

Начнем с начала

Как вы просыпаетесь утром? Многие говорят, что уже с утра знают, заладится день или нет — по тому, как просыпаешься и встаешь. Если в хорошем настроении — значит и день будет хорошим, если невыспавшимся и разбитым — то соответственно и день такой же. Ну а если как обычно — то и день будет обычный.

Это если ты не умеешь управлять своим разумом. Если умеешь — можно менять очень многое.

Лена на седьмом месяце беременности. Сессия позади, сейчас у нее обычная учеба в вузе и, что в ее положении вполне естественно, многочисленные посещения врачей. Лена обучалась пару лет назад сверхобучаемости и сейчас хочет лучше подготовиться к предстоящим родам. Я предложил ей освоить навык управления болевыми ощущениями.

До занятий основной группы еще 30 минут, и мы начинаем заниматься с Леной и Светланой, которая пришла пораньше, чтобы наверстать пропущенное, а попала на такой необычный тренинг.

Я предлагаю сначала провести предварительный настрой на быстрое обучение навыку самообезболивания, спустя минуту — основной настрой на эффективное обучение.

Примерно после 15 минут занятия я предлагаю им самостоятельно обезболить кисть руки. А еще через пару минут девушки щиплют себя за руку. Сначала легко, затем сильнее и сильнее. Светлане этого кажется мало, и она ногтями с большим усилием пытается ущипнуть себя за руку — никакой боли!

После этого занятия Лена рассказывает о том, что сейчас ей больше всего нравится, как работает эта техника во сне. Она с вечера проговаривает настрой, что всю ночь будет хорошо спать и проснется выспавшейся и в хорошем настроении.

— И вы знаете, действительно просыпаюсь в хорошем настроении, как и заказывала!

Итак, день может начинаться с хорошего настроения!

Максим, замдиректора известнейшей фирмы, рассказал о том, что после жутких передрыг со своим здоровьем он пришел к выводу, что жизнь не обязательно должна быть чередованием черных и светлых полос.

— Можно жить только в светлой полосе! — убежденно сказал он в конце разговора.

Скептики скажут — так легко говорить тому, кто имеет престижную работу и хороший заработок.

И вот тут мы касаемся одного из секретов, которым поделился со мной Максим. У него было сложнейшее заболевание позвоночника, после которого люди в лучшем случае, выживая, остаются инвалидами. Человек, который его лечил, сказал ему: «Почти все, кого я лечил, снова попадают сюда». Потому что мало вылечить тело, это лишь внешнее проявление того, что происходит в душе человека.

— Ты знаешь, мне кажется, что я сумел что-то изменить внутри себя, — говорит мне Максим. — Поэтому я сейчас не в инвалидном кресле, а в этом офисе, а те, кто вместе со мной лечился, — их уже почти никого нет.

Вот и выходит, что черные и белые полосы в жизни — это не то, что происходит независимо от нас. И что можно и настроение заказывать с вечера, чтобы день заладил, и жить, создавая больше светлых полос.

В гипнозе есть интересный феномен — постгипнотическое внушение. Суть его в том, что человеку, погруженному в состояние глубокого гипнотического транса, дают задание, которое он должен выполнить через какое-то время после окончания сеанса. Потом испытуемого выводят из состояния погружения, внушив амнезию (забывание) на все, что с ним было во время сеанса. И человек выполняет полученную команду, практически не прилагая никаких сознательных усилий, все происходит как бы само собой.

Показателен пример с секретаршей, которой внушили, что она на следующий день ровно в полдень войдет в кабинет

начальника и поставит стул прямо на его рабочий стол. Секретарша работала до обеда как обычно, за пять минут до полудня в ее поведении стала проявляться некоторая нервозность, а в полдень она вошла в кабинет начальника, извинилась и поставила на стол перед шефом стул. Естественно, начальник был в курсе этого эксперимента, хоть и не верил, что это вообще возможно.

Начинающий бизнесмен, пройдя у меня курс управления мышлением, поехал на Север по делам своего бизнеса. Спустя некоторое время приходит и сокрушенно говорит, что бизнес не идет, с ним никто не хочет заключать договоры.

