órát. Ők Hollandiában élnek, és nagyon szerette volna, ha karácsonykor, amikor az unoka-testvérei, az én két fiam, megy hozzájuk, már ne kelljen hordania a szabályozót. Ezért ő erre fókuszált minden este, relaxálással. Mikor kontrollra mentek az orvoshoz, az nem hitte el, hogy ilyen gyorsan javult az állapota. Nem is tudta, hogy hogyan tovább, mert ő arra számított, hogy csak tavasszal lesz olyan állapotban, amit Tommy 4 hónap alatt produkált!

Edina

**4** Egyetemre járok, levelező tagozaton. Hamarosan végzek, de az utóbbi időben nagyon elegendő lett az egyetemről, és a konzultáci-

ókon kelletlen voltam, mindig fáradt, nyúzott, és szinte semmit se fogtam fel az előadásból. Arra programoztam magam egy napig, hogy a héten, csütörtökön, az egyetemen végig friss legyek, érdeklődő, és minél több információ megmaradjon a fejemben. Az elmetükre-technika tökéletesen működött! Nagyon boldog és elégedett voltam.

Fülöp Eszter

**5** 15 éves voltam, amikor a kezembe nyomták a Silva-féle agykontroll könyvet. Volt egy velem született idegrendszeri betegségem (a látóideg fejlődése maradt vissza), aminek kapcsán napi háromszor 4-5 szem gyógyszert kellett szednem, ami elég sok. Agykontrollal, pozitív mondatokkal, egy év alatt teljesen elhagytam a gyógyszereket. Az orvos és a szüleim tudta nélkül. (Ezt a részt nem javaslom, de ugye akkor egy 15 éves tinédzser voltam, aki természetesen mindent jobban tud, mint a felnőttek.) Az orvosom 18 éves koromban tudta meg, de addig havonta egyszer megvizsgált, és mindent rendben talált. Amikor elmondtam, nem akarta elhinni. „Oké, oké, értem én...” és mosolyogva, kérdően nézett rám tovább. Amikor látta, hogy csak nézek rá, és nem mondok semmit, akkor szép lassan lefagyott a mosolya, és felkiáltott: „TÉNYLEG????” Vicces volt. Én így szüntettem meg ezt a betegséget. Fontos, hogy az orvos szerint még kb. 10 évig kellett volna gyógyszert szednem.

Csaba

**6** Édesanyám ajánlotta ezt a tanfolyamot, a sok negatív élményem miatt, ami a munkahelyemen ért. (Azóta pozitív vagyok.) Az első itt eltöltött hetem után elmesélte az ő sikereit. 20 éve használja. Kedvenc technikája a háromujj-technika, a szubjektív kommunikáció és a fejfájáskontroll. Sikerei: jeles vizsgák (külker, vám, német szakmai felsőfok, angol középfok, nemzetközi kapcsolatok diploma). Vizsgáknál az utolsó kérdést előre borítékolta, mert tudta, hogy mit fognak kérdezni. Üres parkolóhely keresése; napi munkák beprogramozása, ami maximum 30 perces csúszással, de 100%-ban teljesül; tárgyalások előtt egy nappal elmetükre-technikával a pozitív döntést beprogramozta, és nem érte meglepetés; migrénes fejfájásokat sikerült a heti szintről évi egyre redukálni; rákból való gyógyulásban segítette.

Ádám

## TOVÁBBKÉPZŐ TANFOLYAM SORSFORDÍTÓ

Ha már tudod – vagy legalábbis sejtjed –, hogy egy jobb élet kialakításához milyen változtatásra lenne szükséged a gondolkodásod, az érzéseid és a cselekedeteid területén, akkor ez a 20 órás együttes munkálkodás segít megtalálni ehhez a módszereket.

- Fejlesztheted önismeretedet több, saját magad által kiértékelhető pszichológiai teszt elvégzésével.
- Megismerheted a személyiségfejlődés alapvető törvényeit, hogy rátalálj önkorlátozó hiedelmeid gyökereire.
- Szembenézhetsz azokkal az előző generációktól átvett gondolatmintákkal, amik nem szolgálják boldogulásodat.
- Ismereteket szerezhetsz az ember lelki működésére vonatkozó legújabb kutatások eredményeiről.
- Megismerhetsz több olyan módszert, amelyek segítenek a változásban.

Oktató: dr. Kígyós Éva

Időpont: **augusztus 29–30.**

Helyszín: Hotel Platánus (Bp., VIII. ker., Könyves K. rt. 44.)

