



ДМИТРИЙ ЗАГОРСКИЙ

СУПЕР СОЗНАНИЕ

КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ
СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ



ИНТЕРАКТИВНОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО

Дмитрий Загорский

Суперсознание. Как научиться управлять своей реальностью

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Дмитрий Загорский, 2019

Если вы хотите сознательно научиться управлять своей жизнью, а не просто наблюдать, как она случается с вами, тогда эта книга, несомненно, станет полезной для вас!

Выполнение представленных здесь видеоупражнений поможет вам избавиться от ряда заикленных жизненных сценариев, ментальных блоков и прочих недугов, получив взамен ряд инсайтов и откровений.

Без воды, эфемерных понятий и пустых мотиваций! Данная книга является интерактивным проектом сугубо практического содержания.

12+

ISBN 978-5-4493-3472-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Суперсознание. Как научиться управлять своей реальностью

БЛАГОДАРНОСТЬ

ПРОЛОГ

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. АЛЬФА И ОМЕГА

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРСОЗНАНИЕ

ВСЕ ПРОСТО, НО СЛОЖНО ПОНЯТЬ

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ ИДЕЙ ИЗ СУПЕРСОЗНАНИЯ

ГЛАВА 2. У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ СВОЯ ИСТОРИЯ

ЖИЗНЬ ДО

ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС И ТРИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

КАТАСТРОФА — ЭТО ГИГАНТСКИЙ ПРЫЖОК ВВЕРХ

ВСТРЕЧА С УЧИТЕЛЕМ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ: ВСЕ, КАК И ДОЛЖНО БЫТЬ

ФАКТ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

СЦЕНАРИИ ОТ УМА

ГЛАВА 3. СОСТОЯНИЕ

В ОСНОВЕ ВСЕГО НАХОДИТСЯ СОСТОЯНИЕ

СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ

ГЛАВА 4. ПЕРЕЗАГРУЗКА СОЗНАНИЯ

МЫСЛЕННЫЙ РОЙ

СТАДИИ ТРАНСА

ВХОД ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ

ПРО РАБОТУ ЗЕРКАЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ

КАТАЛЕПСИЯ КОНЕЧНОСТИ

ГЛАВА 5. ПРОГРАММИРУЙ СЕБЯ

ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММ

НАЧНЕМ С УСТАНОВОК

КАК ДЕЙСТВУЕТ УСТАНОВКА

[ВИДЫ УСТАНОВОК](#)
[ПРО НАМЕРЕНИЕ](#)
[ВОЛЕВОЙ ЧЕЛОВЕК](#)
[ПРИМЕРЫ РАБОТЫ С НАМЕРЕНИЕМ](#)
[СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ](#)

[ГЛАВА 6. УТИЛИЗИРУЙ ЭТО!](#)
[ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОГРАНИЧЕНИЙ](#)
[432 ГЦ](#)

[ТЕХНИКА «УТИЛИЗИРУЙ ЭТО!»](#)

[ГЛАВА 7. МЫ РОЖДЕНЫ ИЗ ЗВЕЗД](#)
[ПОГОВОРИМ ОБ ЭФИРОДИНАМИКЕ](#)
[ИЗ ДРУГОГО МИРА](#)
[ПРИМЕР ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА](#)
[ТЕХНИКА «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ»](#)
[ГОЛОС РА](#)

[ГЛАВА 8. ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ](#)
[ИНТУИЦИЯ И СУПЕРСОЗНАНИЕ](#)
[ОТВЕТЫ ЧЕРЕЗ ТЕЛО](#)
[ТЕХНИКА «ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ»](#)
[СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ](#)

[ГЛАВА 9. ВСПОМНИТЬ ВСЕ](#)
[ГЕНЕРАТОР ЭМОЦИЙ](#)
[РЕСУРСНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АКТИВ И КВАНТОВЫЕ](#)
[СВОЙСТВА ДУШИ](#)
[ВОСКРЕШЕНИЕ СОБЫТИЙ](#)
[ТЕХНИКА «ВСПОМНИТЬ ВСЕ»](#)
[КРУЧЕ, ЧЕМ В ГОЛЛИВУДЕ!](#)

[ГЛАВА 10. МЕСТО СИЛЫ ВНУТРИ ТЕБЯ](#)
[НЕСЛУЧАЙНОСТИ](#)
[ВЕКТОР ЗДОРОВЬЯ](#)
[ПУТЕШЕСТВИЕ В МЕСТО СИЛЫ](#)

[РЕЛИЗ](#)

[Аудиокнига «СУПЕРСОЗНАНИЕ. Как научиться управлять своей реальностью» в исполнении автора](#)

[Саундтрек «Единый» для книги «СУПЕРСОЗНАНИЕ. Как научиться управлять своей реальностью»](#)

[Сборник стихов «Лейтмотив»](#)

[Аудиоверсия сборника стихов «Лейтмотив»](#)

[Альбом «Пост-Апокалипсис, 2013»](#)

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я благодарен Богу за дарованную мне возможность жить в этом удивительном мире, за всех дорогих и любимых мне людей, за возможность творить и реализовывать свои таланты.

Я благодарю моих родителей и весь мой род за любовь, силу и поддержку. Я намерен оправдать ваши вложения.

Я благодарен каждому человеку, который всегда в нужное время встречался в моей жизни и в той или иной форме преподавал мне необходимый урок. Без вас я бы никогда не стал собой.

Я благодарю своих детей Богдана и Аврору за то, что они выбрали меня своим отцом и доверили свое воспитание. Вы заново учите меня смотреть на мир глазами ребенка, в котором все возможно!

Я благодарю свою жену Анжелу за любовь, заботу и преданность, а также за тот свет, который она сохранила в своем сердце, и согревает нас. Ты моя муза и самый дорогой для меня человек.

ПРОЛОГ

«Иногда отражение в зеркале более реально, чем сам объект...»

Льюис Кэрролл, «Алиса в Зазеркалье»

Если бы все причины жизненных невзгод находились на уровне сознания, каждый человек уже давно с легкостью решил бы их по щелчку пальцев. Но все дело в том, что причины эти лежат вне нашего понимания, вне сознательной части, а на иррациональном уровне, доступ к которому имеет подсознательный разум. Именно с этим неисчерпаемым творческим ресурсом нам с вами предстоит далее работать!

Я рад приветствовать вас, мои дорогие читатели! Меня зовут Дмитрий Загорский, я специалист по телесно-ориентированной терапии, гипнолог, тренер. Представляю вашему вниманию мою книгу «Суперсознание. Как научиться управлять своей реальностью». В ней я постараюсь максимально доступно изложить и систематизировать процессы, протекающие на иррациональном уровне в метасистеме современного человека, влияющие на его благополучие и качество жизни, а также рассказать, как научиться этими процессами намеренно управлять.

Все технологии и методики, представленные в данной книге, безопасны и экологичны, не имеют отношения к практикам по выходу в астрал, колдовству и прочим магическим ритуалам, а напротив, относятся исключительно к внутренним ресурсам человека, работе подсознания и несут в своей основе сугубо практический подход.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Книга «Суперсознание» будет интересна и полезна самому широкому кругу читателей:

- прогрессивным ищущим людям, которые хотят понять причинно-следственные связи и, овладев соответствующими методиками, научиться управлять своей жизнью;
- профессионалам любого направления — от молодых специалистов до топ-менеджеров и владельцев собственного бизнеса;
- всем, кому интересна тема саморазвития и трансформации личности;
- специалистам «хелперских» профессий: психологам, коучам, телесным практикам и многим другим.

Данная книга является своего рода интерактивным проектом. Здесь впервые наглядно проиллюстрированы многие психические аспекты, протекающие в сознании современного человека. И так как основную часть информации (около 80%) мы получаем через зрительный канал восприятия, одно только осознание этих процессов поможет вам избавиться от ряда зацикленных жизненных сценариев, ментальных блоков и других недугов, получив взамен ряд инсайтов и откровений!

Здесь вы также найдете ряд универсальных, простых, но невероятно эффективных трансформационных техник, которые оформлены в видеоупражнения, что значительно облегчит ваше обучение и ускорит процесс усвоения информации. Под видеоупражнениями вы можете оставлять комментарии и задавать ваши вопросы, на которые я с удовольствием отвечу! Таким образом, дорогие читатели, сейчас вы держите в руках не просто книгу, а пространственно-временной интерактивный проект, через который мы с вами сможем поддерживать связь, как бы далеко друг от друга ни находились по времени и расстоянию.

СОДЕРЖАНИЕ

В книге будет только конкретика. Меня не устраивают современные тенденции, когда контент разбавляют большим количеством воды, шаблонной мотивацией и прочими бла-бла-бла о жизни успешных людей. Сейчас такой подход особенно распространен в сфере личностного роста, психологии успеха и инфобизнеса.

Здесь же я постараюсь дать вам информацию в сухом, сжатом, конспективном виде. Некоторые техники я намеренно буду подробно разбирать (разжевывать) для того, чтобы вы смогли понять их основную идею. Это необходимо для слияния в единое целое сознательной и бессознательной части вашего разума, чтобы в итоге получить чистое знание!

Также в книге не будет каких-то «улетевших» эфемерных понятий и «танцев с бубном». Я не эзотерик, но так как у нас с вами тема все-таки метафизическая, я буду максимально доходчиво излагать все преимущественно с научной точки зрения, основываясь на практической психологии, телесно-ориентированной терапии, нейрофизиологии, квантовой физике, феноменологии и пр.

К слову, я считаю, что по-настоящему работающая методика должна быть простой и понятной каждому пользователю с любым уровнем подготовки. Впоследствии вы сможете применять полученные знания в повседневной практике, качественно преобразая главные сферы вашей жизни, такие как:

- физическое здоровье и психоэмоциональное состояние;
- интуиция и работа с подсознанием (в самом широком смысле);
- призвание, карьера и бизнес;
- отношения;
- личностное и духовное развитие;
- творчество, самореализация и многое другое.

Обучившись методам, представленным в данной книге, вы сможете в значительной мере улучшить качество вашей жизни, а также жизни близких и дорогих вам людей.

Сразу хочу предупредить, что я не собираюсь ни с кем спорить и вступать в полемику, касательно концепций и технологий, представленных здесь. Все они проверены более чем десятью годами практики и базируются на исключительно прагматичном

подходе, а результаты можно измерить личными успехами и успехами моих клиентов. Знающий не спорит!

Темой подсознания, ресурсного потенциала человека, физического и психического здоровья я занимаюсь с 2007 года. Я очень люблю свою профессию: это мой осознанный выбор и моя стихия. Поэтому в книге не будет теоретической информации философского содержания, «без фундамента», а только конкретика и практика.

Будучи специалистом по телесно-ориентированной терапии, я придерживаюсь целостного подхода, когда с запросом клиента можно работать как через тело, так и через его психику. Уже само название книги «...Как научить управлять своей реальностью» как бы возвращает нас к себе, чтобы еще раз напомнить, что все начинается с нас.

Внешний мир — это зеркало. Меняя глубинные настройки и тем самым свой внутренний мир, мы изменяем и мир внешний. Но это, как правило, происходит не мгновенно, так как есть еще временной буфер — инертность, с которой происходят изменения в физической реальности.

Схематично это выглядит так.



Рис. 1. Суперсознание — подсознание — персональная реальность

В книге «Суперсознание» я использую прогрессивный, холистический и универсальный подход. Что это значит?

ПРОГРЕССИВНЫЙ ПОДХОД

Я всегда ищу новые модели, приемы и методы, которые будут работать адаптивно и актуально в контексте настоящего времени. Мы с вами живем в очень стремительно меняющуюся эпоху глобальных перемен, и наше сознание уже совершенно не такое, каким было пятнадцать, десять и даже пять лет назад. Сейчас оно работает гораздо быстрее и многограннее, обрабатывая с каждым днем все большие, уже гигантские объемы информации, так как реальность во многом виртуализируется. Меняются подходы, и на первый план выходят методы краткосрочной терапии. Ведь можно годами ходить на сеансы психоанализа, но так и не добраться до сути проблемы. Это очень долго и часто

неоправданно. Я никого не хочу сейчас обидеть из коллег психологов, но реально запрос (проблему) клиента можно решить всего за одну-две сессии! Саморегуляция, гипноз, телесно-ориентированная терапия, интегральные расстановки — все это работает быстро и эффективно. В умелых руках грамотного специалиста эти методики дают действительно превосходные результаты и, что немаловажно, являются экологичными как для клиента, так и для мастера.

ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Это, безусловно, целостный и многовекторный подход. Мы будем рассматривать каждый аспект не только как отдельное явление, но и как совокупность факторов, на него влияющих, впоследствии выходя на первопричину. Будьте готовы к тому, что после прочтения данной книги ваше мышление кардинально изменится, ведь одно только осознание процессов, протекающих внутри вас и влияющих на вашу жизнь, уже по сути является ключом для решения многих проблем.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Мы все с вами очень разные, но изначально одинаково устроены и функционируем по единым алгоритмам. Поэтому все технологии, представленные здесь, адаптированы для читателей с разным уровнем подготовки. И конечно (и это самое важное), поняв суть и применив на практике данные методы, вы в дальнейшем сможете синтезировать их под себя, создавать свои универсальные модели.

Также стоит отметить, что значительная часть информации из этой книги имеет пролонгированный эффект и по истечении еще долгого времени будет распаковываться у вас, как архив. Поверьте, материала здесь предостаточно для того, чтобы пользоваться полученными знаниями на протяжении всей жизни. Работать все технологии у вас начнут сразу, но сознание будет еще некоторое время «догонять» произошедшие изменения и причинно-следственные связи, вызвавшие эти изменения. Может пройти месяц, полгода, год — у каждого по-разному! Некоторые мои клиенты нередко повторно принимают участие в одноименном тренинге «Суперсознание», отмечая, что каждый последующий раз

становился для них более глубоким и осмысленным.

Читать книгу лучше «пустым», поэтому перед началом прочтения основной части я рекомендую вам освободить голову от ненужных мыслей и переживаний. Сделать это очень просто. Постарайтесь в течение как можно большего времени смотреть на изображение черного квадрата, расположенного ниже, без каких-либо мыслей.



Рис. 2. Черный квадрат

Если поначалу через 10–15 секунд созерцания вы заметите, что мысли в голове вновь появляются, начните это упражнение заново, и так несколько раз, пока не сможете достаточно долго просто смотреть в черный квадрат и ни о чем не думать. Чем дольше вы в него смотрите, тем более светлым и ясным становится ваш разум, все мысли растворяются и исчезают...

Получилось? Прекрасно! Теперь вы готовы, и мы можем начинать.

ГЛАВА 1. АЛЬФА И ОМЕГА

*Биологическая машина «человек» вписана
в гигантскую машину планеты Земля, и далее —
в великую машину «Вселенная».*

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРСОЗНАНИЕ

Мы метафизические существа. Не стоит рассматривать себя только как биомашину, обладающую интеллектом. Есть нечто намного больше и выше нас. Во многих религиях и учениях Его называют Богом, Творцом, Создателем, в научной же сфере часто используют термины Космос и Вселенная. Это прекрасные слова, которыми мы в дальнейшем будем оперировать и, безусловно, придем к единому консенсусу и пониманию того, каким все-таки образом обстоят дела.

Итак, вот человек приходит в эту жизнь, в этот мир. До момента рождения, а если быть более точным, до момента зачатия, его здесь попросту не было. То есть, говоря на языке физической реальности, за девять месяцев до рождения у вас попросту не было материальной оболочки. И где же тогда были вы? В пространстве вечной жизни или, как говорят регрессологи, — в пространстве послесмертия. И кем тогда были вы? Душой, частицей Бога, каплей Единого океана жизни. Затем с вашего согласия душа получает материализацию в физическом мире через определенные алгоритмы и протоколы, которые были разработаны не иначе как великими инженерами.

Перед тем как появиться на свет все предыдущие воспоминания о пережитом опыте мы добровольно архивируем (не забываем, а именно архивируем). Далее в процессе перинатального периода происходит синтез души и тела. В первое время после рождения ребенок еще не разделяет себя и мир: он ощущает, видит, слышит,

воспринимает все, что его окружает, как единое продолжение себя. Изначально все процессы отслеживаются и классифицируются именно на подсознательном (иррациональном) уровне. Сознательная же часть, более логическая, начинает формироваться у ребенка примерно после второго года жизни (у каждого по-разному, все индивидуально и зависит от анатомо-физиологических и других особенностей).

Человек изначально пустой. У него от рождения есть определенный набор установленных приложений и энергоресурс для запуска этих приложений. Суперсознание — это жизнеопределение человека. У этого термина также есть множество альтернативных названий: сверхсознание, суперэго, коллективный разум, Хроники Акаши, бесконечное и вневременное пространство вариантов, ноосферный разум, в самом широком понимании, пронизывающий все сущее, который невозможно увидеть или идентифицировать, кроме как посредством трансцендентных ощущений.

Человек — это суперкомпьютер! Из пространства Суперсознания, где заложена вся его множественность проявлений, а также всего мироздания, через подсознание и далее через сознательную часть он может сотворить в физической реальности все необходимое, и по праву принадлежащее ему. Правда взять оттуда он может не все, а только то, с чем он изначально совпадает; это зависит от того, какие приложения в нем установлены.

Приложения устанавливаются только один раз при рождении, менять или удалять их нельзя. Таковы правила игры. К примеру, какой-то конкретный человек имеет соответствующее приложение, чтобы стать успешным предпринимателем, но приложение, чтобы реализовать себя как великий художник, у него изначально установлено в режиме «хобби». Это одновременно и свобода выбора и ограничения.

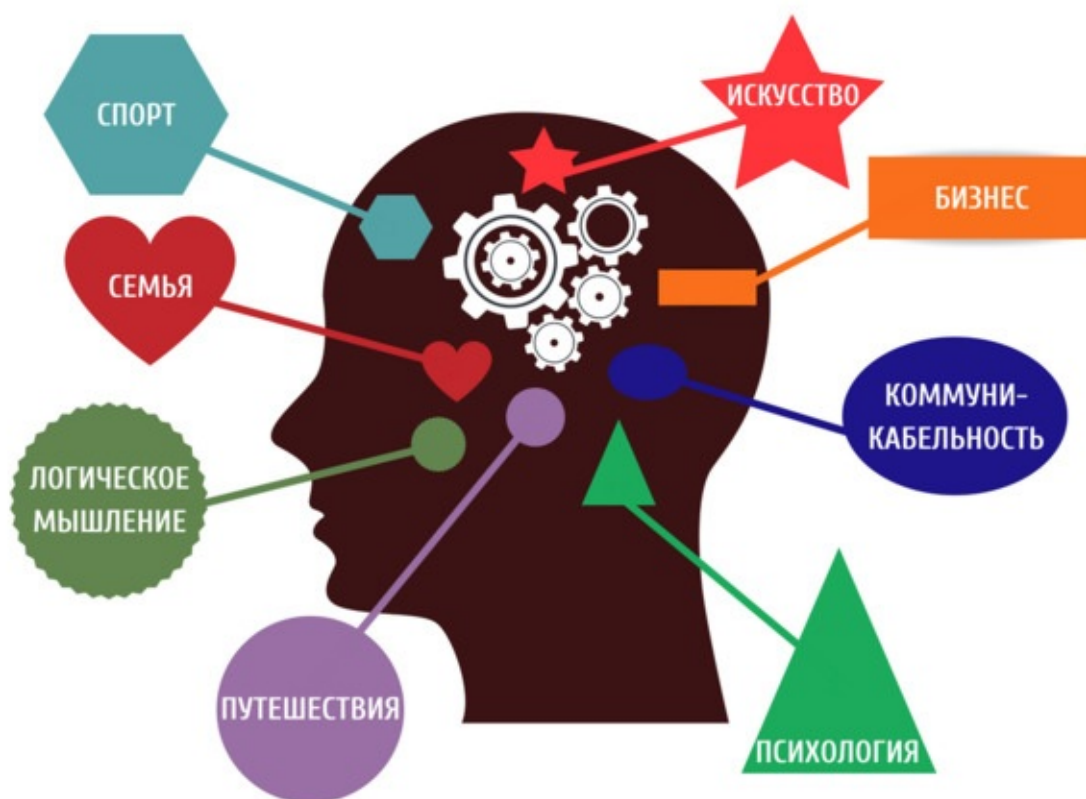


Рис. 3. Установленные приложения

Вся проблема в том, что многие люди часто выбирают не свою реальность. У них есть их личные таланты, которые они с легкостью могут реализовать, достичь успеха в жизни и стать счастливыми. Но вместо этого они идут каким-то сложным, чужим, запутанным путем. Я считаю, что для более осознанной и качественной жизни необходимо хорошо знать и изучать себя.

Узнать свои установленные приложения вы можете, обратившись к профессиональному астрологу или специалисту по дизайну человека. В вашей натальной карте, согласно исходным данным (имя, дата, время и место рождения), будут наглядно отображаться таланты, предрасположенности, задачи этого воплощения и жизненные периоды их наивысшей активности. Это как математическое уравнение: подставляете свои данные в формулу и получаете правильный ответ!