Поскольку у него был навык сверхобучаемости, я предложил ему выполнить упражнение «три стула» — для быстрого нахождения ошибок в своем поведении.

Примерно через 10 минут я услышал, как он кроет самыми нелестными словами свое поведение, как он глупо себя вел во время переговоров и так далее.

Проходит еще некоторое время, и Сергей снова встречается со мной. Я внутренне готовлюсь выслушать рассказ об очередных неудачах, но теперь оказывается, что бизнес налаживается, и он пришел просто поблагодарить меня за простое, но очень действенное обучение.

— Вы знаете, я познакомился на Севере с руководителем очень высокого уровня, у которого тоже есть «Ключ». И что особенно интересно, так это то, что он каждое утро использует в «Ключе» настрой на весь день, и в течение всего дня словно невидимый помощник помогает ему быть более собранным, более проницательным и внимательным и при этом меньше уставать!

Получается, нам вовсе не обязательно получать внушения от гипнотизеров, чтобы качественно выполнять свои обязанности в течение рабочего дня. Достаточно поручить это своему подсознанию, и ваш внутренний разум, словно невидимый помощник, будет помогать вам.

На занятиях мы берем и более простой аналог этой техники, который я называю «записная книжка».

Когда требуется что-то вспомнить в течение дня, например, взять из дома книгу для своего знакомого или зайти в магазин после работы, достаточно в «Ключе» дать себе соответствующий настрой. Тамара, студентка вуза, рассказывает, что ее всегда поражает, как точно вспоминается «записанная» в мысленную «записную книжку» информация.

И вот теперь мы подходим к началу начал — к принципам работы человеческого разума в целом, и к тому, как это происходит в состоянии сверхобучаемости в частности.

В богатстве и в бедности, в горе и в радости

Многие говорят, что применяют навык управления разумом только когда сталкиваются с серьезными трудностями.

Мне почему-то вспоминается притча о двух верующих:

Один мирянин всю жизнь, и в горе и в радости, обращался мысленно к Творцу, благодарил за добро и просил помочь, когда сталкивался с какими-то проблемами.

Другой же считал, что не стоит Небеса тревожить по пустякам, и о Создателе практически не вспоминал.

Однажды они летели на одном самолете, и самолет упал в море. Обои грозил верная гибель, и тогда они обратились с просьбой о помощи к Всевышнему.

Первый мысленно поблагодарил Творца за все добро, которое он получал в этой жизни, и сказал:

— Ты всегда помогал мне, пожалуйста, помоги мне и в этот раз!

А второй сказал про себя:

— Пожалуйста, помоги мне! Я тебя никогда ни о чем не просил, зря не беспокоил, помоги мне сейчас спастись!

Автор притчи спрашивает, кому из них поможет Всевышний? Как вы думаете?

Раньше я думал, что помощь придет к тому, кто не беспокоил Небеса по пустякам и обратился за помощью лишь в крайнем случае.

Как пишет в одной из своих книг Х. М. Алиев, состояние управляемой саморегуляции подобно свежемю, ровному дыханию после тяжелой болезни. Ты становишься другим, хотя внешне вроде бы все в тебе остается прежним. Еще несколько минут назад ты ходил сонный и тебе «совсем не улыбалось» сидеть за компьютером. Но вот делается предварительный

настрой, ты продолжаешь выполнять простые утренние дела, а мозг настраивается на продуктивную и сосредоточенную работу.

Качество или сила включения состояния активного внутреннего разума у всех людей различна, об этом я расскажу немного подробнее в другом разделе. Но что уникально — это та легкость в работе, которая приходит в этом состоянии, словно полет души.

Женщина идет с работы домой, в руках тяжелые сумки. В голову лезут мысли о том, что муж мог бы и сам покупать все продукты, что посуда детьми, скорее всего, не помыта, и планка ее настроения готовится опуститься ниже нулевой отметки. А это значит, что она придет домой в раздражении и ничто уже не будет ее сегодня радовать.

— СТОП! — говорит она себе. — Я хочу чувствовать себя лучше! Мгновенное волевое усилие, потом настрой:

— Молодость и здоровье, настроение хорошее!

