

Живи в ритме Сильва

Диск 1 – Формула, изменившая мир	3
1/1 – Воплощайте свои мечты быстрее	3
1/2 - Постановка целей и их воплощение. История метода Сильва	5
1/3 – Эффективное управление стрессом.....	11
1/4 - Мысли предшествуют физическому воплощению	16
1/5 – Создание позитивных убеждений.....	20
1/6 – Более полное использование ресурсов мозга и разума	21
1/7 - Короткое упражнение для стимуляции сознания	27
Диск 2 – Ключ к секрету	31
2/1 – Медитация и ваша невидимая природа.....	31
2/2 – Старые, как мир, истины в современной обертке	34
2/3 – Успешные медитации	40
2/4 – Упражнение для долгого расслабления по методу Сильва.....	47
Диск 3 – Сила Вашего сознания	55
3/1 – Управление сном	55
3/ 2 – Лучший прием для успешной медитации	62
3/3 – Пять шагов к решению проблем	66
3/ 4 – Решение проблем с помощью сновидений	70
3/ 5 – Упражнение - техника управления сном, техника часов, техника управления бодрствованием и техника управления сновидениями.....	78
Диск 4 – Исцеляем себя изнутри	87
4/1 – Головной боли больше нет	87
4/2 – Убираем боль – Перчаточная Анестезия	93
4/3 – Используем воду для особых случаев и исцеления	100
4/4 – Упражнение - техника контроля головной боли, техника перчаточной анестезии и техника стакана воды	107
Диск 5 – Учимся быстро	116
5/1 – Станьте гением, используя визуализацию и воображение.....	116
5/2 – Развиваем сверхспособности в учебе	122
5/3 – Техника Трех Пальцев и способы ее применения.....	129
5/4 – Используем мысленный экран для решения задач	134
5/5 – Упражнение - техника трех пальцев.....	140
Диск 6 – Развиваем интуицию	146
6/1 – Техника Трех пальцев и интуиция.....	146
6/ 2 – Решение проблем.....	152
6/3 – Раскрываем неограниченные ресурсы сознания	160
6/4 – Техника Пяти пальцев.....	164

6/5 – Самореализация	169
6/6 – Упражнение - техника трех пальцев и техника пяти пальцев.....	174
Диск 7 – Успешные воплощения	180
7/1 – Субъективная энергия и вера; энергия желаний, убеждений и ожиданий	180
7/2 – Составляющие успешных воплощений	184
7/3 – Зеркало сознания	190
7/4 – Работа с обратной связью	197
7/5 – Упражнение - техника зеркала сознания	202
Диск 8 – Управляем привычками	210
8/1 – Суть привычек	210
8/2 – Главное – нарушить привычную модель поведения.....	215
8/3 – Техника управления привычками	219
8/4 – Пусковые механизмы и ваша привычка.....	224
8/5 – Упражнение - техника управления привычкой и методика по достижению желаемого веса	231
Диск 9 – Мир вашей души	239
9/1 – Успешно решаем проблемы	239
9/2 – Точки отсчета.....	244
9/3 – Упражнение – фантастическое путешествие из микрокосма в макрокосм	250
9/4 – Ваша Лаборатория и другие приемы для решения проблем.....	256
9/5 – Упражнение - создание лаборатории	260
Диск 10 – Помощь извне	267
10/1 – Ваши советчики – олицетворение сознания	267
10/2 – Парапсихические приемы для решения проблем в вашей лаборатории	273
10/3 – Дверь, ведущая за пределы человеческого сознания.....	279
10/4 – Применение учения для помощи больным, исцеление Вселенной.....	284
10/5 – Специальное завершающее упражнение - создание ваших советчиков	289
10/6 – Что дальше?	297

Диск 1 – Формула, изменившая мир

1/1 – Воплощайте свои мечты быстрее

Лаура: Добро пожаловать! Поздравляю вас с одним из самых мудрых вложений денег в своей жизни! С помощью метода Форсирования Жизни Сильва, Вы постигните тайну, которая уже открылась миллионам, тайну о том, как величайшие гении и знаменитые люди, достигли больших высот в своей жизни, благодаря использованию своего разума. Изучив упражнения и методики, овладев ими, Вы сможете привнести благоприятные изменения во все области своей жизни.

Приветствую Вас! Я, Лаура Сильва Квесада, буду Вашим наставником и помогу Вам научиться использовать инструменты и техники, которые сделают ярче Ваше воображение, расширят творческий потенциал, усилят интуицию, улучшат способность решения проблемных ситуаций, сделают Вас функционирующим в полную силу, объединившим интуитивные и рациональные стороны своего сознания, и позволят осуществить в течение Вашей жизни больше желаний. Подобные заявления могут показаться чересчур смелыми, но не для Вас. Пройдя данное обучение, Вы присоединитесь к другим людям, разбросанным по всему миру, сумевшим извлечь пользу из этой уникальной программы и живущим сейчас более счастливой, здоровой и полноценной жизнью.

Метод Сильва – лидер в мире по обучению практическому применению мощных упражнений и техник для работы мозга. Мы давно работаем в этой сфере, потому что человечество во все времена страдает от тех же проблем. Каждый день к нам обращаются люди, у которых проблемы со здоровьем или трудности типа «я не могу оплатить свои счета», «у меня проблемы в отношениях с мужем, женой, или кем-то другим, важным для меня», «мои дети меня не слушаются», «я не могу похудеть», «я никак не справлюсь со своей болезнью». И куда бы мы ни приехали, в 131 стране на 31 языке, проблемы те же. Вы научитесь использовать свой ум таким образом, чтобы ускорить процесс перемещения из того места, где Вы находитесь, туда, где Вы хотите быть. Вот почему мы говорим, что это курс Форсирования Жизни.

Метод Сильва быстро распространился по всему миру и пользовался огромным успехом, потому что это - первый метод, на практике доказавший свою эффективность и помогающий людям управлять своим интеллектом и развивать более целенаправленное, творческое и инновационное мышление. Эту прикладную науку ориентации или направления ума, получившую название психоинтеллектика, открыл мой отец, Хосе Сильва. Она позволила миллионам людей лучше управлять своей жизнью и достичь таких вершин развития интеллекта, о которых они раньше не мечтали, и вы, без сомнения, научитесь делать то же. Его открытие сделало очевидным тот факт, что сверхспособности работы ума – всего лишь естественный результат обретения контроля над состоянием мозговых волн и их сознательного направления. Миллионы людей во всем мире всех слоев общества получили огромную пользу от этого открытия, и теперь также Вы можете ее получить.

Другие, точно так же, как и вы, научились сознательно функционировать при более низких частотах мозговых волн. Вы добьетесь этого за считанные часы с помощью упражнений по направлению сознания по методу Форсирования Жизни Сильва. Это действительно очень просто, потому что Вы делаете это каждый день. Снизить частоту мозговых волн действительно очень легко. Вы делаете это каждую ночь, когда засыпаете, а когда просыпаетесь утром, она снова увеличивается. Мы немного позже больше поговорим о частоте колебания мозговых волн и работе мозга и сознания.

Независимые научные исследования показали, что деятельность мозга в диапазоне альфа-волн связана с внутренними уровнями ментального восприятия, спокойствием, отдыхом и расслаблением. Работа в диапазоне альфа-волн связана также с вдохновением, творчеством, ускоренным заживлением, концентрацией, учебной деятельностью и психическими способностями. Научившись осознанно функционировать в более широком диапазоне альфа-волн, Вы сможете управлять своим внутренним состоянием, что позволит быстро фокусировать мышление, легко находить решения и ставить ясные цели. Обучение по методу Сильва полностью раскрывает секрет манифестации (проявления).

Наряду с этим Вы развиваете и создаете творческую интеллектуальную сторону Вашей личности. В конечном итоге, пробуждаете свое интуитивное психическое восприятие и учитесь получать ценную информацию иным способом, за

пределом пяти физических чувств. Такая субъективная работа сознания навсегда изменит Вашу жизнь.

Ключ к пробуждению гения внутри Вас лежит в развитии творческого интуитивного мышления в сочетании с более чувствительным восприятием, что позволит Вам действовать наилучшим образом. При этом задействуется весь мозг. Вы используете правое и левое полушарие мозга, уровни внутреннего и внешнего сознания, работу в обоих мирах – как в субъективном, так и в объективном.

Вы сможете использовать то, чему научитесь в итоге этого развивающего ум обучения. Это поможет вам более эффективно находить решения своих личных и более глобальных проблем. Накопив практический опыт, Вы отточите свои новые способности и навыки, внесете позитивные изменения в свое здоровье, личностный рост, эмоциональное благосостояние и процветание.

Как Вы заметили, данный обучающий курс состоит из 10 компакт-дисков. Я рекомендую прослушивать один компакт-диск в день и составить для себя 10-дневную программу обучения. Изучите одну или несколько методик на каждом компакт-диске, потренируйте их и заставьте работать на себя, затем переходите к следующему компакт-диску. Убедитесь, что Вы прослушиваете все упражнения в порядке, в котором они расположены. Это позволит максимально использовать возможности этого обучающего курса.

Дверь в страну Ваших возможностей распаивается, но войти в нее можете только Вы сами.

1/2 - Постановка целей и их воплощение. История метода Сильва

Лаура: Прежде, чем мы продолжим, я хочу рассказать о своих целях подготовки этого обучающего курса. Я ставлю перед собой цель донести до каждого из Вас, что именно он должен сделать, чтобы сегодня изменить свою жизнь, внести

позитивные изменения в каждую область своей жизни, которую хочется изменить. Инструменты, методики и понятия данного обучающего курса действительно изменят Вашу жизнь, когда Вы начнете ими пользоваться. Они не будут работать на Вас только потому, что Вы о них услышали, Вам действительно нужно их применить. Но чтобы применить их, Вы должны их понять – и это моя работа. Моя работа состоит в том, чтобы объяснить Вам эти инструменты, методики и понятия настолько ясно, что Вы примените их сегодня и начнете прямо сегодня вносить изменения к лучшему в свою жизнь - и я знаю, каких изменений Вы можете достигнуть.

Я знаю, что Вы можете создать жизнь по своему замыслу. Я знаю, что Вы можете иметь все, что захотите, даже больше. Я знаю это; я прошла через это; я испытала это. Просто потому, что мне посчастливилось быть дочерью Хосе Сильва, я стою сегодня перед Вами, и я живу замечательной успешной жизнью, и у меня действительно все это есть - у меня есть замечательная семья, потрясающие дети, чудесный муж, великолепная жизнь. Но такая жизнь не упала с неба. Я научилась создавать такую жизнь. Я научилась думать, верить и вести себя правильно, привлекать то, что мне нужно, притягивать именно те вещи, которые я хотела привлечь в мою жизнь. Это было мое неотъемлемое право по рождению, и иметь все это – Ваше неотъемлемое право. И я обещаю дать Вам инструменты и методы, которые помогут Вам добраться из того состояния, в котором Вы пребываете сегодня, туда, где Вы хотите быть.

Итак, я хочу спросить Вас прямо сейчас - чего Вы хотите добиться в итоге данного обучения? Вы можете иметь то, что пожелаете, Вы можете сделать то, что хотите сделать, и стать тем, кем захотите. Однако, во-первых, Вы должны задать четкие цели. Ваши цели ложатся в основу карты Вашей жизни. Это поможет Вам быстрее и легче добраться из того состояния, в котором Вы пребываете сегодня, туда, где Вы хотите быть.

Очень важно уделить несколько минут продумыванию краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей. Это не только запустит процесс, но поможет направить Вашу энергию к тем вещам, которые Вы хотите манифестировать. Обязательно запишите свои цели.

Составление списка Ваших целей гарантирует их манифестирование. Это своего рода контракт, который Вы заключаете между собой и вселенной, откуда приходят все вещи. Вы выполняете свою часть контракта, пытаясь в точности достичь заявленных целей с помощью методик, которым научились, а вселенная выполнит свою часть контракта и даст Вам желаемое и даже больше.

Еще я хочу, чтобы Вы имели в виду, что Вы услышите много информации. Часть этой информации сразу будет Вам понятна – она Вам понравится, Вы увидите в ней много здравого смысла, она действительно покажется Вам реальным практическим способом добиться изменений. Другая часть информации, которую Вы услышите во время этого обучения, может оказаться не такой доступной, и ее труднее будет «проглотить» - может быть понадобится ее повторно обдумать, Вы не сразу окажетесь готовы полностью или безоговорочно ее принять. Ничего страшного в этом нет, и я прошу Вас отложить такую информацию на полочку с надписью «Обдумать позже». Просто пусть она некоторое время полежит там, пока Вы лучше не разберетесь в ней или не попробуете ей воспользоваться. Тогда просто достаньте ее с полки и используйте. Вам не нужно применять все, что Вы слышите, так, как я говорю, потому что при обучении по методу Сильва дается столько информации, что Вы можете быть не готовы или Вам может быть не нужно использовать это все. Просто возьмите то, что Вы можете использовать, но добейтесь реальных изменений уже с сегодня.