Человек обладает правом выбора. Это один из метафизических

законов мироздания и наше право от рождения. Любое ваше проявление реальности, верите вы в это или нет, осознаете до конца или нет, но выбираете вы сами! Вспомните фразу из Евангелия: *«По вере вашей дано вам будет»*.

Во что вы верите, то в жизни и получаете. Даже если вам кажется, что вдруг случайно повезло и счастье само свалилось вам на голову, будьте уверены, вы сами притянули это в свою жизнь путем определенных мыслей, действий и веры в то, что это реально и может с вами произойти. В обратном случае все работает аналогично. Но я стараюсь рассматривать все в позитивном контексте, поэтому мы не будем акцентировать внимание на тяжелых мыслях, событиях и воспоминаниях, а будем их просто утилизировать, стирать из подсознания, словно вредоносные программы. Для таких случаев у нас с вами в арсенале имеется специальное упражнение под названием «УТИЛИЗИРУЙ ЭТО!», которое мы разберем в одной из последующих глав.

Я думаю, что теперь концепция Суперсознания ясна. У нас есть право выбора, у нас есть воля. Человек — это самое волевое существо на Земле. Ему подвластны все живые существа, а также многие сущности иного порядка. Одной из задач данной книги как раз является усиление у практикующих волевого порога.

ВСЕ ПРОСТО, НО СЛОЖНО ПОНЯТЬ

В наше время необходимо научиться эффективно взаимодействовать с Суперсознанием. Мир, в котором мы с вами живем, движется в сторону, когда многие сферы, связанные с вычислительными и рутинными процессами, уходят на второй план и далее — в небытие. Новому миру нужны творческие, созидательные, креативные люди, а технические аспекты заменят машины и искусственный интеллект.

Мы изначально обладаем всем необходимым набором знаний и инструментов. Нам надо только научиться распаковывать эти знания и правильно ими пользоваться!

Все мы являемся частицами нашего Создателя, частицами Бога

и созданы мы по его образу и подобию, а это означает, что в нас изначально заложен потенциал творить. Нетрудно догадаться, что все наши творения мы берем именно из пространства Суперсознания — витального плана, откуда к нам приходят мысли, вдохновение, концепции, идеи высшего порядка других измерений.

Кстати, по поводу других измерений, очень рекомендую вам к просмотру два замечательных научно-фантастических фильма «Контакт» и «Интерстеллар», где это посредством кинематографа наглядно изображено.

Человек сам по себе пустой, в нем нет мыслей. Мысли к нам приходят извне, и мы вправе выбирать, какие из них оставлять в своей голове и развивать (продолжать думать дальше), а от каких необходимо избавляться. Часто мысли нам навязывают, но я сейчас не буду подробно останавливаться на том, кто это делает, с какой целью и каким образом, так как это тема отдельного разговора.

Очень важно проработать себя так, чтобы научиться искусно фильтровать мысли еще на этапе их зарождения, отслеживать и идентифицировать их. При этом очень важно понимать, где ваши истинные желания, а где попросту навязанные извне.

Думать надо только тогда, когда это необходимо. В остальное же время не тратьте попусту ваш энергоресурс, а просто наслаждайтесь жизнью в настоящем моменте!



Рис. 4. Энергоресурс

Если человек не стремится развивать заложенные в нем таланты и способности, то ничего хорошего обычно из этого не выходит, так как потенциал, который ему на это выделяется, в любом случае должен быть реализован: либо человек его эффективно использует и живет счастливо, либо его попросту крадут (я впоследствии расскажу, как это происходит), либо же этот непроявленный потенциал застревает на физическом плане в виде функциональных телесных нарушений.

Нереализованный сценарий, нереализованный талант — это все оседает на физическом плане, и в течение нескольких лет в теле образуется устойчивая дисфункция. Со временем деструктивный паттерн нереализованного потенциала растет и укрепляет свои позиции, привлекая на свое поддержание все больше энергоресурса, образуя, тем самым, замкнутый круг системы «Тело — Сознание».

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ ИДЕЙ ИЗ СУПЕРСОЗНАНИЯ

Все мы прекрасно знаем таблицу химических элементов великого русского ученого Дмитрия Ивановича Менделеева (периодическая система элементов по группам и рядам). Так вот эту таблицу он увидел во сне. Дмитрий Иванович очень усердно трудился над своим проектом, имел четкое намерение, у него был сонастроен соответствующий канал, а также внутренние установленные приложения, которые позволили ему создать данную концепцию. И она у него сложилась. Он увидел ее во сне. Проснулся и записал. Был ли это на самом деле сон или нечто другое? Понятно, что данная история уже порядком мифологизирована, но в любом случае это было измененное состояние сознания, состояние, когда наша связь с Суперсознанием наиболее отчетливая и эффективная.

Кстати, что касается таблицы Менделеева, изначально она выглядела совершенно иначе: в нулевой группе присутствовал элемент Ньютоний, он же эфир. После смерти великого ученого этот элемент был удален, а сама таблица фальсифицирована. Об эфире наши предки знали уже очень давно. И знания эти прошиты в нашей генетической памяти. Мы не учимся заново и не открываем что-то впервые, мы это просто вспоминаем. Разархивируем воспоминания. Через эфиродинамические свойства работают целители, производя воздействие дистанционно по фотографиям, когда присутствие человека не является необходимостью, так как на энергетическом уровне сохраняется его фантомный образ. Эта тема достаточно известна, и то, что она пока не доказана официальной наукой, просто вопрос времени.

Далее еще один интересный и узнаваемый факт из взаимодействия с Суперсознанием. Вы наверняка прекрасно помните невообразимые картины знаменитого художника-сюрреалиста Сальвадора Дали. Так вот, у него была особая методика для написания своих шедевров. Дали садился в глубокое кресло перед чистым холстом, в руке он держал металлический предмет (ложку или ключ), под которую ставил на пол тарелку или железный таз. Так он сидел длительное время, пока не начинал засыпать. Как

только его пальцы разжимались, предмет с грохотом падал и будил художника. Дали незамедлительно брал в руку кисть и переносил на холст только что увиденные им в полудреме образы, как он сам впоследствии выражался, фотографии снов.

В следующем примере я немного расскажу о себе. Я профессионально занимаюсь музыкой, это еще одна из моих стихий. Иногда посвящаю музыке больше времени, иногда меньше, но это всегда со мной. Так вот, музыка ко мне приходит также преимущественно в измененном состоянии сознания. Например, когда я вхожу в состояние саморегуляции, когда отключаю внутренний диалог, во время промежуточного состояния между сном и бодрствованием. Она рождается не во мне, а приходит «оттуда» по специально наработанному каналу, а я ее просто беру и записываю.

Вы также можете наблюдать, что многое из описанного в романах писателей-фантастов давно претворилось в жизнь, потому что все свои идеи они также черпали из пространства Суперсознания. Люди поверили в эти идеи и начали искать пути для их реализации. А раз есть замысел, значит, его каким-то образом возможно воплотить в жизнь. И если взять, к примеру, произведения Жюль Верна, Станислава Лема, братьев Стругацких, то описанные в них и казавшиеся ранее фантастическими технологии будущего уже никого не удивляют, так как это давно свершившийся факт.

Суперсознание — это взгляд из будущего, с его помощью мы фактически формируем его.

Примечательно, что описанные в Библии явления святых происходили с людьми либо во сне, либо в моменты пробуждения в особом состоянии сознания. Известный бразильский медиум Шико Хавьер говорил, что Библия является одной из первых спиритических книг.

Из всего вышесказанного несложно догадаться, что одна и та же мысль или идея может прийти в голову нескольким разным людям, находящимся друг от друга на огромном расстоянии и даже живущим в разное время. Это возможно при условии, что у них есть для этого соответствующие установленные приложения, запрос и наработанная связь с Источником.

Тема Суперсознания напрямую связана с основными сферами жизни современного человека: личностный рост, здоровье, отношения, призвание. Все это уже готовые прописанные сценарии, которые вы просто можете взять из казуального плана, чтобы далее материализовать их в вашей персональной реальности.

Как я уже упоминал выше, мне не особенно нравится приводить примеры из жизни других людей о том, как тот или иной человек пришел к осознанию сути вещей и научился управлять своими событийными рядами. Такие примеры очень часто искажены. Я хочу рассказать вам свою историю, и, возможно, каждый из вас найдет в ней что-то близкое для себя.

Осознав суть ваших жизненных процессов, вы уже никогда не сможете быть прежними. Вы будете действовать совершенно в ином ключе и научитесь сознательно менять свою жизнь.

У каждого из нас есть своя история. У меня она тоже есть.

ГЛАВА 2. У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ СВОЯ ИСТОРИЯ

*И это я был светом и небом,
И миром, что вокруг меня.*

ЖИЗНЬ ДО

Я вырос на берегу моря в небольшом курортном городе, где летом царит атмосфера нескончаемого праздника, а с октября по май все впадает в анабиоз. До 20 лет я жил веселой студенческой жизнью: занимался спортом, исправно ходил с друзьями в клубы и на дискотеки. От каких-либо практик саморегуляции и прочих духовных исканий я на то время был крайне далек и, по правде говоря, многое из этого считал надуманной мистификацией. К тому же в моем окружении не было ни единого человека, который занимался бы чем-то подобным. Короче говоря, задать огромное количество накопившихся к тому времени вопросов мне было попросту некому. Но тяжелое чувство едва уловимого осознания того, что жизнь может быть намного многограннее, удивительнее и прекраснее, а мы гораздо больше, чем просто биомашины с интеллектом, навязчиво крутилось заезженной пластинкой на периферии моего сознания.

ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС И ТРИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

У меня, как и у каждого из вас, есть определенные внутренние приложения, таланты и задатки, которые необходимо реализовать в этой жизни. Но я им тогда еще не следовал.

И вот на двадцать первом году моей жизни с интервалом примерно в пару месяцев я получаю сразу три предупреждения. Три! Это не было похоже на громогласное послание, звучащее в голове, как принято изображать в художественных фильмах; голос звучал мягко, и наступало совершенно ясное понимание того, что вектор жизни нужно непременно менять. Нет, я ощущал их как некий внутренний голос. «Ты идешь не туда», — три раза я слышал одно и то же послание... Сейчас, возможно, многие из вас вспомнят, как нечто подобное и с вами уже происходило. Если такое с вами случалось, то моя вам рекомендация: отнеситесь к этому со всей серьезностью.

Но на тот момент я не придавал никакого значения этим предупреждениям, хотя на интуитивном уровне абсолютно точно понимал, что именно мне необходимо сделать.

КАТАСТРОФА — ЭТО ГИГАНТСКИЙ ПРЫЖОК ВВЕРХ

Ближе к 21-му дню рождения я попал в серьезную автокатастрофу: мы на огромной скорости улетели с семиметровой подпорной стены в обрыв. Видимо, такой поворот событий был для меня просто необходим, так как через внутренние предупреждения я ничего не понимал. После этого моя жизнь кардинально изменилась.

Все остались живы, но после аварии у меня начались проблемы со здоровьем: очень сильно повысилось кровяное давление, возникли боли в позвоночнике, появился синдром хронической усталости. И это все в 21 год!

Пытаясь избавиться от этих недугов, я проходил лечение у различных врачей, которые в основном выписывали мне горсти таблеток, лишь на время устранявших симптомы. На тот момент я находился словно в каком-то вакууме: спорт я забросил по состоянию здоровья, все было очень неоформленным, жизнь просто случалась.

ВСТРЕЧА С УЧИТЕЛЕМ

В то время я был далек от медицины и не знал, что вследствие черепно-мозговой травмы в шейном отделе позвоночника у меня образовался функциональный блок, который и провоцировал высокое давление со всеми вытекающими последствиями.

И вот одним прекрасным летним днем, возвращаясь домой, я встретил своего тренера, к которому не ходил уже целый год. Он спросил меня, почему я перестал посещать тренировки, и я рассказал ему, что со мной случилось.

Каково же было мое удивление, когда тренер, внимательно выслушав меня, по памяти (не заглядывая в записную книжку!) продиктовал номер телефона своего знакомого мануального терапевта. «Я очень рекомендую тебе сходить к нему на прием, — сказал он. — У одного моего ученика была подобная ситуация, и этот врач его успешно реабилитировал».

Так я встретил своего первого учителя, который помог мне восстановиться и стал моим проводником в мир духовного и личностного роста.

Здесь я намеренно не указываю его имя и фамилию, так как не считаю это необходимым. Я не очень люблю эти громкие попсовые слова типа учитель, духовный наставник и прочее. Многие из этих терминов давно опошлены, а содержание подменено.

Но это действительно был Человек с большой буквы. И встретить такого наставника, как говорят люди, которые знали его, один шанс из миллиона. Как его вообще можно было встретить в небольшом курортном городе? И даже если встретить, как с ним срезонировать и впоследствии стать его учеником? Он был не просто мануальным терапевтом, а целителем, причем в самом широком смысле этого слова. Будучи военным врачом, он прошел Афганистан, затем работал при правительстве СССР в Кремле, откуда его направляли на длительное «закрытое» обучение в Индию и Тибет. После распада Союза он вернулся в свой родной город, где нам с ним суждено было встретиться.

Когда я впервые попал к нему на прием и увидел, чем он

занимается, это раз и навсегда изменило мою картину мира. Я слышал, что есть люди, которые работают с энергоструктурой человека, но чтобы вот так встретить специалиста, практиковавшего это на столь высоком профессиональном уровне!.. Осознав, что это именно то, чего я так долго искал, я просто напросился к нему в ученики и был несказанно рад, когда оказался принят.

На дверях его кабинета отсутствовала какая-либо вывеска, он не давал рекламу в печатные издания и Интернет, зато на прием к нему всегда была большая очередь из пациентов, и мне иногда приходилось ждать по несколько часов, чтобы задать ему вопросы по моему обучению. В этой книге я также собираюсь поделиться с вами рядом основ, принципов и знаний по телесно-ориентированной терапии и саморегуляции, которые получил от своего учителя, и которые вы с успехом сможете применять для улучшения качества вашей жизни.

Так часто бывает, что катастрофа — это гигантский прыжок вверх. Уходя слишком далеко от самих себя, мы через испытания вновь возвращаемся обратно к себе. И это стало моим возвращением.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ: ВСЕ, КАК И ДОЛЖНО БЫТЬ

В моей жизни наступил период обучения, глобальных перемен и так называемая полоса счастливых событий! Изменения начали происходить примерно через полгода практик саморегуляции и работы над собой. Я полностью изменил свой образ жизни: перестал употреблять алкоголь, а через несколько лет и вовсе перешел на вегетарианство. Кардинально поменялось мое окружение: многие старые друзья ушли, а на их место пришли новые люди. Кстати, вы тоже будьте к этому готовы, ведь когда вы меняетесь изнутри, изменения происходят и во внешнем мире.

Словно бутоны цветов, мои таланты стремительно раскрывались. Я осознал, чем хочу заниматься в профессиональном плане и какой жизнью намерен жить. Каждое утро я просыпался,

переполненный счастьем и жизненной энергией, спеша навстречу новому дню! Все это стало происходить со мной примерно через шесть месяцев после старта обучения. Почему я делаю на этом акцент? Необходимо некоторое время для того, чтобы вы начали меняться, и это должен быть последовательный и планомерный рост. Тогда в вашей жизни станет возможно все!

ФАКТ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Через год подобных практик я вошел в определенное состояние. Некоторые называют это «находиться в потоке», «быть в потоке жизни». На востоке это состояние называется «сатори» или «просветление», хотя в современной интерпретации последний термин очень сильно искажен.

Многие эзотерики говорят о мифическом факте просветления, но я думаю, что есть люди, которые уже давно находятся в этом состоянии, просто этого не знают, так как не читали соответствующих книг. Есть такое выражение: «Просветление подобно шутке. Это словно рыба в океане, которая ищет океан».

Я как будто проснулся после долгого беспокойного сна. Словно пелена спала с моих глаз, и я увидел мир совершенно в другом свете. Я буквально ощущал каждое дуновение ветра, шелест деревьев, пение птиц, тепло каждого луча солнца, дыхание моря, тишину гор. И главное — я ощутил себя. Я словно вернулся к себе после долгих поисков чего-то вовне.

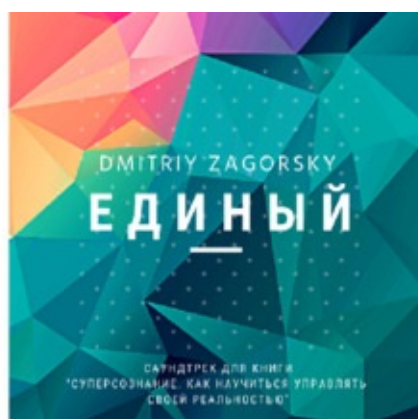
Я вновь увидел красоту жизни. Вновь ощутил ее всем своим существом, всем сердцем. И тогда я вспомнил, как уже когда-то раньше воспринимал мир подобным образом. Это было в детстве, примерно в возрасте трех-четырех лет. А потом это восприятие сменилось другим, все стало беспокойным, в постоянном смятении, ищущим что-то в других людях, развлечениях, самозабвении. А оказалось, что все всегда было со мной, внутри меня.

К слову, через несколько лет подобное описание моего «состояния» я прочитал в биографии у писателя и духовного оратора Экхарта Толле.

В этот период у меня произошел колоссальный подъем и трансформация во всех сферах жизни, которые заложили фундамент на много лет вперед:

- мое здоровье окрепло, а я стал полон сил и энергии;
- я нашел свое призвание в работе с людьми: телесно-ориентированная терапия, практическая психология;
- стремительно раскрывались мои таланты и творческие способности: написание музыки и песен;
- я встретил свою будущую жену, с которой у нас сейчас прекрасная семья и двое замечательных детей;
- в разы улучшилось мое финансовое состояние.

Именно тогда я написал песню «Единый», которая лучше любых слов сможет передать то состояние и атмосферу. Приятного прослушивания.



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на композицию «ЕДИНЫЙ». Также данный трек доступен по ссылке: <https://soundcloud.com/user-56315878/dmitriy-zagorsky-edinyy>

Работа с телом дала мне глубокое понимание природы человека, его истинной сущности. Далее я углубился в изучение психологии, бессознательных процессов и ресурсного потенциала человека: мною было пройдено множество курсов, семинаров и личных консультаций в разных школах и странах, в результате чего я выработал собственный холистический подход и ряд авторских методик.

Моя книга «Суперсознание» направлена на то, чтобы вы пришли

в нужное ресурсное состояние, наконец вернулись к себе. А через «состояние» связь с Суперсознанием происходит невероятно легко: если есть запрос, есть прямой канал, есть соответствующие установки и энергоресурс, значит, реализации непременно быть! Каждый человек — это бездонный колодец, и процесс самопознания бесконечен. Практикуйте регулярно упражнения, представленные в данной книге, но не через силу и не потому что «надо». Эти занятия должны вам нравиться и стать частью вас самих.

Вообще техники саморегуляции вызывают очень приятные ощущения, когда по телу волнами растекается расслабление, а разум находится в состоянии безмолвного спокойствия. Просто на все требуется определенное время, чтобы ваша практика переросла в привычку, а привычка стала характером.

СЦЕНАРИИ ОТ УМА

Именно состояние является определяющим фактором. Когда человек находится в уме, в сознательной части разума, он, безусловно, может достигать каких-то своих целей в тех или иных жизненных сферах. Но! Обычно это происходит очень тяжело и сложно. Сценарии от ума — это логические структуры, посредством которых люди прописывают жизненный план и хотят видеть свое будущее.

Но вот жизнь, словно быстрая река, внезапно меняет направление и в очередной раз заставляет нас на все пересмотреть свои взгляды. А у многих-то сценарий уже прописан и утвержден их сознательной частью. Куда же его теперь переделывать? Ведь он настолько идеально ложится на алгоритм дальнейших запланированных действий. А тут все так внезапно поменялось! И что теперь делать? Вот здесь и происходит несовпадение, а точнее неприятие реальной жизни с той, которая была запланирована (выдумана) умом.

Я никого не агитирую перестать строить планы и отказываться от постановки целей. Это все необходимо делать, ведь у каждого из нас должен быть четкий вектор заданного направления, и, как

правило, данному вопросу мы посвящаем достаточное количество времени на тренинге. Но состояние — это то, что должно быть у вас в первую очередь!

ГЛАВА 3. СОСТОЯНИЕ

— Знаете, Джоэл, волшебство уходит.

— Да. Знаю.

— Что делать будем?

— Наслаждаться моментом.

Из к/ф «Вечное сияние чистого разума».

В ОСНОВЕ ВСЕГО НАХОДИТСЯ СОСТОЯНИЕ

Состояние — это главный определяющий фактор при достижении любой вашей цели, будь то здоровье, личностный рост, отношения или бизнес! Это то, что в первую очередь будет определять, находитесь ли вы всецело в уме или в потоке жизни.

