



НАЧНЕМ СНАЧАЛА

Как вы просыпаетесь утром? Многие говорят, что уже с утра знают, заладится день или нет — по тому, как просыпаетесь 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. Все это верно, 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 полчаса, и мы начинаем заниматься с Леной и Светланой, которая пришла пораньше, чтобы наверстать пропущенное... а оказалась на таком необычном тренинге.

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 выпавшейся и в хорошем настроении.

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

Итак, день может начинаться с хорошего настроения!

практика



Максим, замдиректора известнейшей фирмы, рассказал о том, что после жутких передряг 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, выживая, в лучшем случае 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.

— Знаешь, мне кажется, что я сумел что-то изменить внутри себя, — говорит 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 вот что особенно интересно: каждое утро он 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, мгновенно

войдя в состояние сверхобучаемости, дать себе соответствующий настрой.

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. Вот притча о двух верующих.



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

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

Судьба свела их в одном самолете, который упал в море. Обоим грозила 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, а вслух произнес:

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

Второй же сказал про себя: «Пожалуйста, помоги мне! Я тебя никогда ни о чем не просил, зря не беспокоил, помоги мне сейчас спастись!»

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 свежему, ровному дыханию после тяжелой болезни. Ты становишься другим, хотя внешне вроде бы все в тебе остается прежним. Еще несколько минут назад ты ходил сонный, не испытывая радости от предстоящей поездки на службу. Однако после предварительного настроения ты продолжаешь выполнять простые утренние дела, собираешься на работу, а мозг настраивается на продуктивную и сосредоточенную деятельность.

Качество или сила включения состояния активного внутреннего разума у всех людей различны, об этом я расскажу немного подробнее в другом разделе. Но что уникально — это та легкость, 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 спустя пару минут она не просто несет сумки, возвращаясь с работы, а оздоравливает свои 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. Тем более что позитивные мысли, подобно катализатору, запускают положительные процессы и провоцируют счастливые «случайности».



Женщина приходит домой, где 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 Алиев, теряется эффект новизны. А качество включения желаемых процессов, наоборот, возрастает.