Открытый ум, готовый впитывать то, что Вы услышите, Ваш отличный помощник. Просто слушайте, воспринимайте, выбирайте для себя то, что хотите, и откладываете то, что не хотите или не можете использовать в настоящее время. Мой отец всегда говорил: «ум работает лучше всего, когда он работает как парашют, и он открыт».

Пока Вы обдумываете и записываете свои цели, я немного расскажу об истории метода Сильва. Мой отец начал заниматься исследованиями в этом направлении, когда изучал гипноз, психологию, парапсихологию – на основе этой информации родился метод Сильва – еще в начале 40-ых. Его первоначальная цель состояла в том, чтобы помочь нам, его детям, улучшить свою способность концентрировать внимание и запоминать уроки в школе. Он полагал, что с теми способностями, которые мы сможем развить, мы сможем большему научиться,

будем получать более высокие оценки в школе, и это поможет нам добиться успеха в жизни. Он тогда и не подозревал, что его первоначальное намерение, не являясь основной целью исследования, тем не менее, приведет к созданию программы, которая буквально изменит жизнь миллионов людей к лучшему.

В период приблизительно с 1944-го по 1953 год мой отец работал с моими старшими братьями и сестрами. Как я упоминала, нас было 10, и я была одной из младших - номер 8, чтобы быть точной. К тому времени, когда я начала проходить обучение, его исследование продолжалось уже давно. С самого начала стало очевидным, что его дети достигали даже большего, чем первоначально ожидал мой отец. Кроме того, что они научились расслабляться и концентрироваться, улучшили память и улучшили свои отметки, они также начали развивать свои интуитивные способности. Моя сестра Изабель была одной из тех, с кем он больше всего работал. Пусть она сама немного расскажет Вам о своем опыте работы с папой.

Изабель: Привет, Лаура! Большое спасибо! Я рада быть здесь вместе с тобой. И ты вспоминала, как мы росли все вместе, и чем занимались. Когда я была еще подростком, обычно по воскресеньям, но иногда и каждый день недели папа и я работали вместе. Мы начинали с простого классического гипноза, и по достижении определенного прогресса, мы пришли к использованию регрессивного гипноза. Мне открывались различные события, которые казались очень интересными, но не имевшими ничего общего с моей нынешней жизнью. Во время регрессии папа спрашивал, где я находилась, что я делала, была ли я замужем или сколько мне было лет, и вскоре он заметил, что даже прежде, чем он задавал вопрос, у меня возникал ответ на него. Это вызывало в нем живой интерес и желание узнать, что еще могло ждать впереди за поворотом, что никто из нас еще не знает.

Вероятно, этот период или сразу последовавший за ним был временем, когда интерес и внимание папы были направлены на интуитивную природу человеческого разума.

Лаура: Это развитие интуитивной способности действительно произвело на него впечатление, и он начал в своих исследованиях уделять больше внимания этому аспекту. В последующие годы исследования моего отца претерпели изменения, и он начал обучать людей, как детей, так и взрослых, развивать свою

интуицию. В тот период он совершенствовал то, что теперь известно как метод Сильва.

Тогда, в 1966 г., группа художников из Амарилло, штат Техас, услышав его выступление, попросила, чтобы он рассказал им о своих исследованиях. Они надеялись, что это поможет развитию их творческого потенциала. Мой отец согласился, и ознакомил их со своими знаниями, которыми он в то время делился в своих выступлениях и беседах. И таким образом, состоялось первое представление метода Сильва общественности.

В течение следующих двух лет мой отец был единственным лектором, который целыми днями ездил из города в город по всему Техасу. Мы почти не видели его. Он все время был в дороге. К 1968 г., он выдал сертификат первому лектору по методу Сильва, это была Нельда Шитс из первой группы художников, посетивших первые занятия в Амарилло, штат Техас. Пусть Нельда сама расскажет Вам об этом.

Нельда: Спасибо, Лаура. Вспоминается октябрь 1966 года, когда Хосе Сильва из города Ларедо, штат Техас, впервые приехал в Амарилло, чтобы выступить перед студентами нашего профессора Додда Фидса. Что нас больше всего заинтриговало – это то, что у него был метод управления внутренними уровнями сознания. На занятиях по искусству мы изучали различные способы осознанного контролируемого перехода на более глубокие уровни. Мы изучали гипноз; практически мы провели выходные с гипнотизером, который вел нас к более глубоким уровням сознания, говорил с нами о ценности гипноза. Это было интересно, расслабляло, захватывало и развлекало, но мы не узнали конкретной методики, которую мы могли бы использовать в своих художественных студиях.

Любой художник, пишет ли он поэзию, книги, музыку или живопись, знает, что определенные вещи могут поставить в тупик. Иногда - это просто чистый листок бумаги или чистый холст. Из курса гипноза мы не узнали, как с этим справиться или как этого избегать.

В наш класс также приходил учитель йоги, и она учила нас медитации в йоге. И опять это расслабляло, иногда развлекало, но мы не узнали, как стать лучшим художником.

Различие между опытным живописцем и истинным художником состоит в том, что истинный художник – ясновидец. К ясновидцу приходит видение, затем он переносит его на холст, на бумагу, выражает в танце или в любой форме искусства. Но сначала приходит видение. Поэтому для нас было действительно важно научиться развивать свое ясновидение.

Когда мы услышали, что у Хосе Сильва был метод для управления этим уровнем, мы были заинтригованы. Он был тем, кого мы искали. Мы даже изучили книги доктора Карла Юнга, потому что он говорил о творческом потенциале, проистекающем из внутренних уровней сознания. И так, когда мы услышали выступление Хосе Сильва на нашей встрече в 1966 году, мы поняли, что у него было именно то, что мы искали, – техники, то есть практический метод, который давал нам ответ на вопрос «как ...». И именно поэтому я выбрала метод Сильва, чтобы стать истинным художником.

По методу Сильва мы научились на соответствующем уровне расширять свое воображение, расширять свою визуализацию на дух цветка, или на дух пейзажа, на дух человека на живописном полотне или портрете. Другими словами, мы учились проникать в самую суть предмета, чтобы вложить больше в свои живописные работы. Это то, что делал Ван Гог. Он изображал больше, потому что умел визуализировать дух деревьев и дух пейзажа на своих полотнах. И именно этого мы хотели добиться, чтобы стать лучшими художниками, это было именно то, что я хотела сделать.

На самом первом занятии, когда господин Сильва только представился нам, мы поняли, что мы учились не просто быть лучшими художниками, мы учились искусству жизни.

Лаура: Тогда, в 1969 году, к нему присоединились другие лекторы, одним из которых был Гарри МакНайт, и метод Сильва начал свое распространение. Гарри МакНайт уделял особое внимание документированию всего, что говорил мой отец в беседах или на лекциях, потому что мой папа имел обыкновение читать публичные лекции без конспекта. Все приходило из его головы, и он знал свой материал настолько хорошо, что никогда не вел записей, он никогда ничего не писал. Поэтому Гарри МакНайту, имевшему репутацию человека, который все переносил на бумагу,

и удалось создать курс, руководство к нему и учебные материалы для лекторов, которые по нему работали.

Сначала, метод Сильва преподавался в Соединенных Штатах, затем в других странах. Уже через год он стал известен во многих странах, и был переведен на множество различных языков, от испанского до китайского: на французский, корейский, итальянский, японский, греческий, русский, португальский, и на много-много других.

Ну, я думаю, что на данный момент у Вас было достаточно времени, чтобы записать свои цели. Теперь спрячьте их подальше, чтобы перечитать через несколько месяцев. Не забудьте, куда вы их положили.

1/3 - Эффективное управление стрессом

Лаура: Алисия Куртис и Дженни Дульчек, мои близкие друзья и преподаватели по методу Сильва в регионе Оклахомы, придумали формулу метода Сильва, которая изменила мир. У формулы 4 различных шага. Первый шаг – эффективное управление стрессом. Второй шаг – думать о том, чего Вы хотите и только о том, чего Вы хотите, не тратьте время попусту на что-то другое. Третий шаг – выйти за пределы ограничивающих убеждений. И четвертый – использовать больше ресурсов мозга и разума, чтобы быть в состоянии решать больше проблем, стать более успешным и жить той жизнью, которую Вы выбираете или которой хотите жить.

Давайте начнем с первого шага - эффективного управления стрессом. Все мы знаем, что изо дня в день мы испытываем стресс. И стресс – не плохая вещь. Он становится плохим, когда Вы не можете им эффективно управлять. Есть такая вещь, как позитивный стресс, также известный как эвстресс, и отрицательный стресс, также известный как дистресс. Позитивный стресс мотивирует вас, мобилизует, заряжает энергией, тогда как отрицательный стресс парализует вас, тормозит вашу деятельность, ваше мышление. Мы хотели бы больше сосредоточиться на том, как управлять так называемым отрицательным стрессом.

Каждый раз, когда Вы испытываете стресс, вы реагируете на него определенным образом. И реакция в значительной степени основана на том, во что Вы верите, что думаете, как ведете себя, как относитесь к чему-либо, какие ценности имеете. Все эти различные факторы влияют на Вашу реакцию на стресс.

Главное, чего мы хотим здесь добиться, - превратить реакцию в ответ. Все реагируют на стресс, и большинство людей реагирует на стресс похожим образом.

Испытывая стресс, Вы можете обнаружить, что с Вашим телом и мышлением что-то происходит. Например, напрягаются мышцы, Вы начинаете дышать верхней частью груди, дыхание становится более поверхностным, зрачки сужаются, сердце может биться немного быстрее, Вы потеете, напрягаетесь, сжимаете челюсти, или напрягаете мышцы спины, рук, ног. Когда у человека происходят такие изменения во всем теле или его части, мы говорим, что у тела произошло повышение активности симпатической нервной системы в ответ на стресс (реакция нападения/бегства).

Реакция нападения/бегства – ответ на восприятие опасности. Важно сосредоточиться на событии, вызывающем реакцию нападения/бегства, потому что мы в основном испытываем стресс, когда не положили на место ключи, когда опаздываем на встречу, застреваем в пробке или расстраиваемся из-за кого-то, кто хочет, чтобы мы сделали то, что нам не хочется. И ни одно из этих событий не представляет угрозу для нашей жизни. Помните, что реакция нападения/бегства - ответ на воспринятую опасность. Ни одно из этих событий не опасно, и все же все это вызывает такие изменения в нашем теле, как прекращение пищеварения, мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, приостановка внутренних процессов и все остальное, что требует реакция нападения/бегства. И мы делаем это при пустяках, которые этого не заслуживают. И все же мы говорим: «Ну, я ничего не могу с этим поделать, я так реагирую». И мы абсолютно искренни, но это неправильно.

Людям не нужно реагировать на стресс, они могут на него ответить. И когда Вы способны ответить, Вы отвечаете ответственно.

Когда Вы научитесь делать это, Вы начнете управлять стрессом более эффективно, а управляя им, Вы не позволите ему управлять Вами.

Итак, мы хотим понимать, что происходит внутри нас, в нашем мыслительном процессе, и также в нашем теле. Поскольку, КАК ТОЛЬКО мы добавляем больше осознанности, мы становимся способными управлять стрессом более эффективно и заставить его работать на нас. В большинстве случаев обнаруживается то, что существуют подводные течения или глубинные причины того, почему мы реагируем на стресс определенным образом, а не отвечаем на него вместо этого.

Мы выяснили, что большинство стрессов вызвано эмоциональными факторами, ощущением покинутости, отверженности, чувством, что Вы не контролируете ситуацию в целом, например, беспомощность и безнадежность.

Эти эмоции заложены глубоко внутри и вызывают стресс. Запуская эти глубинные эмоции, мы говорим себе, что вызываем то, что коренится в нашем прошлом. Потому что существует огромное количество причин, почему я реагирую именно так, связанных с событиями, случившимися со мной в прошлом, и отложившимися как покинутость, отверженность, отсутствие контроля, беспомощность и безнадежность.

Итак, это эмоции, хочу вам об этом напомнить. И я напоминаю Вам об этом, потому что когда мы говорим о реакции нападения/бегства, борьба и бегство – способы поведения, способы выжить как физическое существо, как раса, как человечество. Мы действительно выжили. Нам не нужно спасаться бегством, чтобы защититься, защищать свою жизнь, не быть убитыми, чтобы выжить. Мы уже сделали это.