Без правильного ресурсного состояния 90% вашей жизненной энергии, вашего энергоресурса, будет расходоваться на поддержание выдуманных разумом моделей и идей. Повторюсь еще раз: думать надо только тогда, когда это необходимо! В остальное же время старайтесь находиться в состоянии «здесь и сейчас». Наглядно это можно изобразить в нижеследующей формуле:

Формула №1

**Состояние + Намерение + Действия
= 100 % Достижение Цели!**

Рис. 5. Формула №1

Причем результат в данном случае достигается быстро, легко и радостно, потому что это является естественным процессом — находиться в гармонии с собой и брать от жизни то, что по праву принадлежит вам. Ненормально, когда вы тратите все силы на бесконечные обдумывания и неверные действия, которые ни к чему в итоге не приводят.

Здесь сам собой напрашивается вопрос: а как же войти в это самое ресурсное состояние?! Немного терпения, мои дорогие читатели, ведь уже совсем скоро мы приступим к рассмотрению данного вопроса.

Но помимо вышеуказанной формулы существует еще одна. Я назвал ее «Формула Pro»:

Формула PRO

**Состояние + Намерение
= 100% Достижение Цели!**

Рис. 6. Формула PRO

Обычно по формуле Pro получают реализацию целей и желаний люди уже достаточно проработанные. Но я уверен, что в вашей жизни наверняка происходили такие случаи, когда, находясь в состоянии полета и внутренней гармонии, вы чего-то по-настоящему хотели и внезапно быстро и легко это получали. Если такое с вами раньше уже случалось, значит, вам знакомо «состояние» и вы сможете намного проще вспомнить и погрузиться в него. Этому вам обучаться уже не нужно. Как и не нужно продолжать биться лбом о стену и идти по чужим стопам, стараясь быть на кого-то похожими. Как это сейчас часто бывает: посмотрели мотивационные видеоролики в Интернете или пришли на соответствующий тренинг, где рассказывают, как один парень открыл интернет-магазин и через месяц заработал 3 000 000 чистого кэша. Все эти ментальные захваты и мотивационные истории успеха, написанные профессиональными копирайтерами, на 99% вымышленные и вообще никаким образом не относятся к вашей ситуации. Они просто уводят вас от главного, насыщая мозг очередным гигабайтом «сказок для взрослых». Ко мне часто приходят на консультации молодые и уже далеко не молодые люди, которые, изрядно «наевшись» подобными историями, в итоге вообще не имеют представления, чем им в дальнейшем заниматься

по жизни.

Мы же с вами прекрасно понимаем: чтобы получить желаемое, необходимо произвести определенные действия, ну или как минимум быть уже для этого готовыми, соответствовать. И эта книга — никакая не волшебная палочка. Вам в любом случае придется потрудиться для достижения вашей цели. Но главная особенность формулы №1 состоит в том, что трудиться вы будете в кайф.

А вот вам еще несколько формул для сравнения.

Формула Н+Д

**Намерение + Действия
= Достижение Цели!**

Рис. 7. Формула Н+Д

Это когда человек не находится в ресурсном состоянии, но у него есть четкое непоколебимое намерение и ряд последовательных действий. Трудоголики, карьеристы — все они невротично и упорно работают с утра до ночи, в итоге получая желаемое. Кстати, при таком положении дел вхождение в ресурсное состояние очень даже вероятно, но также имеется большой риск профессионального выгорания.

А вот еще одна формула, я назвал ее «Формула «Возможно».

Формула "≈"

Действия

≈ Возможное Достижение Цели

Рис. 8. Формула «Возможно»

Без ресурсного состояния и намерения достичь своей цели крайне сложно, и, откровенно говоря, многие не доходят до желаемого результата, так как не особо верят в себя и успех своего предприятия. Одних только действий мало, они должны быть подкреплены как минимум вашей решимостью.

Состояние должно быть у вас на автопилоте. Все технологии вторичны и необходимы только вначале.

СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ

Это очень важный момент для понимания того, каким образом мы можем прийти в «состояние». Имея у себя перед глазами наглядную структуру, вы вскоре научитесь отслеживать многие внутренние процессы, в большей или меньшей степени влияющие на вас, а особенно те, на которые вы сами сможете повлиять через волевое усилие.

Физический мир, материя и все, что нас окружает, принято считать реальностью, которая в свою очередь обусловлена влиянием тонкого тела ума. Что такое тонкое тело ума? Это душа,

изначальная сущность. Она содержит в себе весь полученный опыт данного воплощения: подсознательные установки, различные паттерны поведения и восприятия, иррациональный опыт, начиная от перинатального периода и отголосков прошлых жизней. Душа вечна, а жизнь в физическом теле временна.

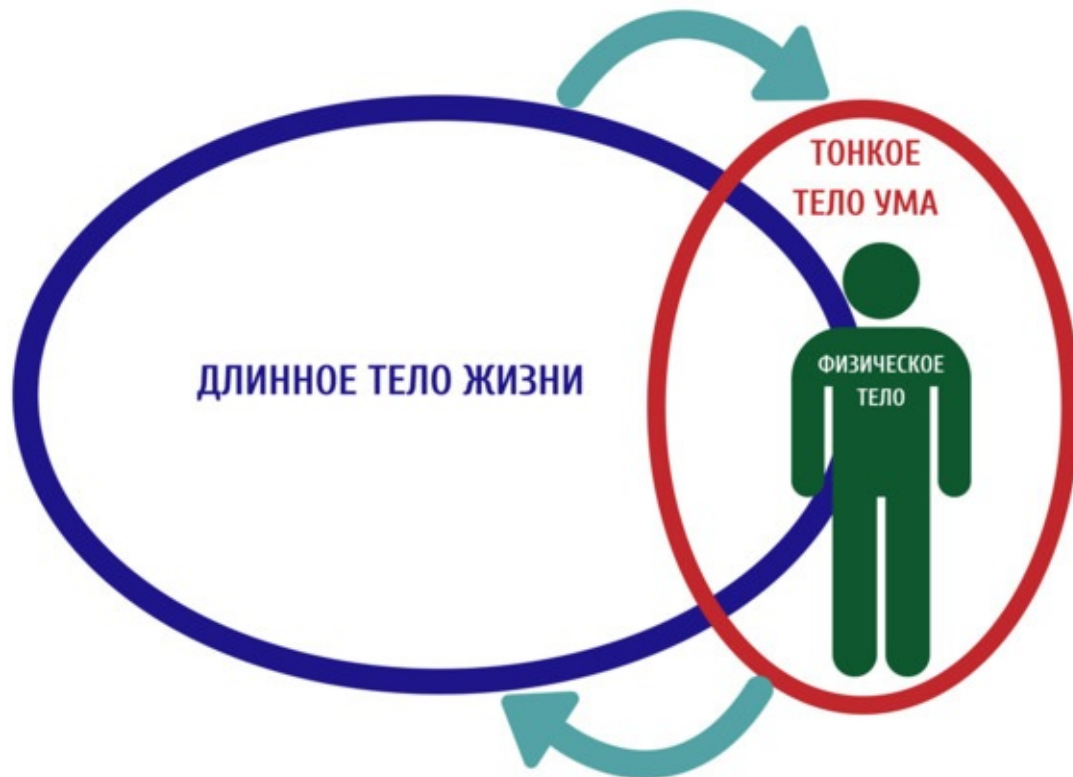


Рис. 9. Структура человеческой сущности

И эта модель была бы гораздо проще, если бы не длинное тело жизни, из чего мы на самом деле состоим и чем являемся. Длинное тело жизни (инд. — линга шарира) — это душа в самом широком смысле, в которой сконцентрирован опыт абсолютно всех воплощений, начиная от ресурсных категорий (хорошие наработки из прошлой жизни, духовный стержень), заканчивая кармическими долгами и узлами, которые оказывают влияние на тонкое тело ума, и которые в свою очередь влияют на вашу картину реальности. Также все телесные нарушения, хронические и врожденные

заболевания нисходят из тонкого тела ума, но часть из них также может брать свое начало в длинном теле жизни.

Изменяя параметры физического тела и тонкого тела ума, мы можем повлиять на длинное тело жизни. Например, при помощи регрессивного гипноза, интегральных расстановок, саморегуляции и дыхательных практик, влияя на какое-то очень давнее событие, вы, по сути, влияете на него сейчас. Для души (длинного тела жизни) не существует понятий «прошлое» и «будущее» — все это происходит для нее сейчас, в настоящем моменте. Также мы с вами уже знаем, что существует временной буфер, некая инертность, которая проявляется в материализации событий и явлений из тонкого плана в мире физическом. Проработав определенный блок в прошлом воплощении, результат в этой жизни вы получите немного позже, но облегчение почувствуете сразу. И чем больше у человека подобных блоков и кармических узлов, тем больше он не использует свой энергоресурс. Я считаю, что это является одной из основ грехопадения — не использовать дар, которым обладаешь!

А дальше еще интереснее. Мы с вами говорили о структуре человеческой сущности, но есть еще Суперсознание — вселенский суперкомпьютер, в пространстве которого и находится длинное тело жизни. Жизнеопределение человека из Суперсознания попадает к нему через подсознательный разум, тонкое тело ума, где расположены различные фильтры и ограничения. Если фильтры настроены правильно, то для данного индивида это идет в плюс, развивает и эволюционирует его.



Рис. 10. Фильтры подсознания

На рисунке выше изображен человек. Он фактически пустой: у него есть только внутренние установленные при рождении приложения и энергоресурс, с помощью которых он способен реализовать то, что попадает к нему через подсознательные фильтры из пространства Суперсознания.

Если же у такого человека стоят конкретные ограничения, ментальные блоки, деструктивные установки и паттерны, а также различные кармические узлы, то энергоресурс будет сливаться в дисфункции, которые питаются за счет нереализованного потенциала. В обоих случаях человек тратит одинаковое количество энергии. Вопрос только, куда она идет: на развитие и эволюцию, либо на поддержание нарушений? И это очень серьезно!

Есть еще ряд важных моментов, которые необходимо озвучить. Душа — вечная, и в физическом теле она находится временно. Сейчас я вам наглядно проиллюстрирую, как это выглядит.

На рисунке ниже схематично изображена душа, извечное длинное тело жизни. Первоначально она находится где-то в другом измерении, в другой мерности и пространстве, в другой реальности — можно называть это какими угодно словами, но чтобы оказаться на физическом плане, она должна получить воплощение.



Рис. 11. Длинное тело жизни

Предположим, человек прожил 300 воплощений: жил на Земле и, может, еще в других местах. Его душа в 301 раз спускается на физический план, процесс материализации запущен: происходит снижение вибраций, реальность уплотняется. Далее происходит идентификация с физическим телом и отождествление с материальным миром, слабеет связь с Высшим Я.

По сути, наша душа всегда находится одновременно здесь и «там». Умом это тяжело понять, так как мы человеческие существа

и нам свойственна дуальная человеческая природа. Все, что нас окружает, мы можем чувствовать при помощи каналов мировосприятия, но есть вещи, которые выходят за эти рамки. Например, некоторые люди могут видеть привидений и других сущностей. В любом случае, все это очеловеченные образы, проходящие через соответствующие фильтры сознания данного индивида для того, чтобы хоть как-то адаптировать для него увиденный образ.

Длинное тело жизни находится в месте, которое в регрессологии принято называть пространством послесмертия или пространством вечной жизни. Душа никогда не теряет связь со своим Создателем. В процессе отождествления с физическим телом происходит очеловечивание: часть души как бы остается там, а часть — в теле человека. Душа, как единое целое, конечно, не разделяется, просто связь между этими «двумя частями» становится не такой явной. Душа приходит на Землю, воплощаясь в теле человека, а затем уходит, унося с собой новый опыт. Это то же длинное тело жизни, но уже с новым человеческим опытом.

Мы приходим сюда на определенный промежуток времени. Нас когда-то здесь не было, и нас когда-то здесь не будет. У нас на Земле есть задачи для эволюции, которые необходимо выполнить.

Рождение и смерть считаются главными событиями в нашей жизни, и что мы совершили за этот промежуток времени, то мы с собой и уносим. Я говорю настолько широко для того, чтобы вы изначально имели глобальные намерения и настраивались на серьезную работу.

ГЛАВА 4. ПЕРЕЗАГРУЗКА СОЗНАНИЯ

*«Зорко одно лишь сердце. Самого главного
глазами не увидишь».*
Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький Принц».

МЫСЛЕННЫЙ РОЙ

Для того чтобы вам прийти в ресурсное состояние, в первую очередь необходимо очистить кэш «операционной системы ума». Ведь если в голове бушует рой хаотично сменяющих друг друга мыслей и куча необузданных желаний, то находиться в ресурсном состоянии в принципе не представляется возможным. Необходимо достичь внутреннего спокойствия и зеркальной глади ума.

Для наглядности ниже представлено изображение, где показано, как обстоят дела на ментальном, сознательном и подсознательном планах. Схематично рисунок разделен на три части: кэш операционной системы ума, операционная система ума и архивы подсознания.



Рис. 12. Системы ума

Верхняя часть, кэш операционной системы ума — это различные застрявшие переживания, которые могут находиться на периферии сознания человека по 5, 10, 15, 20 и более лет. Они похожи на заезженные пластинки: давние мысли, навязчивые идеи, впечатления от прожитых событий, обрывки песен и прочее.

В зависимости от того, насколько человек любит «подумать», таких пластинок в голове может быть двадцать, тридцать и более. Это периферия сознания, по ощущениям часто располагающаяся за пределами физического тела. На приеме многие клиенты часто мне рассказывают, что им кажется, будто их голова отделена от тела, либо она в несколько раз больше своих физиологических размеров.

Это говорит о том, что их ментальная сфера сильно перегружена, и ее необходимо разгружать. Убрав ненужный кэш, у человека высвободится как минимум 50% энергоресурса.

Следующая, срединная часть — это как раз то, что является нашей операционной системой ума, отвечающей за текущие процессы: почистить зубы, завести машину, сходить в супермаркет, провести переговоры, держать в голове сразу несколько задач, производить осмысленно одновременно ряд действий и прочее. Многие процессы в операционной системе ума автоматизированы и работают по умолчанию, одновременно протекая в сознательной части логической составляющей разума.

И третья, нижняя часть — это как раз то, что является иррациональной заархивированной составляющей. Там могут находиться скрытые/забытые воспоминания, сюжетные линии, события, которые человек уже давно не помнит, а если и помнит, то на каком-то очень смутном неосознанном уровне. Например, собака подбежала и лает на ребенка, а он ее боится, потому что ему 2 года и он маленький, а собака огромная, словно злое чудовище. Мама говорит, что не нужно открывать свой бизнес (воспоминание из 1990-х), потому что это может быть очень опасно, в том числе для жизни. Папа что-то сказал или посмотрел не так, или отреагировал (не отреагировал), не пришел, не поздравил. И так далее. В нижней части расположены все скрытые события, влияющие на характер, поведение, принятие решений и, как следствие, казуальные ряды конкретного человека.

А теперь представьте — в кэше ОС-ума у человека 15–20 (в лучшем случае) пластинок-мыслеобразов, плюс 10–15 текущих операций в сознательной части, и плюс несметное количество тяжелых, травматических, иррациональных, забытых, наполовину скрытых, завуалированных переживаний на подсознательном

плане. Почти все из этого человек не идентифицирует при помощи логической структуры, то есть они для него неявны (невидимы), а представлены как смутно-проявленные образы, ощущения в теле, цвета, образы различных животных, существ, предметов и всего, чего угодно. Это язык подсознательного разума, посредством которого он взаимодействует с нами.

Теперь же, когда все более-менее стало ясно, приступим к действиям! И перед тем, как мы начнем, я коротко расскажу про само упражнение «ПЕРЕЗАГРУЗКА СОЗНАНИЯ», которое, по сути, является практикой саморегуляции.

В переводе термин «саморегуляция» обозначает «приводить себя в порядок», но я называю это искусством преображать свою жизнь.

С помощью данного метода вы сможете:

- самостоятельно снимать стресс, усталость, психоэмоциональное напряжение;
- контролировать физиологические аспекты вашего организма: устранять головную боль, повышенное давление, улучшать сон и др.;
- вводить себя в устойчивое ресурсное состояние;
- устранять ментальные блоки и препятствия на пути к достижению ваших целей;
- программировать себя при помощи конструктивных установок;
- получать из подсознания ответы на любые ваши вопросы.

«Перезагрузка» будет проходить в состоянии измененного сознания: это пограничное состояние middle между сном и бодрствованием. В него можно войти двумя основными способами: через полное расслабление тела или через каталепсию (напряжение) одной из конечностей.

Во время перезагрузки вы закладываете для вашего подсознания установку или намерение, вопросу изучения которых будет посвящена вся следующая глава.

СТАДИИ ТРАНСА

Существует несколько разновидностей стадий транса, которые я также хочу здесь упомянуть:

1. Легкая стадия транса — состояние, когда внутренние переживания становятся более интересны, чем внешние, при этом осознание окружающей действительности сохраняется. Такое состояние свойственно почти каждому человеку: например, вы настолько сильно о чем-то задумались, что не заметили, как проехали два квартала на автомобиле! В данном состоянии полностью сохраняется контакт с окружающей реальностью, человек лишь поверхностно погружается в свой внутренний мир.

2. Средняя стадия транса — глубокая сосредоточенность на внутренних переживаниях, когда внешние события осознаются очень смутно. Появляются яркие образы, звуки, ощущения. При пробуждении еще некоторое время человек приходит в себя, ощущения как бы возвращаются в тело. Именно это состояние наиболее свойственно гипнотическому трансу или саморегуляции.

3. Глубокая стадия — сноподобное сомнамбулическое состояние, когда представление о внешней реальности исчезает, а внутренние переживания воспринимаются без сомнения, как в сновидении. Такое состояние часто сопровождается амнезией. После пробуждения в течение длительного времени человек может сохранять ограниченность внимания. Примером тому служит лунатизм.

ВХОД ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ

Теперь, когда все готово, я предлагаю вам проделать вместе со мной упражнение «ПЕРЕЗАГРУЗКА СОЗНАНИЯ», представленное на видео. Для этого вам необходимо расположиться максимально удобно, убедиться, что на время выполнения упражнения вас никто не будет беспокоить, нажать на кнопку Play и следовать за моим голосом.



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «ПЕРЕЗАГРУЗКА СОЗНАНИЯ».
Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/giAMtzX7Vbo>

После завершения упражнения напишите под видео, какие у вас возникали ощущения в процессе выполнения. Удалось ли почистить кэш операционной системы ума?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Для качественного закрепления результата необходимо практиковать «ПЕРЕЗАГРУЗКУ СОЗНАНИЯ» 3–5 раз в неделю. Это невероятно полезное и приятное упражнение! Вы можете продолжать практиковать его как при помощи видео на моем YouTube-канале https://www.youtube.com/channel/UCDQ_7H77ze73-b8K5hUjvOw, так и записав свою собственную аудиоверсию. В конечном итоге наступит такой момент, когда сторонний голос в качестве проводника вам уже не понадобится, и вы сами сможете погружать себя в это состояние.

Нижеприведенный текст написан от первого лица. Запишите ваш голос на диктофон: читайте текст медленно, размеренно, по возможности немного понизив тон голоса и используя грудной резонатор.

Перед началом упражнения примите удобное положение тела, отключите или поставьте в беззвучный режим все устройства и убедитесь, что в это время вас никто не будет беспокоить.

Текст:

Я чувствую приятную расслабленность во всем теле, расслабление охватывает все мышцы, как будто растекается по моему телу. Расслабляются мышцы лица, расслабляются надбровные дуги, расслабляется лоб, расслабляются глаза, веки... И расслабление растекается дальше, расслабляются скулы, расслабляется нижняя челюсть, мое лицо полностью расслаблено. Расслабляется голова, затылок. Мышцы шеи полностью расслаблены... Каждый вдох и выдох погружает меня в два раза глубже в состояние покоя и отдыха...

И расслабление стекает дальше, расслабляется плечевой пояс, мои плечи полностью расслаблены. Расслабляются мышцы спины, мышцы вдоль позвоночника словно вытягиваются, все блоки и зажимы в спине постепенно уходят, растворяются... И расслабление стекает по плечам, расслабляются руки, кисти, расслабляется каждый пальчик на правой и на левой руке. Каждое мое слово погружает меня в два раза глубже в состояние покоя и отдыха, отдыха и сна...

И расслабляется грудь, мое дыхание становится еще более поверхностным, спокойным, ритмичным. Расслабляется живот, расслабляется таз и поясничный отдел. Верхняя часть моего тела полностью расслаблена.

И расслабление стекает дальше вниз. Расслабляются бедра, колени, расслабляются голени и икроножные мышцы на обеих ногах. И расслабляются стопы, каждый пальчик на стопе. Ноги полностью расслаблены. Каждое мое слово погружает меня все дальше и дальше в состояние покоя и отдыха, в состояние лечебного сна...

И все посторонние звуки как будто удаляются от меня, усыпляют меня. Спокойствие и отдых... Все звуки, которые я могу слышать, теперь доносятся до меня как далекое эхо за многие-многие километры отсюда.