И уже через несколько шагов она не просто несет сумки, возвращаясь с работы, а оздоравливает свою психику и тело.

Все мы читали о вреде негативных мыслей, но не так-то просто от них избавиться. В состоянии гармонии души и тела это получается намного легче. И, что самое приятное, позитивные мысли, подобно катализатору, запускают позитивные процессы и случайности в жизни.

Она приходит домой, и дома ее ждет любящая семья. Дети, которые только 5 минут назад вспомнили о невытой посуде, как раз сейчас завершают наводить порядок на кухне.

Как правило, при систематическом обращении к своим возможностям по управлению психофизиологическими процессами эффект от применения этого навыка достигается быстрее, хотя субъективные ощущения от вхождения в это состояние при этом обычно менее выражены. Как говорит Х. М. Алиев, теряется эффект новизны. А качество включения желаемых процессов, наоборот, возрастает.

Состояние сверхобучаемости

Автор уникального метода управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х. М. Алиев написал несколько книг о своем удивительном открытии. За рубежом этот метод считают революционным научным достижением, на всемирной конференции в Баден-Бадене метод был отмечен как не имеющий аналогов по простоте обучения и скорости получения конкретных результатов.

Более того, я уверен, что пройдут десятки, может быть, сто или двести лет, и о «Ключе» Алиева психологи всего мира будут вспоминать так же, как сегодня вспоминают о первой психологической лаборатории Вундта. Общество еще не скоро в полной мере осознает значение его открытия, и каждое новое поколение ученых будет раскрывать, опираясь на этот метод, новые и новые главы в науке о человеке.

Метод действительно очень прост. Я не буду в рамках данной работы приводить подробное описание того, как войти в нейтральное состояние «по Алиеву», — это описано во многих других изданиях: как в книгах, так и в научных журналах; давалось в телепередачах и на видеокассетах. Но заочно, к сожалению, это не так просто. Конечно, лучше всего, если человек проходит очное обучение.

Лично я начинал именно с «Ключа». После нескольких лет работы с этой удивительной технологией мне удалось создать на ее основе теорию по сверхобучаемости, а затем, после многочисленных экспериментов, технологию сверхбыстрого овладения знаниями и навыками, принципиально отличную от техники Алиева. Главное отличие — вхождение в особое состояние мышления происходит без применения гипноза. Как следствие: сравнительно легко идет заочное овладение технологией.

Для читателей как раз и предлагается этот алгоритм, разработанный специально для заочного обучения.

Уже не один год я веду обширную переписку через Интернет, и это позволило мне отобрать из различных вариантов, рекомендованных людям для заочного обучения, именно то, что включает так называемое «состояние сверхобучаемости» практически у всех, независимо от уровня гипнабельности, возраста и других факторов.

Итак, состояние сверхобучаемости.

Состоит из трех составляющих, гармоничное соединение которых и дает желаемый эффект.

Почти все упражнения можно выполнять стоя или сидя. Точнее, если вам удобно стоять — лучше выполнять стоя. Если у вас какие-то проблемы со здоровьем — можете сидеть. И только если в силу каких-то серьезных причин человек не может даже сидеть — тогда все нижеописанное выполняется лежа.

Глаза открыты, смотрим прямо перед собой. Представьте, что вы смотрите на мир, как фотоаппарат. Или как видеокамера. Безоценочно. Просто смотрите и воспринимаете все, что находится в вашем поле зрения. Никаких оценок: нравится, не нравится, хорошо, плохо, красиво, некрасиво. Никаких. Просто смотрите и воспринимаете все, что перед вами.

Параллельно с этим начинайте ощущать свое тело. Прочувствуйте все ощущения, которые имеют место. Как внешние телесные ощущения (прикосновения к телу одежды, обуви, стула или кресла), так и внутренние — мышечные и другие. Тоже — безоценочно. Никаких оценок: красиво, некрасиво, хорошо, плохо, — никаких. Вам нужно пройтись таким образом по всем телесным ощущениям: с головы до кончиков пальцев ног. Или наоборот: от кончиков пальцев ног до головы. Если вам неудобно — встаньте или пересядьте так, чтобы телу было удобно. Это очень важно — вашему телу должно быть удобно и комфортно.