То, что мы теперь должны понять, что это – реакция стресса, или реакция нападения/бегства, выработанная в течение времени. И то, что раньше было частью борьбы, теперь является гневом, эмоцией, а то, что раньше было частью бегства, теперь является страхом. Таким образом, страх и гнев сейчас заменяют борьбу и бегство.

В этом есть здравый смысл, потому что страх и гнев – эмоции, к которым, также относятся покинутость, отверженность, отсутствие контроля или чувство потери контроля, беспомощность и безнадежность, – то, что вызывает эмоции гнева и страха.

Так, всякий раз, когда мы чувствуем стресс, мы должны спросить себя: «Что действительно вызывает стресс? Что порождает стресс?»

Чувство покинутости появилось внезапно? Нечто вроде: «Вы покидаете меня. Вы уходите. Я остаюсь один» Или отверженность? «Вы не хотите меня. Я Вам не нравлюсь. Вы не принимаете меня таким, каким я есть». Или теряем контроль, когда мы хотим, чтобы все шло по-нашему, и действительно расстраиваемся, начинаем топтать ногами? Нечто вроде: «Я хочу, чтобы это шло так, а не иначе! Сделайте это по-моему!» Или это безнадежность? «Ах, у меня нет никакой надежды. Я ничего не могу с этим поделать. Это никогда не произойдет. Это невозможно. Нет никакого решения». Или беспомощность? «Я ничего не могу сделать. Я не находчив. У меня нет ни навыков, ни знаний, ни ресурсов, чтобы это произошло. Я здесь беспомощен. Я слаб».

Что-либо из перечисленного может вызывать страх и/или гнев и привести к стрессу. Но Вы должны помнить, что, когда он вызван, это тянется из Вашего прошлого. Так кто на самом деле контролирует ситуацию, когда вы чувствуете или испытываете стресс, втягиваясь в нее? Кто контролирует ситуацию? Действительно ли это Вы-Взрослый, кто говорит, или на самом деле это Вы-Ребенок? Потому что все вызванные эмоции уходят корнями в Ваше прошлое. Но как далеко назад в прошлое?

Когда в первый раз вы почувствовали покинутость? Может быть, когда Ваши родители отправились на романтический ужин, и Вы сказали: «Я тоже хочу пойти!», а они не взяли вас, и вы чувствовали себя покинутым? Кто знает?

Когда в первый раз Вы почувствовали отверженность? Это также могло быть опытом, пережитым в детстве. И кто может сказать, когда в раннем детстве Вы начали чувствовать отверженность? И затем это чувство укреплялось много лет до сих пор.

Когда в первый раз вы почувствовали слабость, отсутствие контроля, беспомощность или безнадежность? И опять все это из Вашего прошлого, и когда они вызываются, это приводит к гневу и/или страху и напряжению.

Так, всякий раз, когда вы чувствуете, что погружаетесь в стресс, и начинаете чувствовать его где-нибудь в своем теле, в челюстях, шее, плечах, в животе, везде,

где бы вы его ни испытывали, в тот момент, когда вы почувствовали стресс, вы должны остановиться и спросить себя: «Откуда это идет? Чем это вызвано? Нужно ли мне управлять ситуацией, ведь я не могу все время управлять всем и всеми?» Теперь Вам нужно отделить себя от Вас-Ребенка или Вас-Прошлого, у которых нет ресурсов, имеющихся у Вас-Взрослого. И теперь, как Взрослый, скажите: «Как я могу лучше всего справиться с ситуацией?» И затем, сделайте именно так.

Я хочу вернуться назад и напомнить, что реакция нападения/бегства вырабатывалась в течение времени, и в настоящее время ее заменяют эмоции страха и гнева. Поэтому мы говорим о стрессе, и о том, как он затрагивает наш весь жизненный опыт, влияет на нашу способность принимать решения, делать правильный выбор, обдумывать проблемы, проявлять творчество, успешно общаться с любимыми людьми и коллегами по работе. Мы говорим также о том, как стресс затрагивает нашу иммунную систему и может действительно нанести ей вред, что может легко привести к болезни.

Другими словами, стресс может оказать очень сильное отрицательное влияние на все наши поступки, и также на наше здоровье. Мы часто слышим, что 80 % всех болезней обусловлены стрессом.

Но с этим легко справиться, если начать с того, что всякий раз, когда Вы действительно испытываете стресс и ощущаете его месторасположение в теле, Вы попытаетесь прервать обычную реакцию. И сделав это, Вы обретаете способность осознанно отвечать на стресс, применив свои навыки.

Итак, в момент, когда Вы чувствуете приближение стресса, остановитесь, закройте глаза, глубоко вздохните и скажите: «Расслабься и обрети контроль». И затем проследите, где в Вашем теле ощущается стресс; а затем вспомните, какая глубинная эмоция возникла. Это чувство покинутости, отверженности, или отсутствие контроля над ситуацией или человеком, или Вы ощущаете беспомощность и безнадежность?

Как только Вы это определите, Вы признаете факт – возникшую эмоцию, которая относится к Вашему прошлому. Может быть, это Вы-Ребенок, испытывающий нехватку ресурсов, чтобы соответствующим образом справиться с ситуацией или принять ответственность за нее, теперь присутствующий здесь как

Взрослый. И Вы хотите отделить себя от того Вас-Ребенка. И быть может позднее Вы захотите вернуться к тому Вам-Ребенку в последующей медитации, мы можем поговорить об этом, и поработать с тем Вами-Ребенком, и дать тому Вам-Ребенку ресурсы, в которых он или она испытывает необходимость, чтобы понять то, что происходит с Вами сегодня.

Так, теперь вернитесь к себе-Взрослому, и попробуйте найти лучшие способы справиться с тем, что вызывает стресс. Вы-Ребенок могли бы сказать: «Мне это не нравится!» и затопать ногами, тогда как Вы-Взрослый можете сказать: «Знаете что? Мне все равно, но давайте посмотрим, может, я могу сделать что-то лучше».

И затем Вы предпринимаете соответствующие действия. Сейчас мы заканчиваем первый шаг на том, что вы Взрослый человек, способный управлять стрессом и ситуацией более эффективно и более оптимально.

1/4 - Мысли предшествуют физическому воплощению

Лаура: Делая второй шаг, Вы думаете о том, чего Вы хотите, и только об этом. Самое главное, чему Вы должны научиться в процессе данного обучения, это позитивно мыслить.

Позитивное мышление означает думать и говорить о вещах, которых Вы желаете, тогда как негативное мышление - думать и говорить о вещах, которых Вы не желаете.

Позитивное мышление - вообще чрезвычайно важный аспект жизни. Каждый раз, когда Вы произносите такие слова, как «Я не могу», «Я не хочу», «Но», «Попытаюсь» или «Если», Вы мыслите отрицательно. Следует также избегать фраз типа «Это действительно мне до смерти надоело», «Я не выношу этого», «Это меня бесит», «Я ненавижу это», «Это головная боль»; фразы такого типа только привлекают то, чего Вы не хотите, в Вашу жизнь.

Вы должны помнить, что мысль предшествует физической манифестации. Я не говорю, что все, что Вы говорите, непременно проявится, но когда Вы начинаете что-то говорить, и оно заряжено эмоциями типа «Я не выношу этого», «Я ненавижу это», «Это меня бесит», вероятность проявления увеличивается.

И опять, когда мы привыкаем к определенному типу мышления, это становится почти плохой привычкой. Многие из тех, кто говорит «Я не выношу этого», произносит эту фразу очень часто, или подобные фразы: «У меня сердце замирает» или «Это разбивает мне сердце». Можно заметить, что те, кто имеет привычку говорить «Это разбивает мне сердце» произносит эту фразу очень часто. Чем больше Вы повторяете фразу, тем сильнее становится программа. Когда Вы говорите что-то себе много-много раз, позитивно это или негативно, это становится своего рода аффирмацией. И тогда аффирмация будет работать, потому что она повторяется снова и снова. Когда Вы делаете такое повторение, Вы программируете свой биологический компьютер определенной информацией, и эта информация прочно укоренится и проявит себя.

Множество людей, употребляющих фразу «От этого одна головная боль», страдают от головной боли; люди, которые говорят, «Это разбивает мне сердце», страдают от сердечных заболеваний, люди, которые говорят, «Это у меня уже в печенках», страдают от заболеваний печени, а те, кто любит говорить «Меня от этого тошнит» - в итоге имеют больной желудок. Это не происходит все время именно так, но я хочу, чтобы Вы подумали о тех любителях употреблять такие фразы, которых Вы знаете, потому что существует прямая зависимость между тем, что Вы говорите, и как Вы живете.

Мысль предшествует физической манифестации. Вы тратите впустую свое время и энергию, думая и привлекая то, что Вы не хотите, в свою жизнь. Перестаньте. Остановитесь, и начните вместо этого думать о том, чего Вы хотите.

Люди часто говорят: «Минуточку, я – очень позитивно мыслящий человек. Я не хочу быть больным. Я не хочу быть несчастным. Я не хочу, чтобы мой брак распался. Я не хочу быть бедным. Вы видите, насколько я позитивен?» Но знаете, что? В тот самый момент, когда Вы начали говорить «Я не хочу быть больным», Вы именно об этом и думали. Вы думали о том, чтобы быть больным.

Позвольте мне попросить Вас кое-что сделать: «Не думайте о розовом слоне!» И Вы делаете именно это. Вы думаете о розовом слоне. И мало того, Вы создаете образ розового слона. Вы изображаете розового слона на мысленном экране своего ума, и это тот экран, который видит вселенная. Вы и вселенная смотрите ту же кинокартину. Если Вы говорите «Я не хочу быть больным», Вы проецируете изображения себя больного, и догадываетесь, что Вы получите? Вы сообщаете себе, своему телу, мозгу, разуму и вселенной: «Я не хочу быть больным».

А если Вы вместо этого скажете вселенной «Я хочу быть здоровым. Я хочу быть сильным». Знаете, что получится? С течением времени Вы станете здоровыми и сильными. Если Вы скажете вселенной «Я хочу, чтобы мой брак работал, я хочу, чтобы мы поддерживали и любили друг друга», знаете, что получится? Вы не только говорите своему телу, мозгу и разуму, но и всей вселенной, что Вы хотите иметь эти вещи, и вселенная ответит соответствующе. То же относится к избытию. То же относится к счастью. Независимо от того, что Вы хотите привлечь в свою жизнь, Вы должны думать, говорить и рисовать это в воображении, чтобы это проявилось в Вашей жизни.

Меня часто спрашивают, «А что я должен сказать, когда люди спрашивают меня, как дела?», Просто скажите, «Лучше и лучше». Вы не должны говорить им правду. Вы не должны говорить людям, «Представляете, черт возьми, знаете, у меня случилась ужасная неприятность. Вы знаете, я не могу оплатить свои счета. От меня ушел муж. Мои дети не обращают на меня внимания». Почему Вы говорите им, что происходит в Вашей жизни? Они не врачи, они не Ваши духовные целители, они не Ваши банковские служащие, они не собираются давать Вам денег, так почему Вы изливаете душу кому-то, кто не собирается давать Вам ничего взамен? Фактически, чем больше Вы говорите о своих отрицательных ситуациях с людьми, тем больше это распространяется на других, и в итоге негативная энергия возвращается к Вам от них. К тому же людей, думающих о Вас отрицательно, станет больше, чем Вам бы хотелось.

Почему просто не сказать «Лучше и лучше; моя жизнь становится прекрасной», или «Моя жизнь становится лучше с каждым днем» и люди, которым Вы это скажете, понесут это дальше и скажут другим: «Знаете что? Я на днях видел такого-то или такую-то, Вы его или ее знаете, она выглядит потрясающе. Она

добивается все больших успехов. Я слышал, что все у нее хорошо и становится еще лучше», потом они передадут это дальше, как обычно это делается. Все вернется к Вам, и много людей будет думать о Вас позитивно, посылая Вам больше энергии для проявления того, что Вы хотите.

Позитивное мышление – не просто сказать: «О, я думаю», и все осуществится. Позитивное мышление подразумевает осознанное размышление о том, что Вы хотите привлечь в свою жизнь, создание образа желаемого и постоянное повторение этого.

Так что Вы должны сделать, чтобы изменить полярность своих мыслей с негативных на позитивные? Все очень просто. Все, что Вы должны делать, каждый раз, когда ловите себя на негативных мыслях, просто скажите себе «Отменяю. Отменяю». И это будет означать, что Вы останавливаете течение негативной мысли или утверждения, но на этом не останавливайтесь. Замените это чем-то более позитивным. Если Вы скажете, например, «У меня сердце разрывается, когда я вижу это», то после фразы «Отменяю. Отменяю» можно сказать вместо этого, «Это действительно меня расстраивает» или «Это огорчает меня», но в итоге Ваше сердце не должно разорваться от горя.