И все мысли, которые до этого были в моей голове и беспокоили меня, начинают растворяться и исчезают. Мыслей становится все меньше и меньше, все мысли уходят. Чувство полного покоя все больше овладевает мной. Голова становится легкой и светлой, все мысли растворились и исчезли...

Желание полного глубокого покоя и отдыха... Мне становится все спокойнее на душе. Переживания, которые когда-то мешали мне,

полностью уходят... Приятное спокойствие на душе, полный покой и отдых. Желание отдохнуть...

ВНИМАНИЕ! Следующий абзац используется только в случае работы с установками. Если вы собираетесь использовать в перезагрузке работу с намерением — пропустите эту часть текста!

И приятное безволие овладевает мной, лень и нежелание шевелить руками, ногами. Состояние бездумья, полного приятного безволия во всем теле. Я отдыхаю, полностью отдаюсь покою и отдыху... Отдыхает каждая клеточка моего организма...

Приятная дремота окутывает мое сознание, желание отдохнуть, желание спать. Дыхание спокойное, ритмичное. Сонливость усиливается с каждым вдохом и выдохом. Я погружаюсь в два раза глубже в покой и отдых. Неодолимая сонливость охватывает меня. Дышится легко, свободно, и каждый вдох приносит мне тихую радость. Желание спать, и я постепенно погружаюсь в сон... Забываюсь сном... Глубже и глубже, сон и покой, лечебный сон, при котором мое тело полностью спит, а сознание бодрствует.

И я представляю, как засыпаю... И по мере того, как я это представил (-а), я вижу сон. И во сне я иду к себе домой, я очень устал (-а), хочу расслабиться и отдохнуть. И я захожу в свою комнату, ложусь на свою кровать и засыпаю на ней быстро и глубоко...

И мне снится сон, как я иду к себе домой, я устал (-а), хочу расслабиться и отдохнуть. Я захожу в свою комнату и вижу в ней свою кровать. И когда я ложусь на кровать, то засыпаю на ней быстро и глубоко.

Сейчас я погрузился (-лась) в состояние саморегуляции, в котором мое тело спит, а сознание бодрствует и слышит каждое мое слово и каждое внушение.

Далее следует ваша Установка:

Эта установка записывается прямо в мое подсознание, каждое мое слово записывается прямо в подсознательный разум!

И когда в следующий раз я буду делать это упражнение, я смогу погрузиться в транс, который будет в два раза глубже, а эффект

от установок — в два раза сильнее.

...или Намерение:

Мой подсознательный разум помогает мне, усиливает мое намерение и всегда дает точные ответы на любые мои вопросы!

И когда в следующий раз я буду делать это упражнение, я смогу погрузиться в транс, который будет в два раза глубже, а сила моего намерения станет в два раза сильнее.

Далее следует выход из транса. Необходимо читать воодушевленно в немного нарастающем темпе!

Сейчас я буду считать от 10 до 1, и когда я назову цифру 1, я проснусь и буду чувствовать себя отдохнувшим (-ей), полным (-ой) сил, прекрасного настроения и энергии!

Десять! Я готов (-а) проснуться и чувствую себя отлично.

Девять! Мой разум ясный и светлый, память работает идеально.

Восемь! На душе легко и приятно.

Семь! Я весел (-а), счастлив (-а), уверен (-а) в себе и оптимистично смотрю на жизнь.

Шесть! Я буду следовать всем услышанным внушениям.

Пять! (В этом пункте я рекомендую повторить установку или намерение).

Четыре! (В этом пункте я рекомендую повторить установку или намерение).

Три! (В этом пункте я рекомендую повторить установку или намерение).

Два! Все ощущения вернулись ко мне, мое тело наполнено энергией! Чувства радости и силы переполняют меня.

Один! Я полностью проснулся (-лась)!

Примечание. После выполнения данной техники я рекомендую еще некоторое время (15–20 минут) побыть в спокойной обстановке, чтобы максимально зафиксировать полученный результат.

ПРО РАБОТУ ЗЕРКАЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ

Техника вхождения в саморегуляцию через каталепсию одной из конечностей в данном случае будет базироваться на работе зеркальных нейронов, поэтому данному аспекту мы уделим более пристальное внимание.

Зеркальные нейроны — это особые клетки в головном мозге, действие которых основано на способности человека испытывать ощущения и состояния других людей. Также они участвуют в процессах обучения, адаптации и социализации. Животные при помощи зеркальных нейронов имеют способность мимикрировать.

К примеру, вы попадаете в новое незнакомое вам общество, где вас окружают неизвестные люди. Первое время вы присматриваетесь и оцениваете ситуацию: поведение, стиль общения, жесты и многое другое. В это время в активное действие вступают зеркальные нейроны, они считывают основную информацию и интегрируют ее в ваше поведение. И вот уже через некоторое время вы становитесь «своим», так как начинаете зеркалить/подражать и действовать в контексте данного общества.

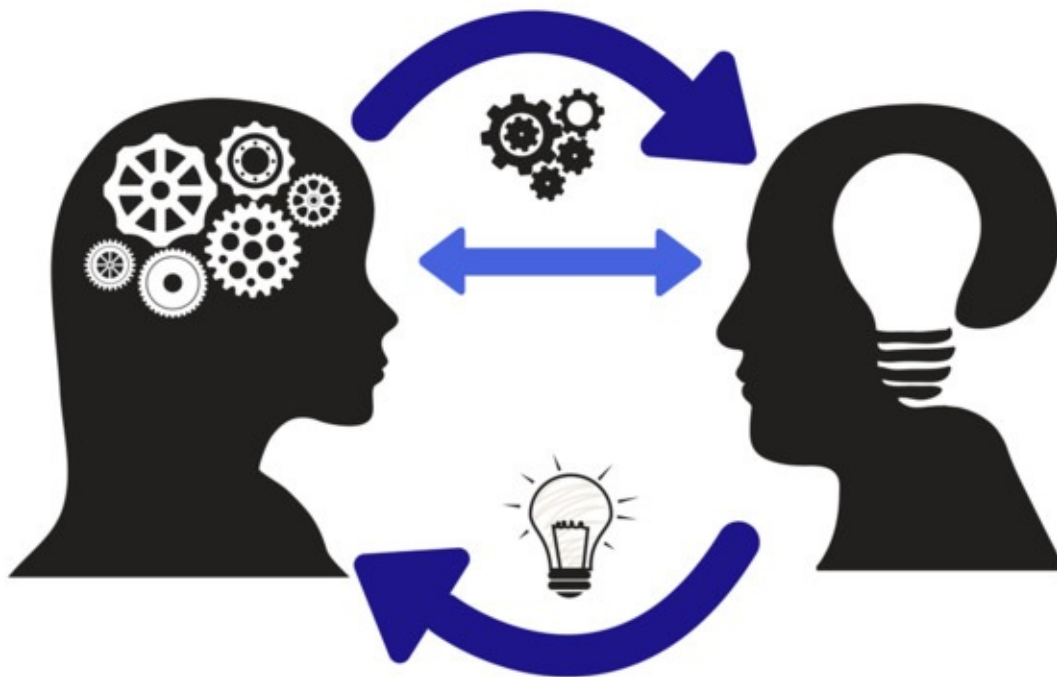


Рис. 13. Зеркальные нейроны

При помощи зеркальных нейронов ваш процесс обучения технике вхождения в саморегуляцию через каталепсию пройдет значительно быстрее, так как вы сможете видеть и испытывать те состояния и ощущения, которые я буду транслировать.

КАТАЛЕПСИЯ КОНЕЧНОСТИ

Итак, что же такое каталепсия? В переводе с греческого каталепсия означает «восковидная гибкость» и является показателем достаточно глубокого транса.

Многие из вас наверняка видели знаменитый каталептический мост, демонстрирующий феномен каталепсии всего тела, при котором испытуемого кладут на два стула, под плечи и под пятки.

Он даже почти не почувствует, если вы сядете ему на живот или поставите что-то тяжелое. Мы неоднократно практиковали подобное: говоришь испытуемому, что сейчас ему на живот положат листик бумаги, а вместо этого на него садятся несколько человек, и он по-прежнему продолжает находиться в неподвижном заданном положении. Эта техника подтверждает, что в состоянии саморегуляции (измененном состоянии сознания) высвобождаются скрытые резервы нашего организма, которые в обычной жизни мы попросту не используем.

Вы сами можете ввести себя в состояние саморегуляции при помощи каталепсии одной из конечности вашего тела. Например, руки или ноги. Ни в коем случае недопустимо экспериментировать с областью головы, шейного отдела и сердечным центром!

Приступим. Для выполнения данного упражнения сядьте максимально удобно. Желательно, чтобы ваш затылок облакачивался на что-то мягкое. Я рекомендую расположиться в комфортном кресле, а под голову подложить подушку.

Затем интуитивно (по ощущениям) выбираете любую свою руку, сгибаете в локте и разворачиваете ее ладонью к лицу. Все ваше внимание приковано к ладони. По мере того, как вы смотрите на ладонь своей руки, она начинает застывать, как будто превращается в дерево. Рука деревенеет! Пальцы застыли, стали неподвижными, как стальные прутья! Вся рука словно превращается в ветвь дерева, рука как каменный дуб. Пытаетесь согнуть руку и не можете! Чем больше пытаетесь, тем сильнее напрягается рука! Рука полностью окаменела! Теперь рука начинает приближаться к вашему лицу. Когда рука коснется лица, вы мгновенно погрузитесь в состояние саморегуляции.

Далее следует установка или работа с намерением. Выход из Саморегуляции происходит по принципу предыдущего упражнения на счет от 3 до 1.

Более детально техника каталепсии демонстрируется в обучающем видео.



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеоупражнение «ПОГРУЖЕНИЕ В САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЧЕРЕЗ КАТАЛЕПСИЮ КОНЕЧНОСТИ». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/YbZ8N8z9tQs>

ГЛАВА 5. ПРОГРАММИРУЙ СЕБЯ

*«Нет судьбы, кроме той, что мы
творим сами».*

Из к/ф «Терминатор 2: Судный день».

ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММ

Мы рождаемся с определенным комплектом предустановленных приложений, согласно генетическому коду. В процессе развития и роста у ребенка формируется сознательная часть, которая к 5–7 годам жизни выходит на передний план его взаимодействия с миром. В первые годы жизни новый человек очень хорошо и быстро учится, у него формируются его первые «социальные» нейронные связи, которые отвечают за приспособление, социальную мимику и учебный процесс.

Хотя, как правило, в начале жизни (первые 1–2 года) малыш не особенно подвержен каким-то явным внушениям и нравоучениям со стороны взрослых, он прекрасно считывает их настроение, а также реакции на те или иные проявления: что им нравится, а что нет, от чего они приходят в восторг, а от чего — в гнев, и т. д.

Такие наблюдения за реакциями, в том числе и по отношению к себе, по факту являются для ребенка невербальными внушениями, тем, что в дальнейшем будет определять его ход мыслей и влиять на модели поведения.

Некоторые люди уже в зрелом возрасте начинают задумываться, почему они ведут себя именно таким образом, а не иначе. Я уверен, вы не раз наблюдали у окружающих, а, быть может, и у самих себя, заимствованную, часто далеко не логичную модель поведения, перенятую от родителей, родственников, близких или других людей. Такие модели являются программами и, находясь

исключительно на подсознательном уровне, обходя сознательный разум, в скрытой форме влияют на человека.

Мы всецело состоим из подобных программ, установок и убеждений, которые диктуют нам, что правильно, а что нет, что прекрасно, а что безобразно, что укладывается в нормы морали, а что является грехом. И так по любому, ежесекундно возникающему вопросу. Всей жизни не хватит, чтобы переписать эти установки, да этого и не нужно. Я не сторонник изнурительного самокопания и рефлексии, ведь это вряд ли приведет вас к счастью, так как за каждой новой дверью будет находиться следующая дверь, и так без конца. Все, что вам необходимо, это просто изменить основные некорректно работающие программы и, убрав ограничения, начать жить полноценной жизнью.

НАЧНЕМ С УСТАНОВОК

Чтобы ваше подсознание приняло новую конструктивную установку, и на иррациональном уровне она у вас корректно заработала, необходимо знать некоторые правила.

Правильное и систематическое применение установок в свое время помогло мне переехать вместе с женой и детьми из небольшого курортного города в Москву и впоследствии приобрести здесь недвижимость в собственность.

Установка или внушение — это воздействие на человеческую психику, которое, по сути, является программой (либо директивой), обходящей сознание с его фильтрами, критической оценкой, и встраивающейся в структуру подсознательного разума. Одним из наиболее эффективных инструментов для формирования вышеописанных программ (внушений) является НЛП.

Язык НЛП предельно точный, недвусмысленный и в качестве терапии и личностного роста является отличным помощником, благодаря которому вы способны запрограммировать себя на развитие и трансформацию в нужном векторе. Однако в нечестивых руках техники НЛП могут служить и средством манипуляции.

Из собственного опыта, а также практики моих клиентов я могу с уверенностью сказать, что на установки не надо «напирать», то есть невротично ожидать от них мгновенного результата. Гораздо важнее находиться в правильном ресурсном состоянии, о котором я подробно писал в предыдущих главах.

К примеру, вы хотите сбросить лишние пять-семь килограммов и решили заняться спортом. Каждое утро, не пропуская ни одну тренировку, вы начали бегать, но делали это не потому что так надо, а потому что вам это действительно нравилось. И вот через несколько месяцев, стоя на весах, вы с радостью обнаруживаете, что пришли к нужному результату, и ваш вес приблизился к заветной отметке.

Наслаждайтесь самим процессом, и в конце вас будут ждать приятные бонусы!

КАК ДЕЙСТВУЕТ УСТАНОВКА

Как уже было сказано выше, многие установки являются невербальными и сформированы под действием внешней среды. Внутри каждого человека существует огромное количество бессознательных установок (программ), скрыто влияющих на его поведение, принятие решений, жизненные ценности, стереотипы и картину мира в целом.

И здесь я прежде всего хочу обратить ваше внимание на основные правила для формирования позитивных установок (самовнушений):

- При разработке вами персональной установки ни в коем случае нельзя употреблять частицу «НЕ». Наше подсознание не воспринимает эту часть речи и, к примеру, вместо утверждения «я не болею», в итоге можно получить обратное утверждение в виде «я болею».

- Фиксируйте свое внимание только на том, к какому результату вы намерены прийти. Например, вместо «хочу быть счастливым» — «я счастлив (-а)», вместо «хочу быть успешным (-ной)» — «я успешен (-на)».

Существует множество вариантов установок (самовнушений), но здесь я даю вам наиболее эффективные их виды, которые вы сможете применять как в особом состоянии сознания — саморегуляции, так и без погружения, в состоянии бодрствования.

ВИДЫ УСТАНОВОК

1. СТИМУЛ — РЕАКЦИЯ

Это когда за каким-то определенным событием или действием следует обусловленная модель поведения или восприятия. Приведу пример установки для тех, кто намерен снизить значимость и, соответственно, внешнее воздействие обстоятельств:

«В любой жизненной ситуации, дома, на работе вы всегда остаетесь спокойными и ищете позитивные решения!»

Или такой пример для всех желающих уменьшить количество потребляемой пищи и нормализовать свой вес:

«Каждый раз, делая вдох, вы ощущаете сытость и принимаете пищу только в положенное время».

2. АФФИРМАЦИИ, ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

Это утверждения, которые всегда несут в себе позитивный подтекст и представлены в настоящем времени, как уже состоявшееся событие, например:

«Я счастлив, я здоров, я успешен, я люблю жизнь, и со мной всегда происходят только самые лучшие события и изменения».

Однажды одна моя клиентка мне рассказала, как систематическое прочтение и проговаривание позитивных установок (аффирмаций) всего за несколько месяцев полностью преобразило всю ее жизнь: улучшилось физическое здоровье, поменялись привычки, в окружении появились новые интересные люди, наконец удалось сменить профессию и заняться любимым делом!

3. ПРОГРЕССИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Эти установки, сформулированные с учетом алгоритмов НЛП,

способны заложить для вас прочный фундамент на будущее. Они обладают устойчивым пролонгированным эффектом. Их формулировка очень простая, но невероятно эффективная. Кстати, данные прогрессивные установки базируются на упражнениях Владимира Довганя, которые представлены в его проекте «Академия Победителей».

Вот как выглядят прогрессивные установки на примере параметра «счастье»:

*Я с каждым часом становлюсь еще счастливее,
Я с каждым днем становлюсь еще счастливее,
Я с каждым годом становлюсь еще счастливее.*

Здесь ключевыми элементами являются слово «еще», временной показатель и, соответственно, то качество, которое вы хотите усилить или взрастить в себе.

Наречие «еще» развивает в вас то качество или состояние, на которое вы направляете внимание, так как подсознанию необходимо отталкиваться от уже имеющегося результата! Например, если проанализировать вашу жизнь на предмет счастья, то вы наверняка сможете найти предостаточно факторов для того, чтобы уже быть счастливыми. То есть точка отсчета в виде состояния счастья найдена и правильный вектор задан.

Далее. Временной показатель «с каждым часом/днем/годом» как раз является тем самым пролонгируемым эффектом. Даже когда вы перестаете слушать эти установки, они все равно продолжают работать, и этот процесс не остановить: ваши новые нейронные связи крепнут, становятся автономными и начинают влиять на вас положительным образом. И вот в какой-то момент у вас начинает меняться ход мыслей, речь, ваши действия, характер и, следовательно, картина внешней реальности.

А дальше происходит следующее: деструктивные установки, приобретенные человеком на протяжении его жизни и мешающие реализации, попросту начинают ослабевать, так как он больше не подпитывает их своими эмоциями и действиями. Теперь новые установки выходят на передний план, и происходит трансформация личности!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Запишите на листе бумаги 20–30 таких «трехстиший», каждый раз после слова «еще» прописывайте новое качество: здоровье, радость, богатство, успех и т. д. Одно трехстишие — одно качество! Далее надиктуйте весь этот текст на диктофон вашего смартфона или ПК. Говорите воодушевленно, в приподнятом настроении, ведь это ваши новые программы!

В итоге у вас получится аудиофайл длительностью 3–5 минут: ставьте его на повтор и слушайте по 30 минут в день на протяжении месяца. Не важно, станете ли вы вслушиваться в слова или же они будут звучать для вас как фон. В любом случае ваше подсознание фиксирует абсолютно всю информацию, поступающую из внешнего мира, в чем вы сможете наглядно убедиться в одной из последующих глав. Применяйте данные прогрессивные установки и получайте желаемый результат. Реально работает, проверено!

Говоря на современный манер, прогрессивные установки — это просто must have! У меня самого они всегда загружены в память смартфона: я их слушаю курсом, после чего делаю перерыв, а затем записываю новые.



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «ПРОГРАММИРУЙ СЕБЯ». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/pUJxArR3HKE>

Несколько лет назад я проводил дистанционно с одним моим клиентом, проживающим в другой стране, коуч-сессию на предмет адаптации и профессионального роста, в завершение которой я дал ему вышеизложенное домашнее задание. Примерно через год он написал мне, что безмерно благодарен, и прогрессивные установки помогли ему в совершенстве освоить язык чужой страны и стать ведущим специалистом в своей отрасли!

ПРО НАМЕРЕНИЕ

Намерение — это осознанная, четко сфокусированная цель, стопроцентное состояние волевой решимости и готовности что-то получить, кем-то стать. Как правило, намерение сопровождается непоколебимым чувством уверенности, а также истинным (сакральным) знанием о том, зачем человек к этому стремится.

ВНИМАНИЕ! При работе с намерением не следует ждать мгновенных результатов или пытаться эти результаты притянуть за уши! Поступая так, вы будете только отдаляться от вашей цели.

Намерение, как и установки, работают на бессознательном уровне, затрагивая такие пласты человеческой психики, которые сознательный разум просто не в состоянии постичь в силу своих функциональных особенностей. Внутри вас должны произойти определенные метаморфозы, прежде чем вы достигнете желаемой цели.

Я рекомендую работать с намерением через техники саморегуляции, когда вы входите в измененное состояние и даете задание для вашего подсознания. Конечно, это необходимо повторять циклически, так как в работе с намерением очень важен системный подход.

Допустим, вы погружаетесь в саморегуляцию, задавшись намерением получить ответ на интересующий вас вопрос или ситуацию. Вы обращаетесь к вашему подсознанию с запросом прояснить ситуацию, увидеть, каким образом вам будет лучше

поступить. Ответ может прийти в форме внутреннего осознания по типу «да» или «нет», либо в виде образов и символов, а может, вы даже увидите это в виде «короткометражного фильма».

Говоря о намерении, наверное, лучше и не скажешь: не думайте, а просто делайте. Подкрепленное действием намерение направляет ваш незадействованный ранее энергоресурс в нужное русло, в то время как бесконечные раздумья у вас попросту отнимают силу!