Jegyárúsítás: Mammút I., ill. Szebb Életért Központ

Ára: 20 000 Ft

## AGYKONTROLL TALÁLKOZÓ AGYKONTROLL-TANFOLYAMOT VÉGZETT FELNŐTTEKNEK

**Helyszín:** Bp., VIII. ker., Múzeum krt. 4/A.,  
B épület, 172-es terem.

**Időpont:** május 19. (kedd), du. ½ 6-tól kb. 7-ig.  
**Belépődíj:** 600 Ft.

Honlapunkon ([www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu)) érdemes  
főlratkozni hírlevelre, mert a sikerek lelkesítő  
hatása mellett rendszeres agykontrollozásra is  
ösztönöz.

## AGYKONTROLL GYEREKEKNEK

**A gyerekagykontroll-tanfolyam hatására a gyerek várhatóan: magabiztosabb lesz • eredményesebben tud tanulni • képes megszüntetni fájdalmi zömét • betegség esetén gyorsabban meggyógyul • megtanulja céljait elérni • képes lesz megszabadulni rossz szokásaitól • képes jobb döntéseket hozni • nyugodtabb és energikusabb lesz.**

A tanfolyamok kis létszámúak és játékosak.

A gyerekstanfolyamok ára 19 500 Ft, a testvérkedvezmény 3 500 Ft/fő.

Gyerekstanfolyamot végzettek később a felnőtteknek szóló kurzust már olcsóbban végezhetik el!

További gyerekstanfolyamokról a [www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu) honlapon olvasható információ.



## GYEREKSIKEREK

**1** Képzeld, egyre több minden sikerül, amit agykontrollozok. Ma voltam lovagolni. Kicsit féltem először, de menni fogok többször is.

Úszásban is sokat javulok. Olyan időket úszok, amiket eddig edzésen még soha, és az edzőm el sem hiszi!

A tanulás is sokkal jobban megy, javulnak a jegyeim. Néha „vadászunk” is itthon, ahogy tanítottad, és kijavítjuk egymást, ha negatív dolgokat mondunk. És van egy naptáram a falon, amibe minden nap írok egy pozitív élményt vagy sikert aznapról, hogy a hónap végén visszanezhessem, hogy milyen sok jó dolog történt, és mennyi mindenre voltam képes.

Nagyon hasznos az agykontroll, és mindennap használok a háromujj-technikát!  
*Simon Gréti levele*

*Topáné Illés Ildikó gyerek-  
oktatónak*

**2** Képzeld, használtam az elmetükre- és a háromujj-technikát, és arany minősítéssel végeztem a megyei népdaléneklési versenyen! Annyira örültem!!! Vasárnap este és hétfőn reggel is elképzeltam a fehér keretes tükörben magamat. Nagyon jól sikerült, láttam magamat a színpadon, hallottam a tapsot, és azt is, ahogy a végén engem hívnak ki... És minden úgy történt, ahogy elképzeltam!!! Még a fellépés előtt is becsuktam a szemem, hogy újra lássam a képet. Kaptam egy csillogó aranyérmét és egy oklevelet.

Esténként használom az ébredés- és alvás-  
kontrollt. Sokkal könnyebben alszom el így.  
Anyával nagyon sokat mesélünk a barátainknak a hétvégén tanultakról, az osztálytársaim

nagyon kíváncsiak, sokan szeretnének elmenni a tanfolyamra. Képzeld, sokkal gyorsabban tudom írni a tanuláskontrollal a leckémet, pl. a matekot még soha nem sikerült ilyen gyorsan megírni, mint tegnap és ma. Ittam vizet és frissességkontrollt használtam. A frissességkontrollt megtanítottam Áronnak is. Remélem ő is ügyesebb lesz tőle. Alig várom már, hogy nyáron újra mehessek Áronnal Hozzád. Nagyon jól éreztem magam, nagyon tetszik minden, amiket hallottam. Anyával szuper volt a csajos hétvége is.

*Luca levele*

*Kovács Erika gyerekoktatónak*

**3** Kislányom, Hanna, a múlt hétvégén vett részt a tanfolyamon. Hazatérve, még vasárnap este, programoztuk a háromujj-technikát. Amikor hétfőn hazajött az iskolából, kérdeztem, sikerült-e használnia napközben. Válasz: „Ó, azt elfelejtettem.” Hétfőn este háromujj-technikával megtanulta a verset, amit a tanító néni feladott másnapra. (Háromszor elolvasta úgy, hogy a három ujj össze volt érintve, majd ezt követően kétszer elmondta, hibátlanul.)