Такой процесс в целом называют уборкой ума, и он состоит из трех шагов. Во-первых, признание – Вы должны признать, что мысль, которую Вы выражаете, не приносит Вам пользы. Во-вторых, отмените отрицательную мысль, сказав себе «Отменяю. Отменяю». Вы должны отменить отрицательную мысль или утверждение. И, в-третьих, замените ее. Вы должны заменить отрицательную мысль альтернативной мыслью или утверждением, которое вместо этого соответствует тому, что Вы хотите.

Вы, вероятно, слышали, что в начале я говорила о том, что для внесения позитивных перемен в свою жизнь, Вы должны изменить свой стиль мышления, свои убеждения и свое поведение. Вы узнали, как изменить свой стиль мышления, и теперь можете открыть дверь для позитивных проявлений.

1/5 – Создание позитивных убеждений

Третий шаг к формуле Сильва, которая изменила мир, подразумевает выход за пределы ограничивающих убеждений.

Многие наши убеждения родом из раннего детства и часто связываются с событиями, связанными со старшими, родителями и образованием. Эти события могут иметь позитивную или негативную природу. Чаще всего они работают на субъективном уровне и оказывают огромное воздействие на наши жизни.

Но сначала, мы хотим обсудить или хорошо продумать, а что, собственно, понимается под убеждением? У меня много раз спрашивали: «Что такое убеждение? Дайте определение убеждения», и они говорят нечто вроде: «Ну, в общем, убеждение - это... хм ... ну ...», и они действительно не могут дать точное определение убеждения. Если Вы не знаете, что такое убеждение, как Вы можете с ним работать? Как Вы можете изменить его к лучшему? Как Вы можете убрать или изменить его?»

Проще говоря, убеждение - утверждение, которое Вы делаете о чем-либо и которое Вы считаете истинным, которым Вы руководствуетесь в своей жизни. Если Ваш жизненный опыт включает нечто, что Вас действительно огорчает, например, Ваше здоровье может быть хуже, чем Вам бы хотелось, Вам может не хватать денег, чтобы заплатить по счетам, обеспечить себя или свою семью, Вы можете состоять в плохих отношениях с кем-либо, как бы ни складывалась Ваша ситуация, Вы проживаете свою жизнь в соответствии со своими убеждениями. Во многом, то, как складывается ваша жизнь, имеет отношение к убеждениям, которые Вы считаете истинными.

Некоторые из этих убеждений очень легко изменить. Все, что Вы должны сделать, это изменить утверждение. Вы буквально изменяете само убеждение, и оказываетесь в состоянии привлечь иной результат в свою жизнь, дать произойти другим событиям. Например, изменение формулировки убеждения «У меня так много проблем, что я никогда не буду счастливым» на «Я решу свои проблемы и создам больше счастья в своей жизни» может изменить Ваш жизненный опыт.

Хороший способ определить, достойны ли Вы того, во что верите, понаблюдать за своей жизнью. Если Ваши убеждения о жизни, любви, здоровье, счастье в изобилии работают на Вас, сохраняйте их. В противном случае их нужно изменить.

Я часто прошу людей перечислить свои ограничивающие убеждения, и им настолько трудно назвать хотя бы одно, что я слышу, как они говорят нечто вроде «Я хочу быть здоровым, но с этой болезнью это никогда не случится», или могут сказать: «Жаль, что я не зарабатываю больше денег, но с моим образованием это невозможно», или говорят: «Я хотел бы найти прекрасного партнера, но всех хороших уже разобрали» или «Я действительно хочу быть счастливее, но мое прошлое мешает».

Каждый раз, когда Вы используете слово «но», Вы высказываете ограничивающее убеждение. Или я спрошу их: «Почему Вы не так счастливы, как хотели бы?», и они скажут: «Ну, Вы не знаете, у меня же муж, не дай Бог ...» или «моя жена ...» или «мой начальник, он просто ужасный». Знаете что? Это – ограничивающее убеждение. Каждый раз, когда Вы говорите, «Да, но» Вы действительно высказываете ограничивающее убеждение.

Даже больше, Вы тычете пальцем и обвиняете. Вы говорите: «Да, это именно из-за этого и из-за того, и он или она такие», не понимая, что в ответ на Вас указывают три пальца.

Все дело в том, как Вы думаете и во что верите. Если Вам не нравится Ваш жизненный опыт, измените свои убеждения. Измените их, чтобы привлечь больше того, что Вы хотите, в свою жизнь.

1/6 – Более полное использование ресурсов мозга и разума

Лаура: четвертый шаг должен использовать больше мозга и ума.

Мы хотим научиться замедлять частоту колебаний мозговых волн в областях альфа и тета, и затем суметь особым образом использовать свой ум на этих частотах для решения задач, проявления большего творческого потенциала,

улучшения здоровья, умственных способностей в целом, научившись использовать потенциал обоих полушарий Вашего мозга.

Использование только одного полушария мозга напоминает танец на одной ноге. На двух ногах получится намного лучше.

Ваш мозг состоит приблизительно из ста миллиардов нейронов. Нейроны непрерывно функционируют, испуская энергию и затем отдыхая. Количество циклов энергетических импульсов и покоя в секунду называется частотой. Большое количество нейронов Вашего мозга всегда пульсируют с некоторой частотой. Различные скопления нейронов пульсируют с различной частотой по всему мозгу. Например, когда вы крепко спите, большая часть нейронов пульсирует с очень низкой частотой. Они пульсируют быстрее, когда Вы спите некрепко и еще быстрее, когда Вы бодрствуете. Средняя вибрация мозга взрослого в состоянии бодрствования обычно составляет приблизительно 20 циклов в секунду.

Частоты мозговых колебаний в диапазоне от 14 до 21 цикла в секунду называются бета частотами мозга. Эти частоты связаны с внешним объективным миром. Мозг, работая в бета диапазоне, воспринимает и получает информацию с помощью внешних физических чувств и сохраняет ориентацию во времени и пространстве. Это имеет отношение к внешним осознанным уровням сознания.

Более медленные частоты мозговых колебаний от 7 до 14 циклов в секунду известны как альфа. Эти альфа-частоты связаны с творческим потенциалом и воображением, с интуицией, фантазией. Во время работы мозга на альфа-частотах, мышление очень динамично. Интеллект человека может задавать вопросы, исследовать, делать логические выводы, а также находить решение проблемных ситуаций.

При обучении по методу Сильва, мы используем то, что называется динамической медитацией, противопоставив ее пассивной медитации. Пассивная медитация осуществляется в тета-диапазоне. Тета лежит в пределах от четырех до семи циклов в секунду. Функционируя в тета-диапазоне, человек использует индуктивное мышление. Оно сильно отличается от дедуктивного. Функционируя в тета-диапазоне, человек задает вопрос, и его частота мозговых колебаний поднимается до бета или альфа частот.

Альфа и тета косвенно связаны с физическим миром или физическими чувствами. Мы не всегда осознаем время и место в этом измерении. Поэтому во время медитации Вы можете испытать некоторое искажение временного пространства.

Одно из преимуществ функционирования на внутренних уровнях сознания – получение доступа к своей интуиции и использование субъективных чувств для получения информации и достижения поставленных целей.

И, наконец, существуют низкие частоты менее четырех циклов в секунду, которых мы достигаем во время глубокого сна. Они называются дельта-частотами мозговых волн. Очень немногие люди могут запоминать информацию, находясь в дельте. На данный момент о дельта диапазоне известно очень мало.

Хватит о мозге. Теперь перейдем к разуму.

При обучении по методу Сильва, мы рассматриваем разум как фокусирующую функцию интеллекта, позволяющую интеллекту настраивать себя во времени и пространстве. Точно так же, как Ваши глаза обладают способностью фокусировки и настройки зрения на далеко или близко расположенные объекты, через разум наше сознание может настраивать себя на далеко или близко расположенные объекты, прошедшее, настоящее или будущее, и заставлять мозг функционировать в различных частотах.

Когда мы хотим, например, медитировать именно через разум мы настраиваемся на более низкие частоты мозга. Когда сознание хочет быть более активным, тогда оно через разум настраивает себя на более высокие частоты мозга.

Итак, у разума имеется свой набор настроек восприятия. Он может видеть, слышать, ощущать вкус, осязать и чувствовать запах, но без барьеров времени или места. А это означает, что разум может проецировать свои способности по восприятию в прошлое и получить информацию о том, что произошло, передать ее в настоящее и внести исправления, и это также означает, что разум может спроецировать свои чувства в будущее и создать в будущем форму или модель того, что Вы хотите проявить, чтобы с течением времени Вы могли заполнить форму и проявить в будущем то, что захотите.

Попутно Вы заметите, что будете использовать свои визуальные способности. Вы будете визуализировать или представлять себе определенные вещи, и это два абсолютно разных аспекта построения образов. Визуализация должна напоминать то, что Вы уже видели или испытали, тогда как воображение создает что-то впервые, поэтому когда Вы мысленно проецируете свои чувства в прошлое, Вы фактически визуализируете или вспоминаете прошлые события своей жизни. Когда Вы мысленно проецируете свои чувства в будущее, Вы воображаете или создаете то, что хотите для себя в будущем.

Вы также можете мысленно спроецировать свои чувства в микрокосм, что означает, что Вы можете мысленно спроецировать свои чувства на субатомный, атомный или молекулярный уровни или уровень ткани, органа, и сделав это, Вы также потенциально можете использовать свое воображение, чтобы помочь себе исцелиться всякий раз, когда у Вас возникнут проблемы со здоровьем.

И не останавливайтесь на этом. Используя воображение, Вы можете мысленно спроецировать свои чувства так далеко в макрокосм, как захотите. И важнее всего, что можно получить при этом – мысленно спроецировать свои чувства туда, куда нужно, в прошлое, настоящее или будущее или пройдя сквозь измерения, получить любой вид необходимой информации для решения проблем, потому что, чем больше проблем Вы решаете, тем больших успехов добьетесь.

И успех порождает успех. От микрокосма до макрокосма, человеческое сознание всегда в поиске информации, и оно в состоянии найти ее.

Как видно из всего сказанного, мозг и разум работают вместе, и сочетая их работу, Вы можете пробудить внутри гения. Чем больший доступ Вы получаете к своему мозгу, тем больший доступ Вы получаете к духовному измерению.

Лучший способ получить доступ к духовному измерению, также известному как субъективное измерение или внутренний мир, это медитация. Через несколько минут мы проведем короткую медитацию, но сначала позвольте мне немного рассказать Вам о ее структуре.

У каждой медитации, независимо от того, какую систему или методику Вы используете, есть четыре основных компонента. Первый - входение, второй – углубление, третий – программирование и четвертый – выход.

Вхождение может быть сделано многими способами. Например, Вы можете просто закрыть глаза, глубоко вздохнуть и расслабиться.

В упражнении мы просто собираемся сделать три глубоких дыхания. Первое дыхание должно расслабить тело; от головы до пальцев ног, при этом Вы воображаете волну расслабления, медленно текущую вниз, и чувствуете, как все Ваше тело расслабляется.

Второе дыхание должно расслабить разум. Ваши мысли должны быть спокойными и пассивными, и я проведу Вас по пути.

Третье дыхание позволит Вам погрузиться в медитацию.

Второй компонент – углубление. Углубление означает, что простое погружение глубже и глубже внутрь себя не имеет отношение к частоте мозговых колебаний. Вместо этого мы говорим о ее понижении. Фактически, когда Вы практикуете и достигаете более глубокого уровня разума, у Вас появляется повышенное чувство осознанности. Нет никаких физических измерений, которые бы показывали, что Вы входите в более глубокие слои разума. Разум, как Вы помните, не является физическим. Ваш разум не испускает никакой измеримой, физической энергии. Именно Ваш мозг испускает сигналы уровня физической энергии, и ее можно измерить электроэнцефалографом, но это не разум. Так как Ваш разум неосязаем и выполняет сенсорную функцию интеллекта, нет никакой физической связанной с ним энергии.

В упражнении мы углубимся, ведя обратный отсчет от 10 до одного и затем, после этого, мы собираемся еще углубиться, разрешив Вам мысленно спроецировать свои чувства в идеальное место расслабления. Это может быть Ваша кровать дома, любимая кушетка или диван, где Вы чувствуете, что можете физически расслабиться, это идеальное место для проецирования во время медитации.

Третий компонент медитации – программирование. Это когда Вы про себя повторяете аффирмации или применяете технику, направленную на получение определенного результата. Вы можете также ставить там свои цели, посылать энергию к своим целям или использовать свое воображение для того, чтобы излечить себя или других.

Во время упражнения я собираюсь запрограммировать определенные позитивные фразы, и одна из них называется утверждением гения. Она звучит следующим образом:

- Мышление гения отличается от мышления нормального человека тем, что гении используют больше возможностей своего мозга и делают это особым образом..
- Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего мозга таким особым образом.