ВОЛЕВОЙ ЧЕЛОВЕК

Мы уже неоднократно говорили о волевой решимости и праве выбора, и я неустанно буду повторять эти две концептуальные основы:

1. Во-первых, у человека всегда есть право выбора, и только он сам выбирает/решает, как ему поступить.

2. Во-вторых, человек — самое волевое существо на планете. Даже несмотря на то, что многие животные сильнее его и превосходят в размерах, в плане волевого порога человек в разы их круче.

Но все дело в том, что подавляющее большинство людей сами не знают, каким громадным потенциалом они обладают. В итоге по-настоящему в развитие идут лишь единицы, и я искренне верю, что именно вы, мои дорогие читатели, находитесь среди них. Человек прогрессирующий и эволюционирующий — вот он настоящий венец творения!

ПРИМЕРЫ РАБОТЫ С НАМЕРЕНИЕМ

1. ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ, РАЗВИТЬ ИНТУИЦИЮ

При погружении в саморегуляцию задайтесь намерением получить ответ по интересующему вас вопросу, жизненной ситуации. Ответ чаще всего приходит в виде образов, символов или

осознания (инсайта). Все зависит от запроса.

2. СОЗДАТЬ ЗАДАНИЕ ДЛЯ СВОЕГО ПОДСОЗНАНИЯ/ОРГАНИЗМА

Наше тело — это биокомпьютер, и при помощи силы намерения вы можете создавать для него задания и программировать себя. Например, создайте задание проснуться через 30 минут после погружения в саморегуляцию. Обязательно сформулируйте точное намерение, к примеру: «Я проснусь в 18:30». Работу с намерением я рекомендую начинать с практики настройки ваших биологических часов.

Самопрограммирование через работу с намерением будет в значительной степени помогать вам в достижении вашей цели. Перед входом в саморегуляцию сконцентрируйтесь на вашем истинном желании, которое должно идти не от ума, а из вашего естества, из сердца. Будьте максимально уверены в том, что вы этого достигнете. Когда вы погрузитесь в состояние саморегуляции, вспомните в самых мельчайших деталях образ вашей цели и станьте с ним одним целым. Наиболее эффективно проводить такую работу, активируя зону так называемого третьего глаза, проекцию эпифиза. Более детально данную технику мы рассматриваем на обучающих семинарах и тренингах.

Расслабление тела и сознания во время практики саморегуляции способствует устранению посторонних «шумов» и беспокойных мыслей, которые, образуя вокруг человека беспросветный кокон, крадут его энергоресурс. В сознании среднестатистического индивида в период бодрствования преобладает самый настоящий мысленный рой, где происходят настолько энергозатратные мыслительные процессы, что ни о каких больших целях уже и говорить не приходится. Только гомеостатическое поддержание жизненно важных функций и не более. По сути, такое времяпровождение является сном наяву, когда человек не проживает свою жизнь через настоящий момент, а тотально находится у себя в голове, пересматривая одновременно десятки «сериалов», поставленных на повтор. Но погрузившись в состояние саморегуляции, вы наконец окажитесь наедине с собой: ТОЛЬКО

ВЫ, ВАША ЦЕЛЬ И ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ!

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Я не сторонник приводить книжные, мифологизированные примеры из жизни незнакомых мне людей и всегда стараюсь базироваться на личном опыте, а также опыте своих клиентов и коллег. Короче говоря, живых людей!

Однажды работа с намерением в состоянии саморегуляции очень помогла мне в плане физического и психоэмоционального выздоровления. Я не буду подробно рассказывать о случившейся ситуации, просто скажу, что в силу особо неблагоприятных обстоятельств, произошедших с одним хорошо знакомым мне человеком, у меня возникло сопереживание и, как следствие, эмоциональная вовлеченность, что привело к резкому ухудшению самочувствия.

Вообще, я человек здоровый и практически никогда не болею, так как мои установки настроены исключительно на вектор здоровья: мне нравится чувствовать себя хорошо, да и по правде говоря, болеть совсем нет времени. Когда работаешь с большим количеством людей, то в течение нескольких лет вырабатывается устойчивый иммунитет, поэтому то, что со мной вдруг начало происходить, меня сильно удивило, так как подобное состояние мне в принципе несвойственно.

Я сразу понял, что этот недуг необходимо исправить при помощи техники саморегуляции, ведь данный метод уже столько раз безотказно помогал мне и многим моим клиентам. Перед погружением у меня был сформирован конкретный запрос в виде намерения для моего подсознания: «Я должен найти первопричину заболевания, устранить ее и выздороветь».

Итак, я погрузился в состояние саморегуляции достаточно быстро, в течение двух-трех минут. И сейчас я постараюсь адаптировать для вас те образы, на языке которых со мной говорило мое подсознание.



Рис. 14. Пирамиды

Оказавшись в некоем пространстве, где, находясь в роли наблюдателя и движимый неведомой силой вперед, я мог периферийным зрением наблюдать по обоим краям от себя ряд светящихся пирамид, которые образовывали коридор. Интуитивно я осознавал, что в каждой из этих пирамид находятся ценные для меня знания. Но также я понимал, что стоит мне сейчас остановиться у одной из них, как я уже не смогу продолжить движение вперед и разрешить причину своего недуга. И я продолжал двигаться дальше.

Не помню, сколько длился коридор из пирамид, но в один момент я оказался в каком-то очень аутентичном месте. Там находился моток с нитками, внутри которого я разглядел фотографию того самого человека, у которого произошло неблагоприятное событие. Одним концом нитки моток соприкасался со мной.

Вот тут я и осознал причину ухудшения своего самочувствия! При помощи силы намерения я дал своему подсознанию задание избавиться от этой эмоциональной вовлеченности.

Бывает так, что мы не в силах повлиять на ход некоторых событий, поэтому просто бессмысленно отождествлять себя с ними и впустую тратить энергоресурс.

Сразу после этого моток начал разматываться, нить отсоединилась от меня, а я стремительно вышел из саморегуляции и проснулся. Чувствовал я себя очень хорошо и уже через час был полностью здоров!

О подобных успешных примерах можно рассказывать еще очень долго. Я рекомендую вам применять данные технологии в своей практике, складывая к себе в копилку персональные заслуги и победы над собой, даже если о них никто, кроме вас, никогда не узнает.

ГЛАВА 6. УТИЛИЗИРУЙ ЭТО!

Подсознание всегда выдает необходимую информацию в каждом конкретном случае. Когда травмирующее событие из подсознания становится «явным» и переходит в сознательную часть, оно теряет свою власть над человеком и перестает им управлять!

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОГРАНИЧЕНИЙ

Все ваши истинные цели и желания вы сможете реализовать гораздо легче и быстрее, если уберете ограничивающие факторы.

Как показывает практика, не всегда обязательно перепроживать (перепросматривать) какое-либо событие, чтобы разрешить его и снять ограничения, особенно, если это тяжелые переживания. Иногда намного полезнее и эффективнее просто утилизировать его из подсознания, как устаревшую вредоносную программу.

Практикуя в дальнейшем нижеизложенную технику «УТИЛИЗИРУЙ ЭТО!», я призываю вас не включать логику, то есть попросту не думать: делайте все в потоке, на сколько бы просто и легко вам это ни казалось. Не пытайтесь искать источник того или иного ограничения, ведь вы работаете на иррациональном уровне. Подсознание само через чувства, образы и эмоции выведет вас к первопричине того или иного события, а далее просто утилизируйте «это»!

Я сейчас говорю об экспресс-технологиях, которые не требуют длительного погружения (гипнотический транс, регрессивный гипноз). Необязательно погружаться в тяжелое событие, можно просто обозначить и убрать его, заменив на ресурсный образ!

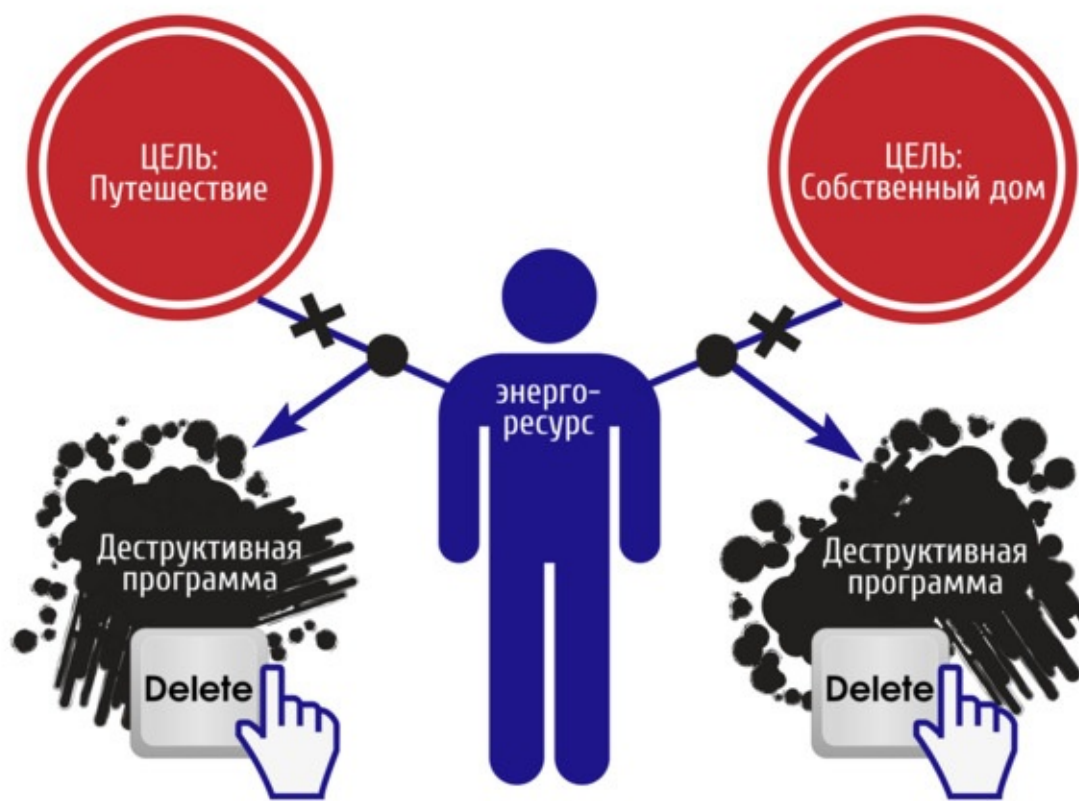


Рис. 15. Когда убрал ограничения

Почему именно так, а не через техники долгосрочной терапии?

Во-первых, как я уже говорил ранее, за несколько последних десятилетий скорость обработки нашим сознанием информации, поступающей из внешнего мира, значительно возросла, так как количество переживаемых событий, зрительных образов и т. п. в разы увеличилось. Соответственно, теперь мы можем работать с подсознательным планом намного быстрее, но и инструменты для этого также должны быть современными и эффективными. Согласитесь, сегодня очень редко можно встретить человека, сидящего в кафе, который просто наслаждается кофе и не смотрит в смартфон. За несколько минут, проведенных в соцсетях и мессенджерах, мы обрабатываем информации больше, чем совсем еще недавно обрабатывали за целый день! Поэтому технологии работы с подсознанием также постоянно ускоряются и прогрессируют.

Во-вторых, далеко не каждый человек психически готов к тому или иному перепросмотру (перепроживанию), так как это достаточно трудный и энергоемкий процесс. Все индивидуально и зависит от степени готовности данного индивида. Исходя из собственной терапевтической практики, могу с уверенностью сказать, что далеко не каждому это нужно.

В-третьих, сейчас, как ни в какое иное время, наше подсознание научилось прекрасно работать с визуальными образами. Их стало в тысячи раз больше из-за контента, который обрушивают массмедиа на голову современного человека (кстати, несложно догадаться, откуда эти образы возникают и затем материализуются в нашей реальности).

А теперь давайте поразмыслим, почему в сознании современного человека возникают те или иные «якоря» и навязчивые желания относительно определенных брендов, товаров и услуг? Ведь дело здесь не в количестве повторов рекламного ролика и квадратных километрах брендированных площадей. Хорошо и надолго запоминается та реклама, которая вызывает ассоциации, определенные чувства и эмоции, что, в свою очередь, достигается за счет искусно подобранной цветовой гаммы и символики. Соответственно, в настоящее время нам гораздо легче и понятнее работать с визуальными образами, на языке которых с нами и говорит «подсознательный разум».

Наш мир движется только веред, все больше набирая обороты! Скорость нововведений и изменений растет по экспоненте. И я считаю, что мы также должны двигаться вперед, реализовывать заложенное в нас и открывать в себе новые грани, а не погрязать в техниках самокопания, иначе на это может быть потрачена вся жизнь. Кого-то из вас подобная рефлексия вообще сделала счастливым или же вы приобрели очередное «горе от ума»?!

По этому поводу есть хороший анекдот. Встречаются два психолога и один другому говорит:

— Слушай, я вот уже 15 лет все изучаю себя, копаю, все про себя знаю, в курсе всех своих комплексов, навесил на себя кучу ярлыков, а что с этим дальше делать, понятия не имею!

Повторюсь, мы все состоим из множества установок, и всей жизни не хватит, чтобы каждую из этих установок «разрулить», так как многие из них тянутся еще из прошлых воплощений, доступ к которым может быть попросту закрыт. Но у нас есть право выбора и мы можем выбирать, оставаться под влиянием тех или иных программ или выйти за пределы ограничений.

432 Гц

В видеоверсии упражнения, к которому мы с вами совсем скоро приступим, помимо речи, на заднем плане присутствует звуковой тон-сигнал в 432 Гц. И многие из вас наверняка пожелают узнать, зачем он там нужен?

Существует такая наука, киматика, которая изучает воздействие звука на материальную среду. Многие из вас наверняка могли видеть документальный фильм «Великая тайна воды», в котором проводились эксперименты со структурированием жидкости в условиях того или иного звукового воздействия: музыка, слова, тон-сигналы, звуки природы и пр.

Так вот, сигнал в 432 Гц является чистым тоном математической основы природы и самого человека. С его помощью работа с образами и «усвоение» новых конструктивных установок происходит более качественно.

Всё есть вибрации. Все мы также состоим из звуковых колебаний, начиная от чакральных центров, заканчивая самыми малыми частицами нашего организма. Как уже упоминалось в предыдущих главах: душа получает материализацию, вибрации снижаются и вот мы уже оказываемся в материальном мире!

ТЕХНИКА «УТИЛИЗИРУЙ ЭТО!»

Давайте, наконец, приступим к исполнению самой техники. Встаньте ровно, глаза закрытые. Интуитивно выберите любую

свою руку и вытяните ее параллельно земле ладонью вверх.

На открытую ладонь вы мысленно помещаете образ вашей цели. Главное, чтобы этот образ был максимально понятен вам. Он может выглядеть как изображение или сфера, может выглядеть как цветное пятно или как образ некоего чувства или ощущения, в нем также вы можете видеть самих себя, уже достигших поставленной цели. Главное, чтобы вы понимали, что значит для вас этот образ и полностью принимали его.

Теперь, когда вы четко представили свою цель, вы можете даже почувствовать, как от нее к ладони исходит тепло или еле ощутимая приятная вибрация. Образ как будто живой. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях и немного побудьте с образом вашей цели.

Затем вытяните другую свою руку также параллельно полу, ладонью вверх. На эту ладонь вы помещаете образ препятствия, которое все это время мешало вам в достижении поставленной цели. Это может быть холодный неприятный образ, темно-серого грязного цвета. В него вы помещаете все, от чего сейчас хотите раз и навсегда избавиться: обиды, неудачи, неприятные встречи и разговоры, тяжелые отношения, невысказанность, чужие осуждения и критику. Все без остатка загоняете в этот образ препятствия!

Теперь рука с целью начинает подниматься вверх. Все выше и выше рука с целью поднимается вверх, и чем выше вам удастся поднять ее, тем быстрее и эффективнее вы сможете достичь поставленной цели!

А рука с препятствием начинает опускаться вниз. Опускается вниз, как будто к ней привязали тяжелый стокилограммовый груз. Вы полностью освобождаетесь от препятствия! Рука опустилась вниз и препятствие исчезло, словно провалилось сквозь землю. Теперь есть только вы и ваша цель, и нет уже никакого препятствия! Вы полностью свободны от этого препятствия.

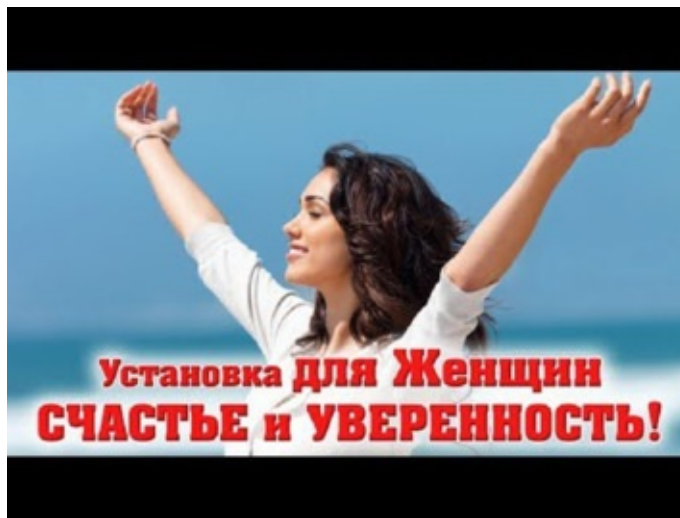
Затем рука с целью начинает плавно опускаться вниз. Рука опускается, а цель остается прямо перед вами на уровне глаз. Теперь вы можете даже сквозь закрытые веки видеть свет, который излучает образ вашей цели.

С этого момента где бы вы ни находились и что бы вы не делали, ваша цель, как путеводная звезда всегда будет рядом с вами, всегда

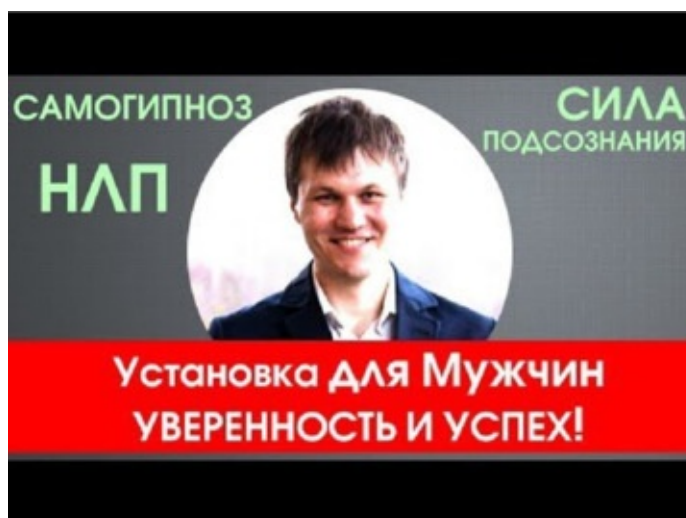
будет помогать вам принимать правильные решения, встречаться с нужными людьми и говорить вовремя подходящие слова, видеть и использовать все возникающие перед вами возможности.

Завершайте упражнение на счет от 3 до 1. После завершения еще некоторое время находитесь в спокойной обстановке.

Я рекомендую проводить данные упражнения 3—4 раза в неделю на протяжении одного месяца, а затем сделать перерыв на 21 день, чтобы новые физические изменения успели «догнать» изменения на тонком плане.



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеоупражнение «УТИЛИЗИРУЙ ЭТО! Установка для Женщин». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/Hrojr65rGHo>



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «УТИЛИЗИРУЙ ЭТО! Установка для Мужчин». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/e7maabJFciE>

Каковы ваши ощущения после выполнения упражнения?
Удалось ли полностью избавиться от образа препятствия?
Напишите в комментариях под видео.

ГЛАВА 7. МЫ РОЖДЕНЫ ИЗ ЗВЕЗД

*Властитель сумрачных звезд, я своей дорогой
последую,
Пока не вместится в сердце мое вселенная.
Ф. Г. Лорка «Сюита воды».*

ПОГОВОРИМ ОБ ЭФИРОДИНАМИКЕ

Для начала нам необходимо разобраться, что же такое эфир?

Эфир — это первоэлемент мирового пространства, обладающий огромной плотностью и энергосодержанием, тончайшая материя, «пятая стихия», заполняющая все сущее. В разных традициях, религиях и учениях эфир называли по-разному, но суть всегда оставалась одна: у славян эта была «жива», в Индии — «прана», у китайцев «энергия ци», что в переводе означает «жизненная энергия».

В середине двадцатого века выдающийся ученый Вильгельм Райх ввел понятие оргонная энергия (от лат. *organismus*, что в переводе означает «живое существо»). Он описывал ее как вездесущую энергию, которую при помощи специальных средств можно аккумулировать и в дальнейшем использовать для исцеления человека. При помощи таких оргонных аккумуляторов Райх успешно лечил своих пациентов от самых различных заболеваний, включая онкологию и бесплодие. Также он положил начало методу телесно-ориентированной терапии, чем собственно я и занимаюсь.