Затем одновременно и смотрите и воспринимаете все то, что видите (безоценочно), и ощущаете все свое тело целиком.

Это первая составляющая состояния сверхобучаемости. Можно практиковаться в любое время, как только вы об этом вспоминаете. Едете в общественном транспорте на работу,

сидите на скучной планерке, ждете учителя перед уроком, идете по аллее парка — в любое время. Чем чаще, тем лучше. В гештальттерапии есть такие понятия как внутренняя, внешняя и средняя зоны.

В моей вольной интерпретации это выглядит следующим образом.

Внутренняя зона — это наши телесные ощущения.

Внешняя — это то, что мы видим вокруг, что воспринимаем извне.

А средняя зона — это наши мысли. Тот самый поток мыслей, который постоянно крутится у человека в голове. Один студент у меня на занятии назвал это «словомешалкой». Этот поток чаще всего не только не полезен, но и вреден, так как мешает целому ряду процессов на уровне других структур разума.

Как только вы переводите внимание на внешнюю и внутреннюю зоны одновременно и делаете это достаточно качественно, то в голове наступает некое подобие тишины. «Словомешалка» исчезает.

Фриц Перлз, один из создателей гештальттерапии, называл это не иначе как «вычищением помойного ведра». Одно только это упражнение, осваиваемое и постоянно практикуемое невротиками, уже само по себе исцеляло очень и очень многих от различных психологических проблем.

Практиковаться в этом упражнении я рекомендую несколько дней подряд. Не спешите форсировать свое обучение. Лучше всего, если вы дадите себе одну неделю на отработку этой стадии освоения сверхобучаемости.

Как только вы освоите это упражнение — то есть сможете и все видеть, и ощущать все свое тело, и вам на то, чтобы это получилось, не требуется много времени, — вы можете переходить ко **второй составляющей**.

Необходимо не просто чувствовать свое тело, а ощущать его с любовью. Заботиться о нем. Следить, чтобы вашим рукам, ногам, плечам, коленям, локтям.... было удобно. Чтобы ничего не затекало, не пережималось. Вы можете прямо сейчас ощутить свое тело и послать любовь каждой клеточке своего организма?

Сделайте это!

Это очень важно. Каждый день хотя бы одну минуту посылайте своему телу искреннюю любовь, напитывая энергией любви и здоровья весь организм, обращая внимание на все, чем одарила вас природа (или Бог, кому как удобнее это называть). Выполняйте это упражнение в течение нескольких дней. Оптимально взять еще одну неделю.

Как это ни парадоксально, но часто за самыми важными открытиями далеко и ходить-то не надо. Просто нужно внимательнее всмотреться в то, что у нас с вами уже есть.

Итак, продолжаем.

Вы освоили состояние безоценочного восприятия своего тела и того, что находится вокруг вас, освоили как обращать внимание на свое тело, ощущение себя, своего организма с любовью, принятие себя с любовью. После этого можно переходить к **третьей составляющей состояния сверхобучаемости**.

Много лет работая с измененными состояниями сознания, наблюдая и исследуя поведение, желания, мотивы, другие тонкости подсознания и телесного разума, мне удалось привести все то, что я наблюдал, к одному общему знаменателю — модель разума 4V. Или, другими словами, к четырехвекторной модели, включающей сознание, телесный разум, подсознание и сверхсознание.

В принципе никакого открытия Америки в этом нет. Все термины известны еще со времен советской психологии. Как мы можем прочитать в кратком психологическом словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского (М., 1985), **сознание** — высший уровень отражения действительности, присущий только человеку, как общественно-историческому существу.

В этом же словаре мы можем прочитать: **надсознательное** — не поддающийся индивидуальному сознательно-волевому контролю уровень психической активности личности при решении творческих задач. Это — сверхсознание.

К сожалению, в этом словаре не нашлось столь же лаконичных определений телесного разума и подсознания. Поэтому мне придется сформулировать их самостоятельно.