Другие утверждения называются целительными утверждениями, и Вы мысленно будете повторять эти утверждения за мной. Я дам Вам много времени для повторения. Утверждения звучат так:

- Возможности моего мозга расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день мне становится лучше во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я заслуживаю.
- Я полностью и единолично контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания. А также на всех других уровнях, включая наружный осмысленный уровень, да будет так.

Четвертый компонент – выход, и это просто означает, что Вы можете открыть глаза и выйти из медитации, посчитать про себя от одного до трех или от одного до пяти, или просто заснуть, если Вы медитируете ночью.

Во время упражнения я буду считать от одного до пяти. На счет пять Вы откроете глаза и выйдете из медитации, чувствуя себя бодрым и здоровым. Это просто более мягкий способ вывести Вас из медитации.

Помните, все медитации должны осуществляться в безопасной, тихой атмосфере, где Вы можете действительно сосредоточить свое внимание на углублении в себя и получить наилучшие результаты.

Теперь, чтобы подготовиться к упражнению, мы рекомендуем предварительно один раз прослушать упражнение, прежде чем его делать, а затем найти себе укромное тихое местечко, например, удобный стул. Это может быть даже Ваша кровать. Единственное, что я хочу, чтобы вы знали - если вам станет слишком удобно, вы можете заснуть, потому что то, что вы собираетесь делать, почти повторяет то, что вы делаете, засыпая вечером. Вы устраиваетесь поудобнее, закрываете глаза, делаете глубокий вздох и позволяете себе заснуть. Только на этот раз мы поможем вам не засыпать. Мы хотим, чтобы вы оставались в состоянии сознания и бодрствования, поскольку вы учитесь замедлять частоту своих мозговых колебаний и входить во внутренние уровни сознания. И когда я говорю, глубоко вздохните, сделайте действительно глубокий полный вздох, полностью наполнив воздухом живот на вдохе и сжав на выдохе.

Давайте готовиться к упражнению.

1/7 - Короткое упражнение для стимуляции сознания

Лаура: Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе полностью расслабьте свое тело от головы до пальцев ног.

Сделайте еще один глубокий вдох и при выдохе расслабьте свой разум, пусть через него текут мирные и спокойные образы.

Сделайте еще один глубокий вдох и при выдохе почувствуйте, насколько Вы расслаблены.

Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий уровень сознания, я сосчитаю в обратном порядке от десяти до одного. На каждом уменьшающемся числе Вы будете чувствовать, что погружаетесь глубже, на более глубокий и здоровый уровень сознания. Десять, девять – почувствуйте, как проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – проходите все дальше и дальше внутрь себя; два, один.

Вы проникли в более глубокий и здоровый уровень сознания, чем до этого.

Вы можете еще больше углубиться в сознание и здоровье, просто расслабив веки... Веки расслабляются... Почувствуйте, насколько они расслаблены... Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу до самых кончиков носков. Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. [Щелчки пальцами] Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь.

Расслабьтесь... Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Далее следуют утверждения гения, которые принесут Вам пользу.

- Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом.
- Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Далее следуют утверждения, которые принесут Вам пользу. Мысленно повторяйте эти утверждения за мной.

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.

- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.
- Я полностью и самостоятельно контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень, и это действительно так.
- Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как

после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна.
Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде, и это действительно так.

Диск 2 – Ключ к секрету

2/1 – Медитация и ваша невидимая природа

Лаура Сильва: Когда мы говорим о человеческом существе, то можно сказать, что мы состоим из четырех компонентов – тело, разум, дух и эмоции. Сюда можно включить также интуицию.

Мы также знаем, что у каждой из этих частей есть свои потребности для поддержания ее в нормальном и здоровом состоянии. Например, физическая часть человеческого существа испытывает необходимость в полноценном питании, отдыхе, физической нагрузке, воздухе, солнце, общении с другими, и это лишь малая часть из того, что можно перечислить.

Нашей умственной части необходимы сложные задачи и стимулирование. Она использует визуализацию и воображение. И качество мыслей, чтобы наша умственная часть сохранила свою силу и здоровье, должно быть позитивным. А для установления связи с нашей умственной частью нужно медитировать.

У духовной части человеческого существа тоже есть свои потребности, такие как связь с высшим Существом, или с Богом, со вселенной, как бы Вы ни называли эту чудесную высшую силу. Или служить другим, протягивать им руку помощи, ощущать свою связь со всем существующим на нашей планете, быть способными любить и черпать вдохновение в искусстве, музыке и природе. Один из возможных способов установления связи с духовной частью человеческого существа лежит через молитву.

У эмоциональной части человеческого существа также имеются свои потребности для поддержания ее в здоровом состоянии. Одна из них –

выражать наши чувства, быть способными прощать, быть принятыми другими, чувствовать это принятие, принимать самих себя. И самый легкий способ установить связь с Вашей эмоциональной частью – это взглянуть на себя изнутри.

И хотя это может называться по-разному, – физической части нужен отдых, умственной части нужна медитация, духовной части нужна молитва и эмоциональной части нужен взгляд изнутри – все это лишь различные грани погружения вглубь себя. Как бы Вы это ни называли, погружением на уровень альфа, погружением на Ваш уровень, достижением равновесия или медитацией – все это требует от Вас совершения определенных действий, набор которых одинаков: закройте глаза, глубоко вздохните и погрузитесь внутрь себя.

Это подобно тому, как в медитации происходит установление связи с духом, разумом, телом и эмоциями и усиливается интуиция. Через медитацию мы способны поддерживать прекрасное здоровое состояние всех компонентов человеческого существа. Медитация становится теперь не роскошью, как когда-то считалось, а необходимостью для поддержания здоровья.

Многие говорят: «Мне некогда медитировать. Это слишком долго». Совсем не обязательно! После курса обучения по методу Сильва Вам больше не потребуется целый час, чтобы погрузиться внутрь себя и получить желаемое. Так было раньше, когда люди практиковали только пассивную медитацию. Они входили в медитативное состояние и погружались так глубоко, как могли, на уровень тета, и оставались там столько, сколько могли, чтобы не заснуть. Это действительно заняло бы немало времени, при сравнительно скромных результатах, что всегда отличало пассивную медитацию от динамической.

При обучении по методу Сильва, мы говорим, что для медитации достаточно даже пяти минут. Если у вас есть 10 минут, то это еще лучше, а 15 минут – вообще отлично. Мы также подчеркиваем, что медитировать

один раз в день хорошо, два раза в день – еще лучше, а три раза в день – отлично. Но если у вас есть проблемы со здоровьем, лучше всего заниматься медитацией три раза в день по 15 минут.

Как видите, Вам не нужно заниматься многочасовыми медитациями. Конечно, если есть желание, никто вам этого не запрещает. Но Вы можете получить положительный результат, находясь на уровне альфа всего пять минут в день. Как только вы включите медитацию в свой распорядок дня, результаты не замедлят появиться.

Цель медитации определяет, какие результаты Вы получите. Хотите ли Вы зарядиться энергией? Или использовать силу воображения и ускорить процесс исцеления своего заболевания? А может быть, Вы всего-навсего хотите улучшить отметки в школе и добиться лучшей концентрации внимания? А может, Вы хотите избавиться от боли и дискомфорта? С какой стороны ни посмотри, медитация больше не роскошь. Она необходимость.

Давайте вернемся к четырем компонентам человеческого существа – телу, разуму, духу и эмоциям. Мне кажется, все согласятся, что у нас есть умственная часть, у которой есть свои потребности для поддержания здоровья и которая отличается от нашей духовной части. И хотя у духовной части есть свои потребности для сохранения здоровья, они отличаются от потребностей эмоциональной части. Хотя все эти части невидимы, - мы не можем видеть, слышать, ощутить запах, попробовать на вкус или на ощупь разум, дух или эмоции – но мы знаем, что они существуют.

Значительно легче говорить о человеческом теле, потому что его можно видеть. Посмотрите в зеркало – в нем Вы увидите себя. Но вот что интересно – когда Вы дойдете до сути себя как физического существа, то обнаружите, что ее нельзя ни потрогать, ни увидеть. Конечно, мы можем видеть тело. Да, можно вскрыть тело и увидеть органы, а разделив их на части, увидеть ткани, через микроскоп увидеть клетки, атомы и субатомные частицы. Но сама сущность, или вещество составляющее вселенную по-

прежнему остается невидимым и неосязаемым. Это значит, что оно лежит в области духа.

Получается, что не только сама суть Ваша как человеческого существа духовна по своей природе, но и Ваш разум тоже, и Ваша духовная часть, и Ваши эмоции. Итак, большая часть Вас невидима, неосязема, или другими словами духовна. Неудивительно, что др. Дайер говорит: «Вы духовное существо, имеющее человеческий опыт, но не наоборот». И качество человеческого опыта полностью зависит от Вас.

Потрясающе, что, используя свои умственные способности в медитативном состоянии, мы можем получать информацию отовсюду. И все равно, где бы она ни находилась, – мы наделены силой получить к ней доступ, извлечь ее и применить для решения задач. И, как говорил мой дорогой друг и один из моих лучших учителей, Гарри МакНайт: «Вы должны спросить себя, кто я? Если я могу перемещаться во времени назад и вперед, это способность быть бесконечным. Если я могу знать то, чего не узнаешь никаким другим образом, то это способность быть всеведущим. Если я могу извлечь эту информацию и применить ее для решения проблем, то это способность быть всеильным. Бесконечный, всеведущий, всеильный – кто Вы? Потому что кем бы Вы себя ни назвали, [Музыка начинается] Вы и высшая Сила связаны между собой».

2/2 – Старые, как мир, истины в современной обертке

Лаура Сильва: Каждый из нас хоть раз имел духовный опыт, или интуитивный опыт – потому что мы такие по сути. Мы духовны по своей природе. И нам важно быть способными легко и по желанию получать доступ к своей внутренней сущности. Мы должны уметь погружаться внутрь себя и устанавливать связь со своей духовной сущностью.

Когда мы это делаем, то обнаруживаем, что мы теснее чувствуем связь со всем существующим на планете – с другими людьми, с другими обитателями, одушевленными и неодушевленными. У нас просто есть особая связь с ними, мы связаны на том или ином уровне. У нас у всех есть субатомные частицы. У нас у всех есть атомы. У нас у всех есть молекулы. Когда мы говорим о чем-то неодушевленном или одушевленном, в нас присутствуют эти уровни существования.

Поэтому на том или ином уровне каждый из нас гармонично связан со всем существующим на планете. Благодаря жизни на уровне клеток, мы более тесно связаны с растениями по сравнению с неодушевленной природой. Это еще один уровень нашего общего существования. И еще теснее мы связаны с животными организмами – где клетки сливаются воедино, образуя ткани и органы, органы образуют системы, а системы образуют целиком человеческое тело.

Чем сложнее структура существующего, тем теснее связь с ним. Это одна из причин, почему наша обязанность как духовных существ – протянуть руку помощи всему существующему на нашей планете. Мы обладаем способностью думать и рассуждать, проявлять творчество и решать проблемы. Мы способны создавать лучший мир и жить в нем.

Решение проблемных ситуаций – одна из задач нашей жизни. И эта способность – одна из самых привлекательных граней погружения в себя. Вы способны проявлять творчество, находить решения проблемам – Вы всегда способны находить решение для каждой существующей проблемы, и не просто одно решение. Углубившись в себя, Вы с удивлением обнаружите, что для каждой проблемы у Вас найдется или Вы можете придумать пять, шесть или семь решений. Просто выберите лучшее. Если сработает, замечательно, если нет, пробуйте следующее, и еще следующее. И Вы тем более не имеете права не находить решений, как только начнете использовать свой разум особым образом – погружаясь в глубину себя и получая доступ к своей духовной сущности, которая может перемещаться

вперед и назад во времени и оказываться в любом месте нашей планеты, любой планеты солнечной системы, любой солнечной системы в галактике или любой галактики во вселенной. Когда Вы становитесь способны на это, Вы не имеете права не находить решений своих проблем. Мне всегда нравилось говорить: «Либо решайте свои проблемы, либо хватит жаловаться».

В том, что у нас возникают проблемы, нет ничего ненормального. Проблемы лучше всего побуждают нас расти, учиться, добиваться успеха – потому что, чем больше проблем мы решаем, тем больших успехов добиваемся. И Вам не найти оправданий, если Вам известно, что у Вас есть доступ ко всей информации, а Вы не живете жизнью, какой ее сами себе задумали, в которой Вы решаете проблемы и которую Вы совершенствуете, делая лучше мир, где живете Вы, Ваши любимые и все другие существа.