Эфир — это энергия, дающая импульс началу жизни и пронизывающая абсолютно все, в том числе и за пределами нашего пространства. Это можно сравнить с освещением в комнате: есть помещение, но пока в нем темно, все остается непроявленным, но стоит включить свет, как все оживает. Или, допустим,

электричество для работы бытовой техники: если его не будет, то вы попросту не сможете запустить ни один бытовой прибор.

Так и с телом человека, все происходит по заранее определенным алгоритмам: в момент зачатия эфирная энергия наполняет зародыш, давая квантовый толчок для развития на долгие годы вперед, а в момент смерти энергия жизни безвозвратно покидает физическую оболочку и, если программа полностью завершена, оживить человека не представляется возможным. «Мы — биороботы. Мы сконструированы и развиваемся по заранее прописанным алгоритмам», — так говорил мой первый учитель, но эти слова в полной мере я смог осознать лишь спустя много лет практики.

Через эфиродинамические свойства также работают целители, живую или дистанционно (по фотографии или фантому). Они используют эфир как универсальный вневременной проводник, через который на человека можно оказывать лечебное воздействие, ведь там, где находится внимание, там и сосредоточена энергия.

Есть мир видимый и есть невидимый: часть зрительного и слухового спектра мы попросту не воспринимаем, но, к счастью, у нас есть такое врожденное качество как перцепция, умение ощущать (воспринимать) реальность через так называемое шестое чувство.

Мы можем чувствовать процессы и явления, к которым на физическом уровне невозможно прикоснуться, увидеть глазами или услышать. Ощущения при этом у каждого человека могут быть самыми разными, и здесь я ни в коем случае не собираюсь вам навязывать свою картину мира. Но, предположим, если специалист работает через тело, то при нахождении того или иного функционального нарушения, он может выйти на его первопричину, которая обычно расположена за пределами физической оболочки и строго подвязана под определенные ее центры. В силу индивидуальной картины мира, каждый человек воспринимает такое нарушение по-своему: одни могут что-то «увидеть», другие ощутить, как нечто твердое или вязкое, когда внимание словно во что-то упирается.

Немного расскажу об этом. Функциональное нарушение является определенным напряжением в системе человека «Тело —

Сознание». У людей есть всего два основных типа чувств: любовь и страх, все же остальные являются производными. В работе с телом и сознанием наблюдается точно такая же дуальность: либо напряжение, либо расслабление. Напряжение, особенно если оно длительное, способствует образованию дисфункции. Главное, в подобных ситуациях не вовлекаться эмоционально, а также снижать значимость и оценку происходящему, тогда негативным эмоциям попросту будет не за что зацепиться, и вы останетесь в плюсе! Нейтрализовать же негативные чувства и эмоции, а также разгрузить свой психоэмоциональный план вы всегда можете через физическую активность, юмор и самоиронию, а также упражнения, представленные в данной книге.

Ранее мы уже не раз говорили, что чем более ресурсное ваше состояние и, соответственно, взаимодействие с миром, тем быстрее и радостнее вы приходите к своему результату. Вообще, если убрать определенные ограничения, обросшие сознательной частью, то энергоресурса у вас более чем достаточно для реализации любой самой смелой и высшей цели!

Существует такое понятие как биоэнергетика — то, что человечество использовало испокон веков в качестве метода врачевания и самоисцеления. Еще совсем недавно данное направление относили к разряду мистики, но в последние несколько десятков лет этому появилось множество научных подтверждений (фото ауры, эффект Кирлеана), которые помогают зафиксировать те или иные эфиродинамические проявления и воздействия на тонкое тело человека. Что же касается внешних воздействий, то здесь лучше и не скажешь: человек сам выбирает как ему жить!

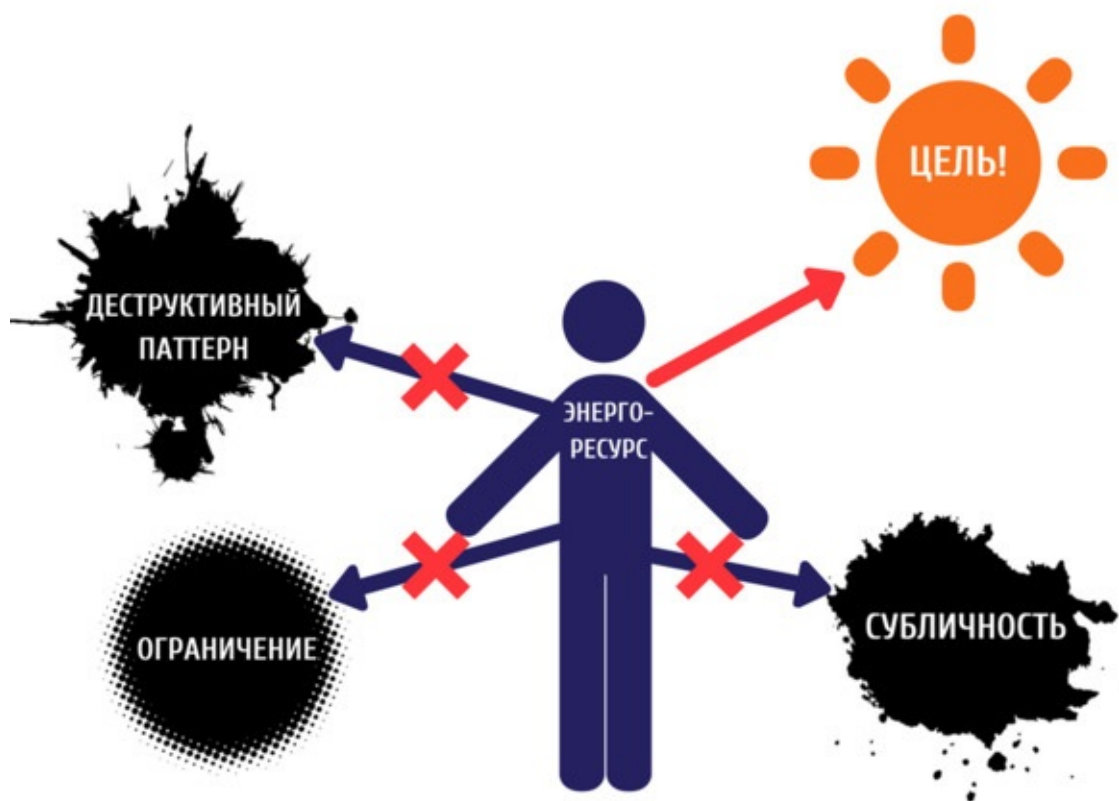


Рис. 16. Внешние воздействия

Еще из глубины веков людям было известно, что есть светлые и темные силы, а есть человек, который находится посередине и вправе выбирать свой сценарий: на чьей стороне ему быть и от каких сил получать поддержку. Я сейчас быть может уйду в некие метафизические понятия, которые в настоящее время пока не подкреплены официальной наукой, но, уверен, что каждый из вас сможет найти реальные примеры в своей жизни, когда из тяжелой ситуации вас в прямом смысле вытаскивали. Это были бонусы от тех союзников, которые заинтересованы не только в вашем личностном и физическом, но и в духовном развитии!

Человек в любом случае должен эволюционировать, иначе зачем он сюда приходит?! Следуя своему предназначению, душа растет и покидает этот мир, говоря на современном языке, с апгрейдом. На нас же со всех сторон обрушивается пропаганда и мотивация легкого, тусовочного и потребительского образа жизни, который

уводит бесчисленное множество людей от самих себя в мир иллюзий, фрустраций и суррогатной жизни.

ИЗ ДРУГОГО МИРА

Я не случайно так долго рассказываю обо всем этом. Хочу, чтобы у вас образовалась прочная связь между сознательным и подсознательным разумом. То есть простое и ясное понимание процессов, без каких-либо «прозрений» и мегакрутых упражнений по раскрытию экстрасенсорных способностей. В нас это все уже изначально заложено, но открывается каждому по мере надобности и готовности (искусственно делать это я вам настоятельно не рекомендую).

Когда ребенок рождается, он больше идентифицирует себя с душой, чем с телом, у него еще нет четкого разделения между миром иррациональным и миром физическим. В этот период дети очень открыты, многие даже видят различных сущностей (привидений), хотя, как правило, ближе ко взрослому возрасту успевают об этом благополучно забыть. Но те из вас, кто когда-либо сталкивался с подобным феноменом, наверняка прекрасно помнят, насколько сильные эмоции и даже в некотором смысле животный страх это вызывает.

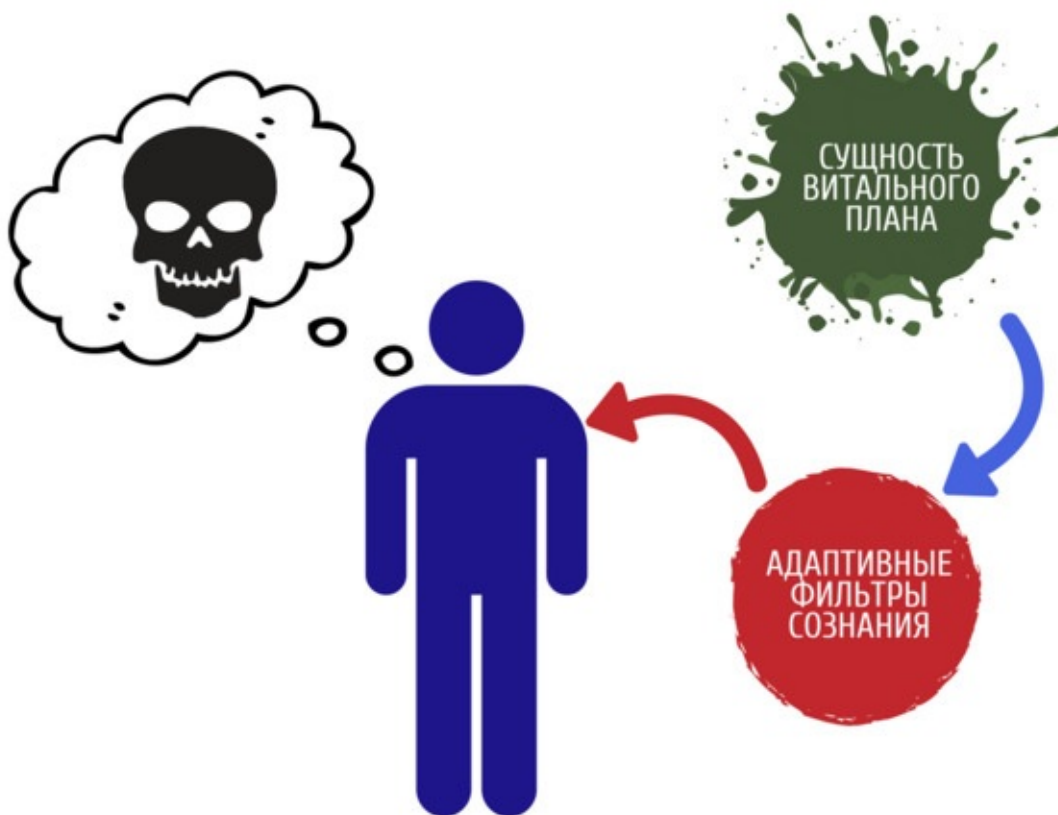


Рис. 17. Сущность витального плана

Если у конкретного индивида обнаруживается устойчивое и долговременное напряжение в тонком теле ума, то к нему обязательно подключаются сущности низшего порядка. У этих сущностей есть свои названия, которые вы наверняка слышали: мафлоки, лярвы, инкубы и суккубы, демонические существа. Мафлоки считаются из них наиболее простыми и безопасными, и по ощущениям воспринимаются как медуза, осьминог или что-то похожее на кляксу. Многие специалисты утверждают, что эти сущности не имеют какой-то определенной формы, внешний облик они принимают в зависимости от фильтров сознания данного человека (фильтры у всех разные и поэтому представления о сущностях отличаются). Иногда, впрочем, происходит навязывание конкретных образов, в том числе и в агрессивной форме. Но если такое случается, значит человек на это сам согласился.

Запомните, вам некого бояться! Человек — это самое волевое существо на планете Земля, и все животные призваны ему служить. Другое дело, что этому почти нигде не учат, и современный человек не может корректно определить место для своего биологического вида. Тогда такие слова, как «все тебе должны служить», вызывают гипертрофированное чувство превосходства и тотальной власти над животным миром. И сейчас это как никогда остро проявлено: поедание животных, как будто больше нечего есть, бездумное убийство ради украшений, как будто нечего надеть. Спрос порождает предложение, но я призываю вас всегда думать своей головой и во всем искать здравый смысл.

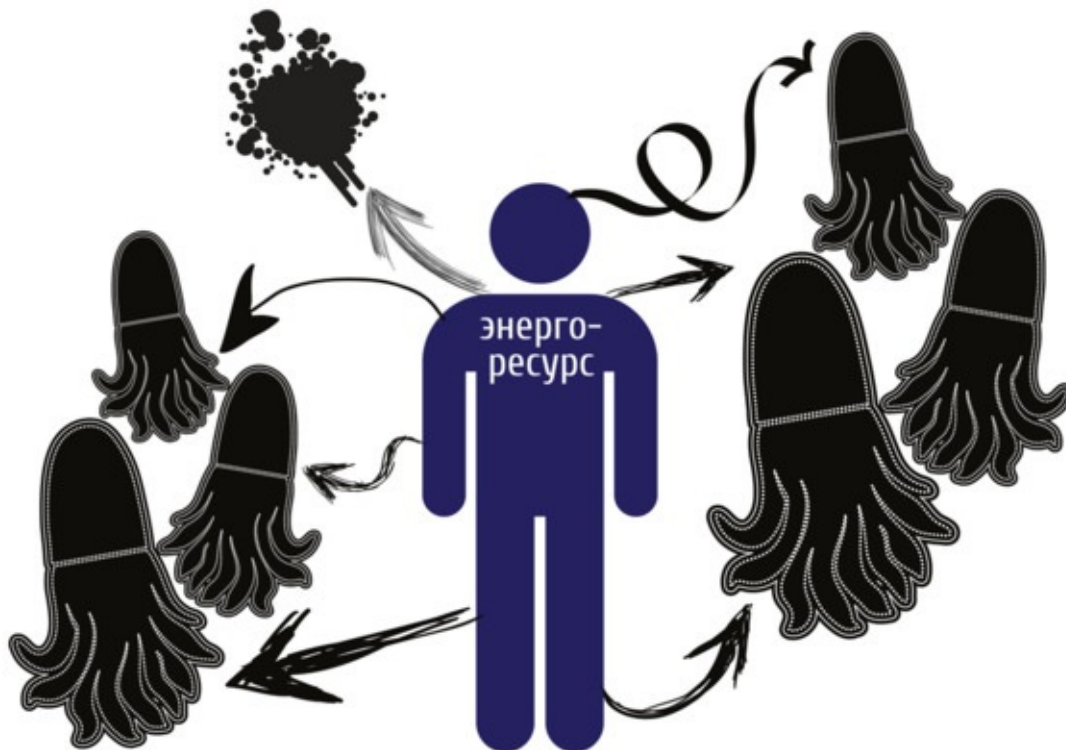


Рис. 18. Кляксы и медузы

Чтобы избежать внешнего воздействия и провести коррекцию тонкого тела, мы с вами освоим технику «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ». В первую очередь необходимо понимать, как это работает: есть

человек, и есть его энергоинформационное поле, которое зависит от того, как человек живет, насколько у него тяжелый кэш операционной системы ума, насколько много он, как личность, приобрел, живет ли он по совести. Безусловно, бывают ситуации, когда необходимо обратиться за помощью к специалисту, но есть огромный пласт энергоинформационного мусора, который можно прекрасно убрать самому.

ПРИМЕР ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Расскажу вам одну историю, как я при помощи взаимодействия с одной из стихий решил подобную ситуацию. Это было в самом начале моей практики. В тот вечер я проводил сеанс, где также присутствовала работа с первоэлементами (соль). А соль, как известно, при правильной работе имеет свойство «вытягивать» и очищать организм на самых разных уровнях. Ну и конечно же, во время подобной практики специалист должен быть максимально открыт, так как любая защита — это по сути закрытие, а при таком подходе себе можно серьезно навредить.

Этот случай произошел вечером с шестого на седьмое января, в очень специфическое время. В самом завершении сеанса раздался звонок в дверь, и я подумал, что дети пришли колядовать. Только пришли не дети, а один мой знакомый — поздравить с наступающим Рождеством. Я уже давно знал, что у него есть наведенная деструктивная программа (к таким программам относятся сглазы, порчи, привороты и пр.). Мы поздравили друг друга с наступающим праздником и обменялись рукопожатиями (вторжение в интимную зону и энергообмен). Я вернулся, чтобы завершить сеанс, и уже ночью почувствовал, как меня начало накрывать, причем очень конкретно. Рано утром я быстро собрался и отправился на природу, в лес.

Был солнечный день, я нашел удобное открытое место и стал выполнять технику «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ». Я «увидел», ощутил, как примерно в полуметре от меня неспешно двигаются, перемещаясь по окружности, словно темные сгустки энергии.

Похожи они были на океанских медуз, все разного размера. При помощи нижеприведенной техники мне удалось с ними справиться, после чего мое состояние полностью нормализовалось. Вначале я всегда рекомендую делать «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ» три дня подряд, хотя отпускает обычно уже после первого раза.

Когда я даю эту технологию своим клиентам, они каждый раз удивляются, насколько она по-детски простая и одновременно эффективная. Но ведь все гениальное просто!

Итак, давайте приступим к выполнению самой технологии. С ее помощью вы сможете взаимодействовать с самым мощным источником энергии. Этот источник — Солнце. Как описывал в своих трудах великий ученый Никола Тесла, Солнце является проводником эфира, то есть именно оттуда он поступает к нам на Землю в наибольшем количестве. Именно через Солнце мы получаем колоссальное количество оргонной энергии, и вне зависимости от того, есть ли на небе тучи, идет ли дождь, ночь сейчас или день, этот портал всегда активен. Данное описание очень похоже на концепцию биологически активных точек в восточных мануальных техниках: считается, что они являются своеобразными воротами в космос, через которые тело человека связано со всем мирозданием и наполняется энергией жизни.

Также стоит упомянуть и про технику безопасности. «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ» не стоит проводить в периоды затмений, в коридоры затмений и в моменты активных вспышек на Солнце.

ТЕХНИКА «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ»

Примите удобное для вас положение лежа или сидя. Закройте глаза и немного побудьте в тишине. Затем начинайте считать от 1 до 10, и по мере возрастания счета вы можете представить, как все дальше и дальше отдаляетесь от Земли и приближаетесь к Солнцу.

На счет 10 представьте, что вы полностью погружаетесь внутрь Солнца. Отследите свои ощущения, что вы чувствуете? Сканируете перцептивно (по ощущению/восприятию) ваше тело как бы

со стороны. Как оно выглядит, какого цвета, что вокруг него.

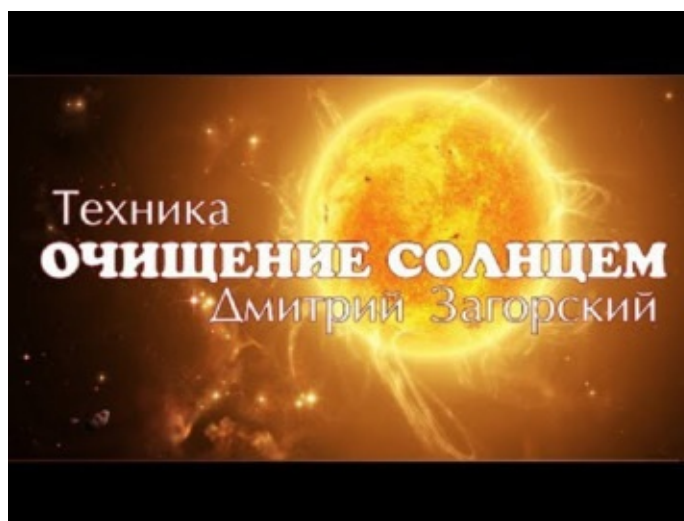
Если внутри или снаружи вы видите темные пятна/кляксы, растворяйте их светом, заполняйте их солнцем изнутри. Затем, когда цвет вашего тела и ощущения стабилизируются, немного побудьте в этом состоянии и поблагодарите источник.

Завершайте упражнение на счет от 10 до 1, все дальше отдаляясь от Солнца и возвращаясь назад. После возвращения еще немного побудьте в тишине с закрытыми глазами.

Повторюсь, работа здесь осуществляется через эфиродинамические свойства универсального проводника. Воздействие на расстоянии возможно производить при помощи одной силы мысли и намерения: там, где ваше внимание, там, соответственно, и ваша энергия.

К слову, известный американский психолог-регрессолог Майкл Ньютон в своих работах исследовал пространство послесмертия (пространство вечной жизни), куда попадает Душа после человеческого воплощения. Будучи в состоянии гипнотического транса, его пациенты почти всегда давали одно и то же описание этого места: «Здесь царит сила мысли». Иными словами, это пространство Суперсознания, откуда мы непосредственно получаем наши идеи и сценарии для дальнейшего воплощения.