Hétfőn este, lefekvés előtt nemcsak a háromujj-technikát programozta, de a tanácsomra azt is, hogy „ha szükségem lesz rá, akkor használni fogom a háromujj-technikát”. Gondoltam, így majd talán eszébe fog jutni.

És a siker: kedden magyarórán a tanító néni kérdezte, hogy ki szeretné elmondani a verset. Sokan jelentkeztek, Hanna is. Egyszerűen ő mondta el az osztályban hibátlanul, segítség nélkül, folyamatosan a verset. Hatalmas csillagot kapott Erika nénitől. Természetesen lelkesen medítál, minden este és reggel programoz.

Még egyszer szeretném megköszönni Neked a tanfolyamot, nekem felnőttként hatalmas élményt jelentett, hogy bent lehettem és láttam a fantasztikus munkátat.

*dr. Horváth Diána levele*

*Bódi Andrea gyerekoktatónak*

### GYEREK – TANFOLYAMOK

#### 7-10 ÉVESEKNEK

**Budapest II. ker.: V. 9–10.**

(30/903-1468)

Oktató: *Magda Katalin*

**Budapest II. ker.: V. 9–10.**

(20/965-9932)

Oktató: *Strasszer Helga*

**Budapest XIV. ker.: V. 9–10.**

(30/954-3271)

Oktató: *Kovács Erika*

**Debrecen: V. 30–31.**

(30/903-1468)

Oktató: *Magda Katalin*

**Eger: V. 16–17.**

(30/903-1468)

Oktató: *Magda Katalin*

**Gyöngyös: V. 9–10.**

(30/542-2335)

Oktató: *Perczel Zoltán*

**Keszthely: V. 30–31.**

(30/620-7373)

Oktató: *Tihanyi Rita*

**Szeged: V. 9–10.**

(30/955-6611)

Oktató: *Hartványiné Barta Judit*

**Tiszaújváros: V. 9–10.**

(70/333-7616)

Oktató: *Tankó Lászlóné*

#### 10-14 ÉVESEKNEK

**Budapest VII. ker.:  
V. 16–17.**

(30/620-7373)

Oktató: *Tihanyi Rita*

**Budapest XI. ker.: V. 9–10.**

(20/260-6208)

Oktató: *Varga Diána*

**Budapest XIV. ker.: V. 2–3.**

(20/260-6208)

Oktató: *Varga Diána*

**Budapest XVII. ker.: V. 9–10.**

(20/551-3079)

Oktató: *Pétercsák Maxim*

**Budapest XXI. ker.: V. 9–10.**

(20/965-9932)

Oktató: *Strasszer Helga*

**Debrecen: V. 30–31.**

(30/967-5229)

Oktató: *Bakos Kornél*

**Gyöngyös: V. 16–17.**

(30/542-2335)

Oktató: *Perczel Zoltán*

**Kecskemét: V. 9–10.**

(30/748-6914)

Oktató: *Makra Zsuzsanna*

**Kiskunhalas: V. 2–3.**

(30/619-2294)

Oktató: *Harnóczy Erzsébet*

**Miskolc: V. 8–9–10.**

(30/598-6468)

Oktató: *Topáné Illés Ildikó*

**Pápa: V. 2–3.**

(20/410-0709)

Oktató: *Hoffer Éva*

**Pécs: V. 2–3.**

(30/217-7529)

Oktató: *Hoffbaueré Sinkó Csilla*

**Tatabánya: V. 30–31.**

(20/211-3527)

Oktató: *Kovács Erika*

[www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu) • [www.szebbeletert.hu](http://www.szebbeletert.hu) • [www.silvamethod.com](http://www.silvamethod.com)

#### AGYKONTROLLIRODA:

1/488-0118

#### POSTACÍME:

Agykontroll, 1389 Budapest, Pf. 115

#### SZEBB ÉLETÉRT KÖZPONT

Bp., VIII. ker., Fiumei út 4.,  
(a Keleti pu. közelében)

Nyitva: hétköznap 9 és 18 óra között,  
szombaton 9 és 15 óra között.

#### MAMMUT I., Alsó földszint

Bp., I. ker., a Széna térnél

Nyitva: hétfőtől szombatig: 10-től 20 óráig

#### AGYKONTROLL-NAGYKERESKEDÉS:

Tel: 20/969-0059

Budapest, VIII. ker., Fiumei út 4.

Látogatható: hétfőtől péntekig:  
9-től 18 óráig