Выполняя упражнения для стимуляции сознания, мой папа всегда вставлял в них одну фразу. В самом конце, пред выходом, он говорил: «С учетом возраста, Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.» Это замечательная фраза! Из нее вытекает, что мы одна большая семья. Если бы мы видели друг друга в этом свете, мы с большей готовностью протягивали бы руку помощи, брались за решение проблем не только своих, но и чужих, и действительно превратили бы эту планету в рай. А когда я говорю «исключительный человек», я имею ввиду Вас, поднявшегося над собой бывшим, каким Вы были недавно, до того, когда усвоили понятия и применили приемы, с которыми Вы уже знакомы, и с которыми вам еще предстоит познакомиться в процессе обучения по методу Сильва.

Многие могут сказать: «Это все ерунда, современные новомодные штучки». Это не современные штучки – они стары, как мир. И эти старые добрые истины завернуты в современные обертки. И именно потому, что

они современно звучат в наши дни, они не устарели. Они известны давным-давно. Это, однако, не значит, что они устарели и стали бесполезны.

В современном мире люди продолжают болеть, сталкиваться с проблемами, испытывать эмоциональные кризисы, они не могут оплатить счета или похудеть. Каким бы современным человеком Вы ни были, люди продолжают болеть и умирать, попадать в аварии, делать ошибочные выборы и принимать неверные решения.

Но у меня есть хорошие вести. Как только вы научитесь погружаться в себя, у Вас появится доступ к творческой части Вас самих, Вашей интуиции, инстинктивному чувству, которые будут вести Вас к правильным выборам и решениям. И с каждым новым опытом Вы будете все увереннее распознавать чувство, связанное с совершением правильного выбора или верных решений.

Это чувство мы называем «отправной точкой». Именно на это чувство Вы должны научиться опираться, находить его каждый раз, когда пытаетесь сделать очередной выбор или найти еще одно решение. Чтобы Ваши решения были верными, Вы должны восстановить в памяти случаи, когда Вы думали, верили, вели себя так, что результат оказывался правильным. Весь пережитый вами опыт, внутренний опыт, полученный Вами перед тем, как Вы сделали правильный выбор или приняли правильное решение, может быть воссоздан воспоминанием последнего такого эпизода. И это прекрасный способ снова пережить успех.

Короче говоря, мы всего лишь занимаемся стимуляцией и обучением Ваших субъективных органов чувств. Мы учимся распознавать и проводить различие между тем, что мы ощущаем на подсознательном уровне, и тем, что мы видим, слышим, пробуем на вкус, осязаем и обоняем сознательно. Этот процесс обучения очень напоминает, как мы росли в детстве. Если Вы вспомните себя в детстве или ребенка, которого Вы знаете, то обнаружите, что дети постоянно создают отправные точки относительно того, каковы предметы на ощупь, как они пахнут и как выглядят. Им нужно проводить

различие между тем, как выглядит пар, и тем, как выглядит дым. Хотя эти объекты похожи, с течением времени дети узнают, что они сильно отличаются друг от друга, и учатся распознавать эти отличия.

И чем больше отправных точек Вы создадите с тем, что видите, слышите, чувствуете на вкус, на ощупь, запах в окружающей нас среде, как на сознательном так и на подсознательном уровне, тем глубже Вы сможете погружаться в эту среду и затем возвращаться. Со временем мы получим подтверждение тому, что те, кто создал больше отправных точек, способны глубже погрузиться в любую среду и затем безопасно вернуться обратно.

И то же справедливо в отношении субъективных измерений и субъективных органов чувств, или подсознания. Когда Вы устанавливаете большое количество отправных точек в своем сознании с тем, что Вы видите, слышите, чувствуете на вкус, ощупь и запах, и стираете барьеры времени, пространства и измерения, Вы становитесь способны переместиться куда угодно и принести обратно полученную информацию. А со временем Вы приобретете навык различать и идентифицировать воспринимаемое и точно определять, как правильно интерпретировать эту информацию и применить ее для решения задач.

Выполняя упражнения в процессе обучения по методу Сильва, Вы должны научиться устанавливать различные отправные точки и по ним воссоздавать свой опыт в процессе медитации. Упражнения также помогут Вам воспроизвести свои успехи в ситуациях реального жизненного опыта. Ваши отправные точки также позволят Вам легко входить и выходит на уровень альфа. На самом деле, чтобы войти в медитативное состояние, Вам не нужно даже закрывать глаза. Вам просто нужно вспомнить, каким был этот эпизод из Вашего опыта и внутренне воссоздать то состояние ума, расфокусировав свое зрение – как бы погрузившись в мечты.

Во время выполнения упражнения Вы концентрируетесь на погружении внутрь себя, на том, чувствуете ли Вы тяжесть или легкость, не

отвлекается ли Ваше сознание от выполнения упражнения, какие ощущения присутствуют в Ваших мышцах. Все, что вы испытываете при этом, является частью Вашего личного опыта. И возможно, что рядом с Вами сидит человек с абсолютно иными ощущениями. В этом нет ничего страшного – у других могут быть совсем иные, их собственные ощущения, а у Вас – Ваши собственные ощущения. Отправные точки каждого человека соответствуют его личному опыту. Я могу сказать: «Когда я вхожу в медитацию, у меня такая тяжесть, голова просто свешивается, и я чуть ли не теряю сознание. Я знаю, что я не сплю, но ощущения у меня именно такие». И это совершенно нормально. Другие же могут сказать: «Я почти плаваю в невесомости над стулом или кроватью. Я весь погружен в это состояние. Я слушаю каждое слово, и моя концентрация возрастает».

Когда Вы будете выполнять это упражнение, обращайтесь внимание на свои ощущения. Вам надо вспомнить Ваши прежние ощущения, Ваши отправные точки; и Вы не только сможете управлять своим личным опытом, [Музыка начинается] но и углублять его с каждым разом.

2/3 – Успешные медитации

Лаура Сильва: В упражнениях, которые Вы выполните в процессе обучения по методу Сильва, Вы погружаетесь внутрь себя, используя метод обратного отсчета от трех до одного.

Каждому числу соответствует своя конкретная функция. Например, число три используется для усиления физического расслабления. Когда я попрошу вас принять удобное положение, закрыть глаза и сделать глубокий вдох, а при выдохе мысленно представлять цифру три трижды, число три всегда будет использоваться для физического расслабления.

После мысленного повторения и визуализации цифры три трижды, я продолжу упражнение и проведу Вас через расслабление каждой части тела. Это называется фрактальной релаксацией. Смысл ее заключается в том, что легче расслабить тело, расслабляя отдельные его части по очереди, чем все тело целиком.

Начнем с области головы. Сначала я скажу: «Сосредоточьте свое внимание на ощущениях кожи головы под волосами. Почувствуйте еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови... Теперь отпустите все напряжение и полностью расслабьте натянутые связки в этой части головы, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже в течение этого упражнения». Видите, какое длинное предложение, и, пока оно звучит, Вы должны концентрироваться только на этой части головы. Вы можете очень отчетливо ощутить тепло пульсирующей крови. Сфокусируйте внимание на коже головы под волосами и затем отпустите все напряжение и давление, которое вы можете чувствовать. Очень помогает не забывать немного улыбнуться. Улыбка помогает расслабить мышцы лица и кожи головы.

После концентрации внимания на коже головы под волосами, спускаемся ниже, участок за участком. От кожи головы я перейду ко лбу,

затем к коже лица и щек, шее и затем к плечам, предплечьям и кистям рук. Попутно концентрируйте внимание на одной или нескольких частях тела, на коже этой части тела и ощущениях в ней, ощущайте одежду, соприкасающуюся с кожей на этом участке. Каждый раз, когда Вы таким образом концентрируете свое внимание, Вы не только расслабляете эту часть тела, но все больше и больше погружаетесь внутрь себя.

Когда мы доберемся до грудной клетки и области живота, я попрошу Вас сосредоточиться на грудной клетке или чуть позже на области живота. Когда Вы это сделаете, представьте различные органы внутри Вашего тела и представьте, что они работают в нормальном, здоровом, ритмичном режиме. Если у Вас есть заболевание, тем более целесообразно мысленно представить себе больной орган работающим в нормальном, здоровом, ритмичном режиме.

Перейдем к ногам. Когда мы займемся ногами, особенно бедрами, я попрошу вас ощутить вибрацию в костях бедер; эту вибрацию к тому моменту будет легко уловить. И затем переходим к коленям, икрам, ступням и далее до самых пальцев ног.

Как только вы расслабите тело с головы до пальцев ног, мы начнем процесс снижения чувствительности в Вашем теле. Другими словами, Вы представите, что Ваши ноги не принадлежат Вашему телу. Через несколько мгновений я скажу: «Ваши ноги, щиколотки, икры, колени, бедра, поясница, плечи, руки и кисти рук будто больше не принадлежат Вашему телу». Вашей целью является сосредоточиться на внутреннем, а не на внешнем опыте.

Если раньше Вам не доводилось заниматься фрактальной релаксацией, Вас ожидает приятный сюрприз. В этой части упражнения, связанной с глубоким физическим расслаблением и числом три, продолжающейся около 15 минут, Вы испытаете глубокое физическое расслабление.

Не забывайте расставлять свои метки, отправные точки, по пути, чтобы суметь воспроизвести ту же глубину и то же физическое расслабление в последующих упражнениях, но за более короткий промежуток времени. Другими словами, с каждым разом Вы будете достигать глубокого расслабления легче и быстрее.

Затем Вы еще раз глубоко вдохнете, а на выдохе мысленно назовете и представите цифру два три раза. Цифра два связана с расслаблением сознания.

Расслабления сознания легко достичь, если представить себе мирную, спокойную сцену. В этом упражнении я скажу: «Следующая картина может быть для Вас безмятежной и пассивной: чудесный летний день, Вы гуляете по лесу, ветер играет с листвой высоких развесистых деревьев и дивной красоты цветами, с синего-пресинего неба смотрят редкие белые облака, где-то щебечут птицы, на ветках прыгают белки. Издалека доносится пение птиц. Услышьте пение птиц, доносящееся издалека». Эта фраза очень интересна, и я хочу, чтобы Вы не только окунулись в эту сцену, но и задействовали свои органы чувств. Представьте, что бы Вы ощущали, идя в прекрасный летний день по лесу, почувствуйте температуру воздуха, запахи, ароматы, прислушайтесь... и вы действительно слышите пение птиц вдалеке. Задействуйте визуальный, слуховой, кинестетический каналы приема информации для полноты переживаемого опыта.

Здесь я скажу: «Это уровень два для расслабления сознания, где звуки не отвлекают Вас.» Помните об этом, и в будущем Вы сможете использовать этот несложный алгоритм действий, где звуки не будут отвлекать Вас. Звуки помогут сконцентрироваться.

Вашей целью является не просто спроецировать себя в этот пейзаж, но и испытать всю полноту чувств пребывания в мирном и спокойном окружении. Я дам Вам время для пребывания в этом мирном и спокойном окружении. Позднее, в ходе выполнения упражнения вы будете проецировать себя в свое любимое место для расслабления. Вы уже делали

это раньше. Я помолчу немного, около 30 секунд в реальном времени, а Вы в полной мере насладитесь пребыванием в своем любимом месте для расслабления.

Вас может удивить некоторое искажение времени. 30 секунд могут Вам показаться как 30 секунд, но они могут Вам показаться и часом. Я даже произнесу следующую фразу: «Один час времени пройдет на этом уровне сознания». Всякий раз, когда я говорю об этом, я имею ввиду, что Вы можете расслабиться, погрузиться вглубь себя и получать удовольствие от переживаемого опыта. И Ваша цель – погрузиться так глубоко, насколько сможете. Моя работа заключается в том, чтобы вернуть Вас и вывести из упражнения.

После психического расслабления еще раз глубоко вдохните – в третий раз, и на выдохе мысленно называйте и представляйте цифру один три раза. Цифра один соответствует уровню один или базовому уровню. Это ваша точка отсчета. Отсюда Вы можете продолжить погружаться глубже в сознание.

Далее в процессе выполнения упражнения, я помогу Вам погрузиться еще глубже в сознание, ведя обратный отсчет от десяти до одного. По мере медленного продвижения от десяти до одного представляйте, что Вы спускаетесь в лифте с 10ого на первый этаж, вспомнив уже пережитое раньше ощущение спуска, погружения все глубже и глубже. Это поможет Вам в процессе выполнения упражнения.

Любой обратный отсчет хорошо работает; если Вы действительно хотите углубиться, можете считать в обратном порядке от 100 до 1, от 50 до 1 или от 25 до 1.