Для удобства вы также можете практиковать эту технику при помощи видео данного упражнения:



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы

автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/qkFgtxAwl5o>

Напишите в комментариях под видео, насколько успешно вам удалось провести данную технику: что с вами происходило, какие были ощущения?

Когда вы начинаете убирать из тонкого тела ума различный мусор, заезженные пластинки-мыслеобразы, ваш энергоресурс резко возрастает. Не удивляйтесь, но скорее всего это будет притягивать людей, которые уже давно не напоминали о себе и, возможно, стали для вас далеки. Они спонтанно начинают писать, звонить, интересоваться вашей жизнью, предлагать встретиться и т. д.

Как вы уже понимаете, все мы находимся в едином поле и взаимосвязаны друг с другом. Люди, которые расположены к вам наиболее близко (друзья, родственники, ваш круг знакомых), начинают чувствовать, что где-то появился новый источник энергии и интуитивно пытаются войти с вами в контакт. Обычно такие люди сами нуждаются в энергоресурсе, потому что свой они бездумно растрачивают на всякий хлам: обвинения других, жалобы на жизнь, сплетни, наступание на одни и те же грабли по типу рефлекторной дуги и неспособность понять, почему с ними регулярно происходят те или иные тяжелые и неприятные события. Если вы чувствуете, что разговоры или встречи с такими людьми будут лишними, избегайте контактов с ними. Я ни в коем случае не рекомендую вам добровольно сливать наработанный вами энергоресурс, так как это гарантирует вам сильнейший откат! Повышайте свою энергетику и не идите на провокации, а просто продолжайте работать над собой, и тогда все у вас будет в порядке.

ГОЛОС РА

Когда я в очередной раз практиковал «ОЧИЩЕНИЕ СОЛНЦЕМ», причем это был обычный профилактический сеанс, мне удалось получить определенную информацию. Говорят, что есть люди,

которые умеют разговаривать с животными и растениями на некоем интуитивном (иррациональном) уровне. Человек можем входить во взаимодействие со стихиями и природными явлениями, если наше сознание резонирует с ними на одной универсальной частоте. Возможно, моя история будет звучать как что-то очень волшебное, но, тем не менее, я ее озвучу, так как это важно.

Я считаю, что сознание есть у всего, что нас окружает: у растений, животных, минералов, в том числе и у нашей планеты. Есть сознание и у источника солнечной энергии и проводника эфира, звезды Солнце. Во время практики саморегуляции я услышал словно голос Солнца, сигналы, которые были адресованы всему живому. Я думаю, животные, растения и минералы прекрасно воспринимают эти послания, так как находятся с ним на одной частоте восприятия, а вот человеку для этого необходимо войти в особое измененное состояние сознания.



Рис. 19. Голос Ра

Солнце «говорило», что обладает колоссальным количеством энергии и призвано дарить ее нам, потому что это является его основной задачей, его метафизической функцией: «Я даю вам огромное количество энергии, берите ее. Вам нужно только взять ее. Энергия повсюду, вам хватит ее в изобилии для счастливой жизни и реализации всего задуманного».

Это послание было для меня как откровение: я просто осознал, что мы должны быть максимально открыты к миру. Используйте то, что по праву принадлежит вам, ведь человек обладаем огромным количеством ресурсов как снаружи, так и внутри. И если мы научимся благоразумно использовать и взаимодействовать с окружающими нас живыми организмами, природными явлениями и элементами, то сможем выйти на совершенно другой качественный и осознанный уровень жизни.

Это энергия для вас! Берите и используйте ее во благо.

ГЛАВА 8. ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ

Необходимо не просто уметь слышать свою интуицию, но и научиться доверять ей.

ИНТУИЦИЯ И СУПЕРСОЗНАНИЕ

В этой главе мы подробно разберем вопросы, касающиеся интуиции, а именно, как через ощущения в теле научиться ее слышать и всегда принимать правильные решения.

Мы уже изначально знаем ответы на все возникающие перед нами вопросы и дилеммы: как поступить в той или иной ситуации, с каким человеком вступать в партнерство или отношения, какие виды продуктов употреблять в пищу и т. д. Ответ всегда приходит быстро, буквально, молниеносно, и здесь главное успеть его услышать.

Но мало просто слышать свою интуицию, необходимо ей доверять. Женщины более интуитивно развиты, нежели мужчины: мать, например, может чувствовать своих детей на расстоянии. Мужчины делают это несколько иначе, в силу ряда отличий, но это несколько не мешает всем без исключения развивать свои интуитивные навыки.

В этой главе будет представлена техника «ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ», с помощью которой на любой возникающий вопрос вы всегда сможете получить дуальный ответ: «ДА» или «НЕТ». Путем задавания правильных вопросов и действуя через двоичный алгоритм «ДА/НЕТ», вы с легкостью сможете получить из подсознания ответ и даже руководство к действию, которое приведет вас к наилучшему результату.

Я всегда стараюсь говорить об использовании интуиции

в жизни, в конкретных бытовых и профессиональных вопросах, не вдаваясь в эфемерные понятия, гадания, предсказания и прочее. Предположим, у вас есть актуальный запрос: пойти или не пойти сегодня на встречу. Допустим, ответ «НЕТ» (не пойти). Тогда вы задаете следующий вопрос, а что мне лучше сделать: остаться дома или сходить поплавать в бассейн. Забегая немного вперед, представим, что при фразе «сходить в бассейн» тело наклоняется вперед, это ответ «ДА». Вот вы и разобрались со своей дилеммой, осталось только применить все это на практике!

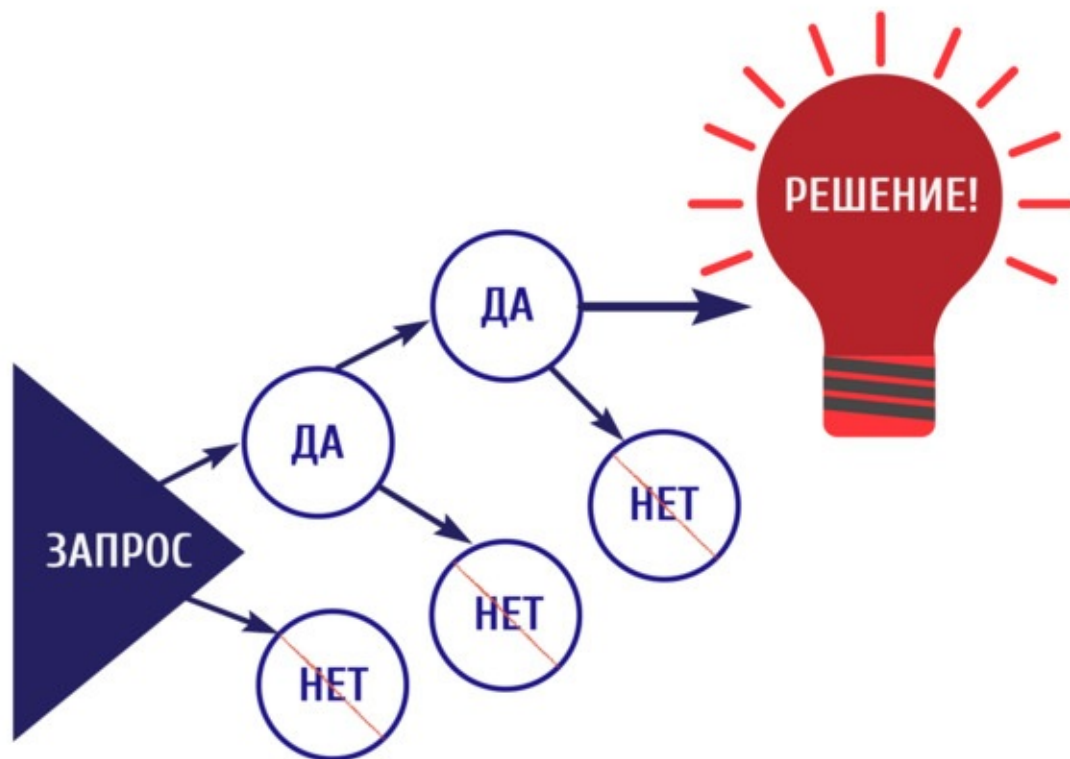


Рис. 20. Дуальный алгоритм

Теперь давайте разберем, что такое интуиция. Это можно сравнить со сталкингом или квестом в лабиринте жизни: мы идем в потемках и не видим всей картины сразу, сценарий текущего воплощения разворачивается по мере нашего продвижения вперед. И здесь нам очень помогает интуиция, как некое витальное чувство

правильного выбора направления.

Если человек в какой-то момент своей жизни сворачивает «не туда», то ему в любом случае приходится возвращаться в исходную позицию, производить гораздо больше действий и наверстывать упущенное, а это потеря времени и энергоресурса. Намного проще не пытаться догонять самолет на взлетной полосе, а прийти заранее и занять свое место.

Здесь как нельзя кстати на память приходят строчки из песни группы «Кино» «Звезды останутся здесь»:

*«В каждом из нас что-то есть,
Но я не могу взять в толк,
Почему мы стоим,
А места вокруг нас пустуют».*

ОТВЕТЫ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Я считаю, что интуиция непосредственно связана с темой предназначения: когда человек правильно использует свой энергоресурс и принимает верные решения, он живет согласно своему истинному жизненному вектору. В таком случае обычно говорят, что «душа на месте». Я не утверждаю, что следовать своему предназначению всегда легко, но, поверьте мне, идти своим путем гораздо лучше и приятней, чем воплощать идеи и цели других, не проживая свой сценарий.

Как специалист по телесно-ориентированной терапии заявляю, что ответы лучше всего получать непосредственно через тело, потому что оно напрямую связано с Суперсознанием и никогда вас не обманет. С помощью нижеприведенных техник вы сможете тестировать абсолютно любую из сфер вашей жизни: здоровье, отношения, карьера, бизнес, призвание и др. Еще раз отмечу, что согласно тайской традиции, наше тело буквально прошито сетью меридианов и биологически активных точек, являющихся местами скрепления физического тела с тонким телом ума.

По поводу того как устроено наше тело, я расскажу немного

позже, а сейчас мы приступим к испытанию техник. Дуальный ответ «ДА» или «НЕТ» по любому вопросу можно всегда получить через ощущения в теле. Наше тело всегда говорит с нами на языке чувств и ощущений, а в тяжелых случаях — в форме функциональных нарушений органов и систем организма.

Не удивляйтесь, но, когда мы приступим к практике, вы наверняка заметите, что где-то глубоко внутри себя все это вы уже давно знали и неоднократно применяли в жизни. Мы очень сложно прошиты, наше тело намного более древнее и мудрое, чем может показаться на первый взгляд: в нас от рождения заложен целый кладезь рефлексов и инстинктов, а также генетическая память абсолютно всех наших предков.

В работе с телом я предлагаю использовать мышечные тесты — простые и эффективные методы, позволяющие получить ответ на любой вопрос при помощи телесного реагирования через взаимосвязь с подсознанием.

Существует такая наука — кинезиология, которая занимается изучением балансирования движений тела при взаимодействии человеческих энергосистем. С помощью мышечного тестирования можно определить те зоны в организме, где происходит функциональное нарушение, в дальнейшем влияющее на физическое, эмоциональное и энергоресурсное состояние человека.

ТЕХНИКА «ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ»

1. КАЛИБРОВКА ОТВЕТОВ

Встаньте прямо, ноги вместе, колени ровные, глаза закрыты. Произведите калибровку ответов: наклон тела вперед — ответ «ДА», наклон назад или в сторону — ответ «НЕТ».

Например, спросите вслух сами себя, как вас зовут. Назовите ваше настоящее имя: «*Меня зовут...*». И тело наклонится вперед.

После этого заведомо назовите ложное имя, и тело наклонится назад или в сторону. Калибровка ответов произведена!

2. КОЛЬЦА ИЗ ПАЛЬЦЕВ

Сцепите большой и указательный пальцы вместе на обеих руках, образуйте звено из пальцев. Ведущая рука сверху (для правой — правая, для левой, соответственно, левая).

К примеру, у вас есть дуальный запрос: делать или не делать, идти или не идти, покупать или не покупать. Задайте себе этот вопрос и проведите данную технику. Нижняя рука застыла на месте, ведущая тянет вверх, и, если пальцы на ней «как бы сами» разжимаются, значит ответ отрицательный. Если же пальцы не разжимаются вообще или разжимаются с трудом, ответ положительный.

3. ИМПУЛЬС

На любую жизненную ситуацию или дилемму ваше тело всегда дает мгновенный отклик! Если ситуация «ваша» вы почувствуете импульс, наполнение жизненной силой, прилив положительных эмоций, желание идти, действовать! Если же это не ваш вариант, в теле будет чувствоваться тяжесть, напряжение, отток энергии, неприятные ощущения, давление в висках и прочее.

Это говорит ваша интуиция. Научитесь ее слушать. Сначала всегда говорит она, а уже после включается разум (примерно через 0,5–1 секунду), т.е. все вторичные ответы, которые всегда логически «правильно» обоснованы: выгодно или нет, престижно или не престижно и так далее.

Производя мышечный тест, всегда выбирайте наиболее удобный и понятный для вас вариант его исполнения. И помните, что ваше тело всегда говорит вам правду!



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «КАК ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ НА ЛЮБОЙ ВОПРОС». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/LV08vAz-Q50>

Однажды я проводил вебинар, в ходе которого предложил одной из участниц в режиме онлайн решить ее дилемму, касательно нескольких предложений по работе. Через ощущения в теле и визуальные образы она смогла определить, что первый вариант, хоть и представлялся более интересным и перспективным, но вызывал у нее определенное напряжение в грудном отделе. К тому же, как она ни старалась, но никак не могла себя представить в роли сотрудника на этом месте. Второй же вариант придавал ей некую уверенность, и при его обдумывании внутри становилось спокойно и радостно. Соответственно, выбор был сделан в пользу второго варианта!

В свое время я проходил обучение ортобиомии, одному из остеопатических направлений, у очень высококвалифицированного и известного доктора. Он всегда говорил нам, что хорошего специалиста от плохого отличает умение замечать «случайности»: если при работе с телом хорошему специалисту «что-то показалось», это значит, что ему вовсе не показалось, а необходимо непременно исследовать данную область, так как тело пациента едва слышно сигнализирует о том, что функциональное нарушение находится именно здесь.

В работе с мышечным тестом наблюдается аналогичная

ситуация: первый ответ, который вы незамедлительно получили, является истинным. Научитесь отслеживать это ощущение внутри себя и доверять ему. В жизни могут происходить самые разные ситуации, и когда вам нужен конкретный и предельно точный ответ на возникший вопрос, наилучшим решением для этого станет работа через ощущения в теле.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Как-то раз я практиковал вхождение в состояние саморегуляции для экспресс-восстановления. В то время у меня был очень активный период, я работал без выходных, и перезагрузка была мне просто необходима.

И вот, погрузившись в промежуточное состояние между сном и бодрствованием, я увидел, как нахожусь внутри своего тела. То есть был я, который наблюдал себя внутри человеческого организма, и одновременно являлся с ним единым существом.

Внутри своего тела я увидел непостижимо сложную инженерию, и процессы, происходящие там, были неподвластны мышлению человека. Как будто вы попадаете внутрь целой Вселенной: повсюду светящиеся каналы, и их пересечения похожи на сияющие звезды.

Уже позже что-то подобное я видел в картинах художника-визионера Алекса Грея.

По ощущениям я как будто находился внутри биоробота. Мы с ним состояли в единой синергии, и это было прекрасно, ведь так важно иметь союзника!

Наш организм — это биокомпьютер и саморегулирующаяся система: он находится с нами в содружестве, настроен доброжелательно и всегда стремится свести к минимуму те или иные функциональные нарушения и заболевания, к которым так часто приводит беспокойный ум в следствии разлада с самим собой и конфликтом частей личности.

Технологии, представленные в этой книге в дальнейшем вы сможете применять на протяжении всей жизни. Они эффективные и работают прицельно точно. По мере того, как вы повышаете

осознанность, восприятие себя и окружающего мира будет происходить уже совершенно по-иному. Вы начнете стремительно расти и прогрессировать, при условии, конечно, что будете практиковать данные методики на регулярной основе.

Я не буду строить вам точные прогнозы относительно того, как скоро с вами начнут происходить положительные перемены, вы и сами это прекрасно поймете через внутренние ощущения, когда ваша жизнь всецело преобразится!

ГЛАВА 9. ВСПОМНИТЬ ВСЕ

«Меня уже много лет мучает уверенность, что самые невероятные открытия ждут человека в сфере Времени. Мы меньше всего знаем о Времени. Уверен, что Время обратимо».
Андрей Тарковский

ГЕНЕРАТОР ЭМОЦИЙ

Современный человек устроен таким образом, вернее, общество навязывает ему такую модель поведения, что он чаще помнит плохое, чем хорошее.

Если субъект настроен негативно, преобладать у него будут отрицательные эмоции, вслед за которыми начнут активизироваться деструктивные паттерны. И здесь совсем нечему удивляться, когда в жизни такого человека начинают регулярно происходить какие-то странные, тяжелые события, и он не в силах это остановить, застревает в них, словно в замкнутом круге. Здесь все предельно ясно: внимание такого человека не находится в моменте «здесь и сейчас», оно сконцентрировано в давних тяжелых воспоминаниях или беспокойстве о будущем, которые крадут его энергоресурс. В одной из предыдущих глав мы уже разбирали соответствующую схему, где я объяснял, что таким образом человек, не проживает свою настоящую жизнь: он находится в прошлом, в моментах обид и недосказанности, в каких-то нерешенных делах, задачах и проектах, детских воспоминаниях, страхах за будущее и пр. Он находится где угодно, но только не здесь!

Как правило такие воспоминания не покидают сознание человека и находятся на его периферии. А раз так, то спустя некоторое время они обрастают сознательной частью и затем через

проекцию тонкого тела ума опускаются на физический план в форме функциональных нарушений тех или иных систем организма.

РЕСУРСНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АКТИВ И КВАНТОВЫЕ СВОЙСТВА ДУШИ

Я предлагаю вам создавать свой ресурсный эмоциональный актив! Давайте разберемся, для чего это необходимо сделать.

Когда в сознании преобладают позитивные воспоминания, в вашем организме возникают соответствующие биохимические реакции, при которых вырабатываются гормоны счастья: эндорфин и серотонин. Проще говоря, чем в более ресурсном состоянии вы находитесь, тем более благоприятные события на казуальном плане к себе притягиваете: здоровье, счастье, успех, отношения, материальное благополучие и т. д.

Как специалист, могу с уверенностью сказать, что для вашего разума нет никакой сложности в том, чтобы погрузиться в воспоминания из раннего детства или перинатального периода, не говоря уже о событиях из более осознанного возраста. Воспоминания никуда не исчезают и не стираются, они архивируются и переходят на подсознательный план, перемещаясь как бы в тень сознания, откуда впоследствии скрыто влияют на дальнейшие реакции и поведение человека.

Поэтому, говоря о квантовых свойствах Души, стоит еще раз отметить, что для нее любое событие из прошлого, пускай даже самого далекого, происходит сейчас. Не тогда, а именно сейчас.

Как каждая капля океана содержит в себе всю информацию об океане, так и в нашей памяти находятся все данные о том, что с нами происходило в этой жизни, о всех прошлых воплощениях и вплоть до момента сотворения нашей души.

Если всего каких-то сто-двести лет назад наше сознание было не настолько открытым и подобные знания были доступны для людей особенных (магов, медиумов), то сейчас восприятие многих процессов стало совершенно иным, и вся получаемая информация

обрабатываться гораздо быстрее. Мы стали намного ближе и восприимчивее к Суперсознанию!

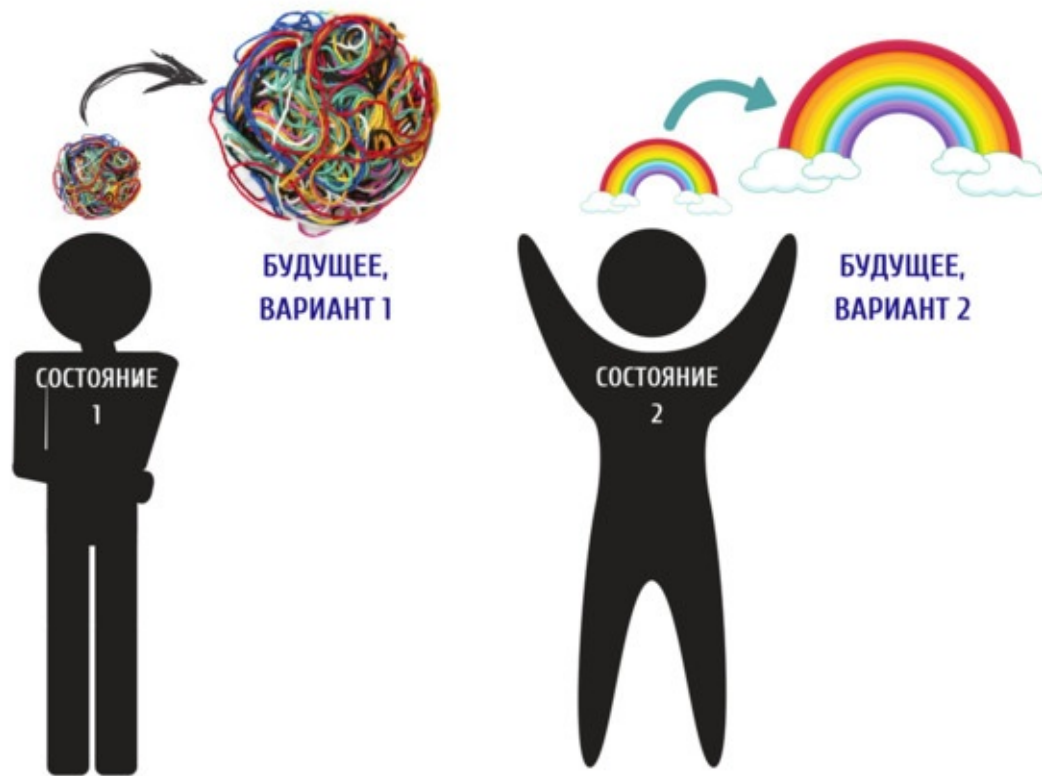


Рис. 21. Future-вариации

Есть люди, которые видят будущее. Но исходя из концепции Суперсознания, вы уже понимаете, что вариантов будущего может быть великое множество. Вот, например, приходит человек к экстрасенсу и просит его дать прогноз на год, два, пять лет вперед. Поскольку клиент изначально находится в определенном эмоциональном состоянии, предположим, у человека хорошее настроение и он настроен позитивно, то по большей части все события на казуальном плане, которые увидит экстрасенс, будут строиться от его данной позиции, и будущее обещает быть по большей части безоблачным и светлым. Но если тот же человек придет на сеанс весь загруженный, раздраженный, в подавленном настроении, то специалист скорее всего предскажет ему уже

совершенно другое будущее из бесконечного калейдоскопа возможных вариантов развития сюжета. Получается, что чем в большем ресурсном состоянии мы находимся, тем лучшая перспектива нас ожидает. Корректировка будущего всегда возможна, так как предопределена нашим выбором, поэтому давайте уже сегодня закладывать фундамент для нашей лучшей жизни! Ниже я приведу вам рабочую технику по «воскрешению» воспоминаний. Сейчас поясню, зачем вам необходимо использовать ее систематически.

После того как вы почистите кэш «операционной системы» ума, ее необходимо заполнить нормальными конструктивными вкладками, историями и просмотрами, которые будут полезны и помогут вам в периоды негатива снова войти в ресурсное состояние. Чем чаще вы обращаетесь к подобным позитивным воспоминаниям, тем более устойчивым будет ваше состояние. Поэтому больше позитива, и вперед в ресурсные переживания!

ВОСКРЕШЕНИЕ СОБЫТИЙ

Здесь представлена техника работы с воспоминаниями, «воскрешение» событий по каналам восприятия. Это невероятно эффективная технология, особенно, если вы хотите в деталях вспомнить какое-то приятное, но давно прошедшее событие.

Вместо того, чтобы концентрировать ваше внимание на негативных событиях и перепроживать их вариации в голове тысячи раз, я предлагаю заменить их на позитивные воспоминания и создавать из них ресурс (эмоциональный актив). Это, в свою очередь, вызовет «правильную» биохимическую реакцию в вашем организме, что позволит вам находиться в устойчивом ресурсном состоянии. Также данная технология отлично подходит для усиления фокуса внимания и материализации вашей цели.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Вспоминайте только позитивные события! Я ни в коем случае не рекомендую вам активировать какие-либо тяжелые или

негативные воспоминания, иначе вы будете вновь вовлекаться в травмирующие события из прошлого, а как известно, для нашего сознания нет никакой разницы, происходит ли что-то с вами впервые или вы переживаете это у себя в голове 1001-й раз! Биохимическая реакция в организме будет одна и та же: вырабатывается гормон норадреналин, происходит спазм сосудов, настроение резко ухудшается, обостряются хронические заболевания. Если вы «воскресите» самостоятельно в памяти тяжелое событие из прошлого, то есть будете действовать в одиночку, без курирования квалифицированного специалиста, то можете попросту остаться одни среди бушующих волн океана вашей психики и тем самым с большой вероятностью заработаете себе устойчивое депрессивное состояние, которое продлится от двух недель до нескольких месяцев.

Поэтому придерживайтесь данной техники безопасности, и пусть все ваши воспоминания будут светлыми и приятными. Все просто: проживаем только позитивные моменты!

ТЕХНИКА «ВСПОМНИТЬ ВСЕ»

Вспомните, как вы сегодня утром проснулись. Закройте глаза и двигайтесь в пробуждение. Сколько длится ваше пробуждение?

Проживите его заново. Идите в начало и проживите его 3–5 раз!

Теперь выберите любое, но только позитивное событие, даже если вы его помните не очень четко. Желательно, чтобы событие имело длительность 5–10 минут.

Переживайте событие каждый раз последовательно через один из каналов восприятия:

1. Проживите этот случай, обращая внимание только на то, что вы видите.

2. Проживите этот случай, обращая внимание на чувства и ощущения в теле.

3. Проживите этот случай, обращая внимание только на слова и звуки.

4. Проживите этот случай, обращая внимание на то, о чем вы

думаете, ваши мысли.

5. Теперь проживите это событие, соединив все то, что вы видели, слышали, чувствовали и думали.

6. Проживите это событие со стороны, как будто от лица кинокамеры (только звук и картинка).

7. Проживите этот случай от лица других присутствующих лиц (если они есть): звук, картинка, мысли и ощущения.

8. Теперь объедините все предыдущие перепросмотры и проживите это событие от первого лица.

В итоге вы получите плотный и отчетливый 4-D ресурсный образ воспоминания!

Концентрируясь на позитивных событиях, мы активируем «правильные» нейронные связи в головном мозге, что в свою очередь положительно влияет на качество нашей жизни! Ведь для мозга нет разницы, проживаете ли вы событие впервые или по воспоминаниям. Биохимические реакции будут влиять на самочувствие и настроение, частоту и ход мыслей, поведение и действия и, следовательно, на картину мира и вашу персональную реальность.

Так давайте перепроживать «правильные» воспоминания!

Для удобства вы также можете практиковать эту технику с помощью видеопражнения:



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «КАК ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ»

НА ЛЮБОЙ ВОПРОС». Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/wGSqmDIujY>

Напишите в комментариях, как ваше самочувствие, как прошла техника? Удалось ли вспомнить позитивное событие отчетливо и досконально?

Из личного опыта и отзывов моих клиентов могу сказать, что при помощи данной техники многие воспоминания мы проживаем вновь гораздо отчетливее и ярче, чем их оригинальную версию вживую.

Во-первых, это говорит о том, что современный человек очень часто не находится в настоящем моменте, а захвачен роем мыслей и попросту пропускает жизнь мимо себя.

Во-вторых, все, что нас окружает и, как нам может показаться на первый взгляд, не попадает в поле нашего внимания, все равно фиксируется подсознательным разумом и отправляется в архив, который, как вы уже сами могли убедиться, впоследствии можно распаковать.

С помощью техники «ВСПОМНИТЬ ВСЕ» вы сможете повышать свой ресурсный эмоциональный актив. Возьмите себе за правило перепроживать хотя бы раз в неделю по одному позитивному воспоминанию, и ваши нейронные связи будут просто колоссально меняться!

Еще раз напомним о технике безопасности. В данном методе присутствует так называемый «взгляд со стороны», и вы уже наверняка догадались, что здесь не обошлось без эфиродинамических свойств. Данную технику часто используют слиперы, работники спецслужб, которые в буквальном смысле могут залезть в голову человека в режиме реального времени. Это обычно происходит для манипуляции другим человеком или в корыстных целях.

Здесь же мы работаем через фантом, максимально экологично и ни в коем случае не вовлекаемся в чувства и эмоции субъекта, а просто наблюдаем. Нам этот перепросмотр нужен лишь для того, чтобы качественно усилить позитивное воспоминание.

Однажды на моем тренинге один из участников назвал это технологией Бога, смотрящего со стороны. Возможно, так и есть, ведь мы все являемся частицами Единого, который создал нас. Мы,

словно Его дыхание: при выдохе удаляемся от Него в забвение, а при вдохе возвращаемся, чтобы вновь соединиться с Ним.

КРУЧЕ, ЧЕМ В ГОЛЛИВУДЕ!

К слову, во время сеансов регрессивного гипноза люди часто вспоминают очень много необычного. Например, внетелесное существование и даже внечеловеческие воплощения. Поэтому затрагивая вопрос о возможностях нашей памяти, еще раз повторюсь: вспомнить можно практически все.

В моей практике были и такие примеры, когда люди, погружаясь в состояние регрессивного гипноза, начинали видеть совершенно неопишуемые вещи. Одна из моих клиенток так описывала свой внетелесный опыт: «Я ощущаю себя неким существом, которое летит вниз по извилистому тоннелю. У меня длинный хвост. Рядом со мной находится еще кто-то, как будто сопровождает меня. Затем он остается позади, а я уже одна продолжаю лететь дальше. Следующее, что я увидела, как нахожусь в утробе своей матери».

Как-то один восточный мудрец сказал: «Внутри нас находится настолько прекрасный и фантастический мир, что вся киноиндустрия Голливуда по сравнению с ним — словно наскальные рисунки древних людей против всех шедевров мирового искусства».

Это совсем не означает, что вам обязательно нужно заниматься самокопанием, особенно в прошлом, ведь есть вещи, которые надежно заархивированы, и лучше их попросту не трогать. Для нас гораздо более важным является постоянное движение вперед, чтобы с каждым новым шагом раскрывать в себе ранее не проявленные грани нашей многомерной сущности!

ГЛАВА 10. МЕСТО СИЛЫ ВНУТРИ ТЕБЯ

«Если ты способен видеть прекрасное, то только потому, что носишь прекрасное внутри себя».
Пауло Коэльо.

НЕСЛУЧАЙНОСТИ

В данной главе мы подробно разберем технологию под названием «МЕСТО СИЛЫ ВНУТРИ ТЕБЯ». Это одна из первых методик по саморегуляции, которой я в свое время обучился. По сути данный метод является биоэнергетической саморегуляцией, эффективным инструментом для самоисцеления и улучшения физического здоровья.

Я постоянно убеждаюсь, что в нашем мире не бывает случайностей и все имеет причинно-следственную связь. Точно так же внезапно и не случайно произошло мое знакомство с моим внутренним местом силы.

Это было в начале 2008 года, на тот момент я жил в Киеве и вовсю интересовался практической психологией, нетрадиционной медициной, феноменологией, находясь в постоянном поиске новых знаний.

И вот в один прекрасный день, прогуливаясь по центральным улицам города, я вдруг заметил на одном из старинных зданий вывеску «Киевский институт нетрадиционной медицины». До того момента я даже не знал о существовании этого учебного учреждения. Как по наитию, не раздумывая я распахнул двери института и вошел в него. После этого моя жизнь кардинально изменилась!

В тот день мне несказанно повезло, я познакомился с одним

из ведущих преподавателей института и обучился методу биоэнергетической саморегуляции, который с того времени регулярно использую в своей практике, обучаю ему клиентов, и о котором сейчас пойдет речь.

Как вы уже прекрасно понимаете, если мы чего-то по-настоящему хотим, то все в этом мире будет способствовать тому, чтобы у нас все сложилось наилучшим образом. Так произошло и в моем случае: я искал новые универсальные знания и нашел их!

*Просите, и дано будет вам;
ищите, и найдете; стучите, и отворят вам,
ибо всякий просящий получает, и ищущий
находит, и стучащему отворят.*

Евангелие от Матфея 7:7—8

Как просто!

ВЕКТОР ЗДОРОВЬЯ

Периодически я сам себе провожу коррекцию опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, используя мягкие мануальные и остеопатические техники. Я и многие мои коллеги, считаем, что, выходя за рамки обыденных представлений, то есть находясь в измененном состоянии сознания, человек может воспринимать себя как несколько иную субстанцию, видеть свои же функциональные нарушения и напряжения в теле, работать с ними отстраненно, не вовлекаясь эмоционально, и успешно исцелять себя.

Безусловно, существует ряд случаев, когда просто необходимо обратиться за помощью к стороннему специалисту, и я это ни в коем случае не отрицаю, а наоборот поддерживаю! Но описанные здесь методики при их систематическом применении в любом случае выведут вас на совершенно новый уровень самосознания, и многие вопросы отпадут автоматически.

Представленная ниже технология направлена на усиление позитивных переживаний и ресурсного состояния, посредством

нахождения «внутреннего места силы». Также с помощью данного метода вы сможете в значительной мере улучшить качество вашего физического и психоэмоционального здоровья. Вы сами научитесь исцелять себя, приводить в целостное состояние, для этого у вас достаточно внутренней силы. Необходимо лишь ваше желание и некоторое время!

ПУТЕШЕСТВИЕ В МЕСТО СИЛЫ

Примите удобное для вас положение: лежа или сидя. Мысленно считайте до 5. Когда вы дойдете до цифры 5, то погрузитесь в пограничное состояние сознания.

Теперь представьте место (на природе или в помещении), где вам по-настоящему хорошо, спокойно и вы чувствуете себя защищенными. Это может быть как настоящее место из ваших воспоминаний, так и вымышленное, придуманное вами.

Осмотрите вокруг, что там сейчас происходит: какая обстановка, погода, обратите внимание на все детали. Изучайте это место. Чувствуйте себя здесь в полной безопасности. Немного побудьте в этом состоянии.

Теперь представьте, как сверху на вас спускается поток света и через голову полностью заполняет ваше тело. Сканируйте ваш организм на предмет темных пятен, идите внутрь них со светом. Растворяйте их изнутри.

Когда ваше тело будет равномерно заполнено светом, еще некоторое время находитесь в этом состоянии. Столько, сколько вам будет необходимо. Теперь начинайте транслировать через себя энергию в пространство: заполняйте ею место, в котором вы сейчас находитесь, транслируйте ее дальше для всех родственников, друзей, врагов и знакомых. Распространяйте энергию еще дальше: на город, страну, планету, галактику и всю Вселенную.

Это нормальный центробежный обмен энергией: мы получаем ее и транслируем дальше! Так как эта энергия не наша, а Создателя, то не имеет смысла накапливать ее в себе. Мы ретрансляторы. Замкнув энергию в себе, человек понижает ее вибрации, что будет

пагубно сказываться на его здоровье и жизненных событиях.

Теперь самое время поблагодарить своего союзника, Ангела Хранителя, который всегда находится справа от вас. Благодарность очень важна, так как таким образом мы ПРИНИМАЕМ все блага, приходящие к нам (то есть принимаем себя, свой выбор и сотворенную нами реальность), усиливаем их и получаем новые! Ваш союзник с самого момента рождения прикреплен к вам и заинтересован в вашем благополучии. Это является его метафизической функцией: помогать и оберегать вас, вести невидимой рукой по жизни. Будьте же ему за это благодарны.

Далее вы можете задать вопрос своему Ангелу Хранителю. Ответ придет мгновенно в виде внутреннего голоса, образов, осознания.

Возвращайтесь в ваше «место силы» и понаблюдайте, что там произошло? Как изменилась погода, атмосфера, выглядит ли это место теперь по-другому? Еще немного побудьте здесь и можете завершать сеанс на счет от 5 до 1.

После завершения еще некоторое время находитесь в спокойной обстановке с закрытыми глазами.

Для удобства вы можете практиковать вышеописанную технологию, используя видеопражнение:



При помощи вашего гаджета отсканируйте QR-код, расположенный справа и вы автоматически будете перенаправлены на видеопражнение «МЕСТО СИЛЫ ВНУТРИ ТЕБЯ».

Также данное видео доступно по ссылке: <https://youtu.be/ApQuo2L3nEM>

Если человек накапливает энергию в себе, не давая ей выхода, то есть попросту не делясь ей, то происходит центростремительный (эгоцентричный) обратный процесс. Энергию, с точки зрения человеческого восприятия, дуально можно разложить на положительную и отрицательную. Центростремительная же энергия в данном случае будет отрицательной и при устойчивой гиподинамии способна вызывать у человека различные телесные нарушения, а также формирование неблагоприятных событий на казуальном плане.

А теперь давайте подумаем, почему у счастливого и успешного человека такое сильное энергетическое поле и с ним хочется находиться рядом, будто он наполняет вас, одаривая своей энергией. А ведь так и есть! В данном случае такой человек пропускает через себя большие объемы энергоресурса, которого ему в изобилии хватает для счастливого жизнеустройства и преображения окружающего мира. Мы ретрансляторы, не надо «копить» в себе энергию, ведь это сказывается на нас не лучшим образом. Если вы получили энергию, то транслируйте ее дальше, это избавит вашу эгоструктуру от излишнего напряжения, позволит получать энергоресурс еще в большем количестве, сделает мир вокруг лучше и добавит «плюс» к вашей карме:)

Дарите любовь!

РЕЛИЗ

«В каждом из нас заложена сила нашего согласия на здоровье и болезнь, на богатство и бедность, на свободу и рабство. И это мы управляем этой великой силой, и никто иной».

Ричард Бах, «Иллюзии».

Мои дорогие читатели, подводя итог, мне хочется в очередной раз повторить: вы обладаете всеми необходимыми инструментами и знаниями для того, чтобы эффективно и осознанно управлять вашей реальностью и жить той жизнью, какой по-настоящему хотите. Это в свою очередь во многом накладывает на вас ответственность, ведь теперь вам точно известно, что никто, кроме вас, не способен повлиять на вашу дальнейшую судьбу и то, какие события будут с вами происходить.

Также я рад сообщить вам, что в ближайшее время к выходу готовится моя очередная книга под рабочим названием «Метакоучинг», которая будет являться практическим руководством для определения своего призвания и достижения вами высшей цели, и где будут подробно рассмотрены такие темы, как влияние эгрегоров, сила рода, фокус внимания.

Вы всегда сможете связаться со мной по нижеследующим контактам:



<http://www.zagorsky.pro>



https://www.youtube.com/channel/UCDQ_7H77ze73-b8K5hUjvOw



<https://www.instagram.com/zagorsky.pro>



<https://vk.com/dmitriyzagorsky>



<https://www.facebook.com/dmitriy.zagorsky>

Рис. 22. Контакты

Имея в своем арсенале набор вышеописанных технологий, вы сможете слой за слоем убирать из подсознания ряд деструктивных программ, ментальных блоков и ограничений, тем самым постоянно улучшая качество вашей жизни.

Как показывает практика, описанные в этой книге техники с каждым разом работают на все более глубоких иррациональных уровнях подсознания, что позволяет шаг за шагом аккуратно извлекать и ликвидировать те или иные нарушения в системе «Тело — Сознание». Разумеется, после каждой успешной проработки вам необходимо будет закрепиться в новой позиции, так как резко возрастет уровень энергоресурса, скорость изменений событий и, безусловно, ваша мера ответственности.

Когда же вы вновь упретесь в «прозрачный потолок» и почувствуете, что настало время двигаться дальше, начинайте практиковать упражнения с новой силой, достигая все большей глубины и осознанности вашего естества, устремляясь все выше и выше вверх по спирали эволюции сознания.

И так до бесконечности...

Аудиокнига «СУПЕРСОЗНАНИЕ. Как научиться управлять своей реальностью» в исполнении автора



Приобрести аудиокнигу "СУПЕРСОЗНАНИЕ. Как научиться управлять своей реальностью" в исполнении автора вы можете, перейдя по ссылке: <http://www.zagorsky.pro/supersoznanie>

Саундтрек «Единый» для книги «СУПЕРСОЗНАНИЕ. Как научиться управлять своей реальностью»



Саундтрек "Единый" для книги "Суперсознание. Как научиться управлять своей реальностью"
вы можете прослушать, перейдя по ссылке: <https://soundcloud.com/user-56315878/dmitriy-zagorsky-edinyy>

Сборник стихов «Лейтмотив»



Сборник стихов «Лейтмотив» вы можете бесплатно скачать
по ссылке: <http://www.zagorsky.pro/leitmotiv>

Аудиоверсия сборника стихов «Лейтмотив»



Аудиоверсия сборника стихов «Лейтмотив» в исполнении автора доступна
по ссылке: <https://soundcloud.com/user-56315878/sets/dmitriy-zagorsky-leytmotiv-sbornik-stikhov>

Альбом «Пост-Апокалипсис, 2013»



Прослушать музыкальный альбом «Пост-Апокалипсис, 2013» вы можете, перейдя по ссылке: https://soundcloud.com/user-56315878/sets/post-apocalypse_2013