В этом упражнении мы сделаем простой обратный отсчет от десяти до одного. Я скажу: «Десять, девять – почувствуйте, как Вы погружаетесь глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже...» Я буду произносить слово «глубже» снова и снова, потому что оно должно стать маркером,

отправной точкой при Вашем погружении. Каждый раз, когда Вы слышите слово «глубже», Вы должны вызывать в сознании чувство углубления, может быть, ощущение тяжести или легкости, ощущение спуска – что угодно, что помогает углубиться в сознание. И мы собираемся превратить слово «глубже» в спусковой механизм, который будет задействован в техниках, которыми Вам еще предстоит овладеть.

Лучше всего выполнять углубляющие упражнения обратного отсчета утром, после пробуждения, потому что частота колебаний мозга в это время суток еще на уровне альфа. Также хорошо выполнять это упражнение вечером, перед отходом ко сну. На третьем месте обеденное время после еды, когда нас обычно клонит ко сну.

После вхождения в медитацию по методике обратного отсчета от трех до одного, мы продолжим и займемся программированием сознания. В программирование включаются положительные утверждения, и Вы услышите как известные Вам, так и новые утверждения, которые будут добавлены. Они должны всегда быть позитивными. Они всегда должны приносить Вам пользу. В них содержится то, чего всем бы хотелось.

Имейте в виду, что методика обратного отсчета от трех до одного – спусковой механизм для быстрого вхождения в медитацию. Не смотря на то, что в первый раз простое расслабление тела на счет три, расслабление сознания на счет два и последующее достижение базового уровня будут длиться достаточно долго, этот процесс сократится со временем. Вместо слов «Сосредоточьте свое внимание на ощущениях кожи головы под волосами...» и т.д. я просто скажу «Расслабьте кожу головы под волосами» или «Расслабьте лоб», «Расслабьте лицо». Процесс значительно сокращается, а в упражнениях на последующих этапах он становится еще короче. Все, что Вам потребуется сделать – это глубокий вдох, а на выдохе мысленно назовите и представьте цифру три трижды, и Ваше тело полностью расслабит. Вы еще раз глубоко вдохнете, и мысленно назовете и представите цифру два три раза. Сделаете еще один глубокий

вдох и, мысленно назвав и представив цифру один три раза, окажетесь на базовом уровне.

Процесс вхождения будет становиться короче и короче, но спусковые маркеры уже расставлены – «три» для физического расслабления, «два» для расслабления сознания, и «один» для базового уровня, и Вы быстро и легко будете входить в медитацию.

Структура представляет ценность только потому, что позволяет Вам четче контролировать накопление опыта и обогащать его. Для вхождения в медитацию Вам не нужно использовать методику обратного отсчета от трех до одного, но у этих цифр есть значения. Вы можете, если захотите, просто закрыть глаза, глубоко вздохнуть, начать вспоминать те же отправные точки, которые использовались в упражнениях для глубокого расслабления, и получить тот же результат.

Спусковые механизмы и отправные точки – великолепные приемы для оттачивания медитативного опыта и получения наилучших результатов.

Через несколько мгновений мы начнем упражнение для долгого расслабления. Во время выполнения упражнения полностью расслабьте сознание и наслаждайтесь всеми прелестями глубокого расслабления. В конце упражнения, когда Вы откроете глаза, то можете обнаружить, что не помните некоторые его фрагменты. Это потому, что Вы пересекли свой порог сознания. Это нормально. Чем дольше Вы будете тренироваться, тем глубже сможете погружаться и тем большую осознанность сохранять при этом.

Данное упражнение можно делать так часто, как захотите, но не реже одного раза в неделю. Оно идеально подходит для управления стрессом и ускорения процесса исцеления. Его продолжительность около 30 минут.

Перед выполнением медитации рекомендуется ее прослушать хотя бы один раз. Это поможет Вам ознакомиться с упражнением и получить наилучшие результаты.

Фоновое аудио-сопровождение используется для глубокого расслабления. Его создал мой отец еще в конце 60-х – начале 70-х годов. Он хотел найти звук, который поможет не только расслабить тело, но и замедлить частоты мозговых колебаний, который успокоит сознание, и все это присутствует в звуковом сопровождении, которое Вы услышите во время выполнения упражнения. Это сочетание механического и электронного звука. Подбирая различные комбинации и различные типы звука, он привлек к прослушиванию около 100 человек. Выяснилось, что именно такое звуковое сопровождение помогает телу расслабиться наилучшим образом и замедлить частоты мозговых колебаний до альфа и тета. Музыка также может помочь, но, чтобы подходить для медитации, она должна иметь соответствующий ритм.

Просто воспринимайте звук как фон, не прислушиваясь, и позвольте ему углубить Ваше внутреннее состояние. Надеюсь, что Вы получите удовольствие.

2/4 – Упражнение для долгого расслабления по методу Сильва

Лаура Сильва: Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру три три раза.

Уровень три для физического расслабления, находясь на нем, Вы можете научиться расслабляться с головы до кончиков пальцев ног в считанные секунды.

Чтобы помочь Вам научиться расслабляться физически на третьем уровне, я направлю Ваше внимание к отдельным частям тела.

Сосредоточьте свое внимание на ощущениях кожи головы под волосами. Почувствуйте еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови... Теперь отпустите все напряжение и полностью расслабьте натянутые связки в этой части головы, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже в течение этого упражнения.

Сосредоточьте свое внимание на ощущениях кожи лба. Почувствуйте еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови... Теперь отпустите все напряжение и полностью расслабьте натянутые связки в этой части головы, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже в течение этого упражнения.

Сосредоточьте свое внимание на ощущениях век и тканей вокруг глаз. Почувствуйте еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови... Теперь отпустите все напряжение и полностью расслабьте натянутые связки в этой части головы, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже в течение этого упражнения.

Сосредоточьте свое внимание на ощущениях кожи лица и щек. Почувствуйте еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови... Теперь отпустите все напряжение и полностью расслабьте натянутые связки в этой части головы, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже и глубже в течение этого упражнения.

Сосредоточьтесь на ощущениях в шее и кожи, покрывающей вашу шею. Почувствуйте еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови... Теперь отпустите все напряжение и полностью расслабьте натянутые связки в этой части тела, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже в течение этого упражнения.

Сосредоточьтесь на ощущениях внутри горла, полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки в этой части тела, и приведите ее в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Сосредоточьтесь на плечах. Почувствуйте, как одежда соприкасается с Вашим телом. Почувствуйте кожу этой части тела и ее вибрацию... Полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки, и приведите свои плечи в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Сосредоточьтесь на грудной клетке. Почувствуйте, как одежда соприкасается с Вашим телом. Почувствуйте кожу своей груди и ее вибрацию... Полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки, и приведите свою грудную клетку в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Сосредоточьтесь на ощущениях внутри грудной клетки. Расслабьте все органы. Расслабьте все железы. Расслабьте все ткани и каждую свою клеточку, дайте им команду работать слажено и здорово.

Сосредоточьтесь на животе. Почувствуйте, как одежда соприкасается с этой частью Вашего тела. Почувствуйте кожу на животе и ее вибрацию... Полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки, и приведите свой живот в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Сосредоточьтесь на ощущениях внутри живота. Расслабьте все органы. Расслабьте все железы. Расслабьте все ткани и каждую свою клеточку, дайте им команду работать слажено и здорово.

Сосредоточьтесь на бедрах. Почувствуйте, как одежда соприкасается с этой частью Вашего тела. Почувствуйте кожу своих бедер и ее вибрацию... Полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки, и приведите свои бедра в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Почувствуйте вибрацию костей внутри своих бедер. Сейчас Вы уже легко можете почувствовать эту вибрацию.

Сосредоточьтесь на коленях. Почувствуйте кожу своих коленей и ее вибрации... Полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки, и приведите свои колени в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Сосредоточьтесь на икрах. Почувствуйте кожу на икрах и ее вибрацию... Полностью отпустите напряжение и расслабьте натянутые связки, и приведите свои икры в состояние глубокого расслабления, которое будет становиться все глубже и глубже с каждым разом.

Чтобы погрузиться на более глубокий и здоровый уровень сознания, сосредоточьтесь на пальцах ног... Погрузитесь на более глубокий и здоровый уровень сознания.

Чтобы погрузиться на более глубокий и здоровый уровень сознания, сосредоточьтесь на ступнях... Погрузитесь на более глубокий и здоровый уровень сознания.

Чтобы погрузиться на более глубокий и здоровый уровень сознания, сосредоточьтесь на пятках... Погрузитесь на более глубокий и здоровый уровень сознания.

Теперь представьте, что Ваши ноги больше не принадлежат Вашему телу. Почувствуйте, что Ваши ноги больше не принадлежат Вашему телу. Ваши ноги будто больше не принадлежат Вашему телу ... Ваши ноги, щиколотки, икры, колени будто больше не принадлежат Вашему телу... Ваши ноги, щиколотки, икры, колени, бедра, поясница, плечи, руки и кисти рук будто больше не принадлежат Вашему телу.

Сейчас Вы погрузились на более глубокий и здоровый уровень сознания, глубже чем до этого.

Это Ваше физическое расслабление на уровне три. Всякий раз, когда вы мысленно произнесете или представите себе цифру три, ваше тело полностью расслабится, как сейчас, и даже больше по мере практики.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе назовите и представьте цифру два три раза.

Уровень два предназначен для психического расслабления, и на этом уровне звуки не будут вас отвлекать; вместо этого звуки помогут вам еще больше психически расслабиться.

Чтобы помочь Вам расслабиться психически на втором уровне, я хочу представить Вашему вниманию несколько пассивных образов. Представьте любую картину, которая успокаивает и отвлекает Вас, и это поможет Вам расслабиться психически. Например, безмятежной и пассивной картиной для созерцания может быть для Вас приятный, солнечный день на пляже. Или день, проведенный на свежем воздухе за рыбной ловлей может быть безмятежной и пассивной картиной для Вас. Или следующая картина может

быть для Вас безмятежной и пассивной: чудесный летний день, Вы гуляете по лесу, ветер играет с листвой высоких развесистых деревьев и дивной красоты цветами, с синего-пресинего неба смотрят редкие белые облака, где-то щебечут птицы, на ветках прыгают белки. Издалека доносится пение птиц. Услышьте пение птиц, доносящееся издалека.

Вы чувствуете психическое расслабление сознания на уровне два, когда звуки уже не отвлекают Вас. Чтобы расслабиться психически еще больше, продолжайте представлять себе безмятежные и пассивные образы.

Для перехода на первый базовый уровень мысленно назовите и представьте цифру один три раза.

Теперь Вы на первом уровне. Это основной уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете.

Для того, чтобы проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, делайте упражнения обратного отсчета. Чтобы проникнуть глубже, считайте от 25 до 1, от 50 до 1 или от 100 до 1. Когда Вы дойдете до единицы, то погрузитесь еще глубже в сознание, глубже чем до этого, и проникнете на более здоровый уровень сознания. Вы всегда полностью и самостоятельно будете контролировать свои способности и чувства на всех уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень.

Лучшее время для углубляющих упражнений обратного отсчета - это утро, после пробуждения. Задержитесь в постели хотя бы на пять минут и займитесь углубляющим обратным отсчетом. Также хорошо выполнять это упражнение вечером, перед отходом ко сну. На третьем месте обеденное время после еды.

Пять минут занятий – хорошо, 10 минут занятий – очень хорошо, 15 минут – прекрасно. Упражняться раз в день – хорошо, дважды в день – очень хорошо, трижды в день - прекрасно. Если у Вас проблемы со здоровьем, занимайтесь три раза в день по 15 минут.

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь.

Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы полностью расслабитесь физически и психически.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают

это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на таких уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.
- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень.
- Я всегда буду поддерживать идеальное здоровье своего тела и сознания.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом

возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, [Звук альфа-частоты приглушается.] будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде.

Один, [Звук альфа-частоты прекращается] два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 3 – Сила Вашего сознания

3/1 – Управление сном

Лаура Сильва: К настоящему моменту мы ознакомились с множеством понятий метода Сильва, и теперь пришло время научиться пользоваться двумя техниками.

Все техники метода Сильва называются «формулировочными техниками» и это по той причине, что для получения ожидаемого результата необходимо следовать определенной программирующей формулировке. Эти техники могут показаться простыми и несложными для выполнения, но вместе с этим они очень результативны.

Большинство этих техник уже сейчас могут помочь Вам решить проблемы в повседневной жизни. К примеру, научиться засыпать без приема лекарств, или найти в себе дополнительную внутреннюю энергию, когда ее недостает, или просыпаться без будильника – цель этих формулировок заключается в том, чтобы помочь Вам лучше управлять своим сознанием. И чем лучше Вы управляете своим собственным сознанием, тем лучше для Вас и, очевидно, тем меньше другие контролируют Ваше сознание.

Вы, наверное, заметили, что благодаря методу Сильва, Вы научились эффективно справляться со стрессом. И это очень хорошо. Мы уже говорили о том, насколько негативно стресс влияет на иммунную систему. Длительный стресс дает о себе знать так или иначе. Обычно, первые симптомы стресса проявляются через головные боли, бессонницу или язвы. Самые первые симптомы стресса могут проявиться через небольшие недомогания.

Если Вы продолжаете испытывать стресс в течение более длительного времени, эти симптомы становятся серьезнее. У Вас может появиться глаукома, высокое давление или артрит. При продолжительном стрессе,

Ваше тело как бы говорит Вам: «Сделай что-то! Останови! Помоги!» И если Вы не прислушаетесь к этим симптомам, если Вы не предпримете меры и продолжите жить со стрессом, тогда Ваша иммунная система продолжит ослабевать, и это может привести к таким симптомам, как, например, проблемы с кровью, лейкемия или даже рак.

Но не стоит слишком переживать по поводу того, о чем я сейчас говорю, потому что есть способ ему противостоять. Если в Вашей жизни появились первые признаки стресса, погружайтесь на альфа-уровень как минимум раз в день на 15 минут. Если Вы сталкиваетесь с более серьезными проблемами со здоровьем, погружайтесь на этот уровень три раза в день по 15 минут. Помните, что Вы обладаете достаточной силой для того, чтоб вылечить себя самостоятельно, а это хорошее начало.

Продолжив изучение техник, Вы заметите, что они начинают больше склоняться к решению проблем, постановке целей, воплощению желаемого в жизни, самовыражению, но делать все это намного проще, когда в Вашей жизни установлен полный порядок.

Поэтому, обратите внимание, что некоторые техники сперва помогут Вам привести жизнь в порядок, а уже потом Вы сможете с легкостью ставить цели и строить жизнь так, как Вы этого хотите.

Первая техника называется «Управление сном», и даже если у Вас нет никаких проблем с засыпанием, эта замечательная техника должна быть в Вашем арсенале. Лично я умею засыпать: три глубоких вдоха – и я уже сплю. Но бывает, что вечером я переживаю насчет завтрашних событий или готовлюсь к важной презентации, и поэтому нахожусь в возбужденном состоянии и заснуть мне намного сложнее. Тогда я применяю технику Управления сном.

У некоторых людей могут возникнуть серьезные проблемы с засыпанием, и они начинают принимать лекарства. А прием лекарств может привести к множеству нежелательных симптомов.

Мы рождаемся способными засыпать естественным путем. В какой-то момент мы просто научились не засыпать. Теперь нам нужно снова научить тело, мозг и разум засыпать естественно, и это очень просто.

Вы уже ознакомились с упражнением на короткое расслабление и упражнением на длительное расслабление. Сейчас Ваше тело, мозг и сознание уже начали понимать, как нужно переходить на глубокие внутренние уровни или частоты мозга, а именно это Вам и нужно для того, чтобы погрузиться в сон. Вам нужно пройти через частоты альфа и тета для того, чтоб опуститься на уровень дельта-частот и погрузиться в приятный глубокий сон.

Вплоть до начала 50-х годов исследователи считали, что сон – это очень неактивное и спокойное состояние. Но сейчас уже все знают, что и во время сна процессы в организме не прекращают свою активность.

Существует пять фаз или стадий сна, которые попросту называются первой, второй, третьей, четвертой и фазой быстрого сна. Ваш мозг находится в активном состоянии во время перехода от одной фазы к другой. При этом наблюдается и физическая активность организма.

Цикл сна включает в себя изменение активности мозга в ходе смены различных стадий сна и сновидений. Цикл сновидений продолжается около 90 минут. Обычно, один хороший ночной сон, длящийся от шести до восьми часов, может включать четыре-пять таких циклов.

Первая фаза быстрого сна наступает примерно через 70-90 минут после начала сна. Многое начинает изменяться. Частота мозга поднимается до частот соответствующих частоте бодрствования бета с амплитудой в 12-16 циклов в секунду. В этот период частота колебаний мозга похожа одновременно и на альфу, и на бету, но не является ни первой, ни второй. Она просто называется фазой быстрого сна. В фазе быстрого сна у человека начинают быстро двигаться глазные яблоки и время от времени сокращаются мышцы. Сердце бьется быстрее, повышается кровяное

давление, дыхание становится поверхностным и быстрым. На этой стадии снятся самые яркие сны.

Опыты, связанные с изучением сна, показывают, что если спящего разбудили в тот момент, когда он находился в фазе быстрого сна, его организму необходимо будет наверстать упущенное во время следующего ночного отдыха, и нередко мозг сразу переходит в состояние быстрого сна, нарушая обычный порядок засыпания. Если спящего в состоянии быстрого сна будят несколько ночей подряд, пострадает его дневная активность. У человека, в первый раз разбуженного в момент фазы быстрого сна, может появиться затяжное ощущение усталости. При регулярном обрывании этой фазы человек начинает испытывать недостаток сил для решения проблем, может появиться раздражение или даже возникнуть галлюцинации.

Техника, как я уже сказала, очень проста. Вы перейдете на свой медитативный уровень, используя метод обратного отсчета от трех до одного, и уже там, достигнув своего уровня, сможете применить эту технику.

Вам нужно представить себя стоящим у доски, на которой можно писать мелом или маркером. В одной руке у Вас будет пишущий предмет, а в другой – губка, которой можно стереть написанное. Вы подойдете к доске и нарисуете большой круг в центре доски. После того, как Вы нарисовали большой круг в центре доски, Вы нарисуете большой «икс» внутри этого круга. Затем Вы сотрете «икс» внутри круга, стараясь нисколько не задеть границы самого круга.

После того, как Вы сотрете «икс» внутри круга, справа от круга напишите слово «глубже». Когда Вы будете писать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий, здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Затем Вы напишите большое число 100 внутри круга. Затем Вы медленно сотрете число 100 из круга, стараясь нисколько не задеть

границы самого круга. Когда Вы сотрете число 100 из круга, пропишите слово «глубже», написанное справа от круга, по уже написанному слову. Каждый раз, когда Вы таким образом будете переписывать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий, здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Затем Вы напишите число 99 внутри круга, и сотрете его также, переписав слово «глубже» снова. А затем 98, 97, продолжая писать числа и переписывать слово «глубже» - и так по убывающей, пока не заснете.

А теперь я расскажу Вам, как сделать эту технику максимально эффективной. Вы достигнете максимального результата с помощью этой техники, если сконцентрируете свое внимание на деталях. В большинстве случаев, человеку не удастся заснуть из-за внешних раздражителей или болтовни в голове, которая держит его в состоянии бодрствования и не дает расслабиться: «А что с работой, а что с детьми, а что с той моей проблемой, мне нужно оплатить счет». Эта мысленная болтовня в голове и не дает уснуть.

Поэтому, для того чтобы эта техника работала, Вам нужно предпринять ряд действий. Первое – сосредоточьтесь на деталях, к примеру, как нисколько не задеть границы круга, или стирать числа, начиная с середины и по направлению к внутреннему краю круга, или переписывать слово «глубже» очень внимательно по одной букве – «гэ» - «эль» - «у» - «бэ» - «же» - «е», снова и снова. Это поможет Вам заскучать, потерять интерес и погрузиться в сон.

Второе, как Вы можете заметить, заключается в использовании углубляющего упражнения обратного отсчета. Считая от 100 до одного, каждый раз между числами Вы говорите слово «глубже», 99, «глубже», 98, «глубже». Я хочу отметить, что мы установили очень сильную привязку к слову «глубже» - погружаться глубже внутрь себя, погружаться глубже в мыслях. Упражнение обратного отсчета и слово-связка «глубже» между числами поможет Вам углубиться и проникнуть внутрь. Помните, что эта

техника применяется в состоянии альфа, откуда намного проще перейти к дельта, или глубокому сну, чем от бета.

Для того чтобы достигнуть положительного результата в применении техники Управления сном, нужно обратить внимание на тембр тона внутренней болтовни, ее громкость и скорость. В большинстве случаев Вы не можете уснуть из-за того, что этот внутренний разговор, или болтовня, очень быстрый, тембр высокий и громкость тоже немного завышена. Итак, Вам нужно справиться с этими модальностями.

Заметьте, что утром, когда Вы пытаетесь встать и не можете этого сделать, внутренняя болтовня очень отличается от той, что вечером не давала уснуть. К примеру, утром, Вы скорее всего говорите себе: «О, я не хочу вставать. Я такой уставший и сонный» [Сонно]. Отметьте тембр тона, скорость и громкость этой мысли. Нам нужно поменять эти два внутренних разговора местами. Другими словами, ночью Вам нужно слышать фразы, проговариваемые низким тоном и медленно, а утром – фразы, проговариваемые высоким тоном и быстро.

Это может оказаться, кстати, когда Вы пишете числа. Нужно удостовериться, что когда Вы пишете числа, Вы именно прописываете их, продумываете их, и проговариваете их про себя низким тоном и медленно. Нужно говорить 100, «глубже», 99 «глубже», 98, «глубже» [медленно], а не проговаривать 100, «глубже», 99 «глубже», 98, «глубже» [быстро], Вы никогда так не заснете. Поэтому помните, что модальности Вашего внутреннего диалога должны совпадать с тем результатом, которого Вы желаете достичь.

Если Ваше внимание рассеется, и Вы забудете, на каком числе остановились, волноваться не стоит. Просто начните снова с любого числа. Если Вы чувствуете, что техника не приносит Вам должных результатов, просмотрите еще раз указания и убедитесь, что соблюдаете их верно. К примеру, возможно, Вы не полностью стираете числа или переписываете слово «глубже».

Если Вы используете технику Управления сном и настроены на успех, Вы будете продолжать следовать технике до тех пор, пока не уснете, даже если на это уйдет вся ночь. Ваше сознание не захочет тратить время на такую скучную и монотонную работу. Как только сознание поймет, что намерения у Вас серьезные, тогда оно скорее позволит телу уснуть, чем продержит его в рабочем состоянии всю ночь.

3/ 2 – Лучший прием для успешной медитации

Лаура Сильва: В методе Сильва есть замечательная техника Часов, которая позволяет Вам просыпаться без будильника.

Наше сознание имеет врожденные способности, такие как дыхание и сердцебиение, и осознанные способности, такие как способность решать проблемы. Оба эти типа способностей сознания могут пробуждать нас без будильника. Биологические ритмы, биологические часы, всевозможные указатели времени в Вашем жизненном пространстве и ментальное программирование - все это помогает проснуться без использования обычного будильника.

Биологическое сознание – это то, что управляет нашим внутренним счетчиком времени. Мы уже знаем, что центральный механизм наших биологических часов расположен внутри гипоталамуса, отвечающего за бессознательные физиологические процессы. Но наше сознание в силах контролировать и управлять биологическим интеллектом.

Эта техника использует воображение для связи рационального сознания с врожденным интеллектом. Вы перейдете на альфа-уровень, используя метод обратного отсчета от трех к одному, и находясь на альфа-уровне, представьте часы. Передвиньте стрелки часов на время, когда хотите проснуться. Затем скажите себе очень твердо: «Вот в это время я хочу проснуться, и в это время я проснусь». Представьте очень четкую картинку с часами и время, в которое хотите проснуться, и пусть это будет последней Вашей мыслью, во время погружения в сон с первого уровня.

Вам не нужно погружаться в медитацию – просто примените эту технику, выйдите из медитативного состояния и все сработает. Вам нужно просто погрузиться в сон с первого уровня, и пусть последним, о чем Вы будете думать перед засыпанием, будет время пробуждения.

Эта техника срабатывает для каждого. Люди, которые обрабатывают информацию в первую очередь визуально, будут представлять себе картину часов. Аудиалы будут слышать свой голос, твердящий: «Вот в это время я хочу проснуться, и в это время я проснусь». Кинестетики могут поднять руку в воздухе и представить, как они перемещают стрелки часов на то время, когда хотят проснуться. Поэтому, будь Вы хоть визуал, хоть аудиал, хоть кинестетик, в любом случае эта техника работает.

Вы можете даже совмещать техники. Если Вы намерены применить технику Управления сном, то сначала Вам стоит применить технику Часов, а затем технику Управления сном.

Вы можете использовать эту технику и в том случае, если решили всего лишь вздремнуть. Просто установите время, в которое хотите проснуться после короткого сна, на своих мысленных часах, визуализируйте и представьте себе это время и верьте, что именно так и случится.

Использование техники Часов может помочь Вам научиться воплощать в жизни то, чего Вы хотите достичь, потому что желание проснуться, к примеру, в 7:30, это определенная цель, которую Вы собираетесь достичь в определенное время. Применяя технику Часов, Вы учитесь выполнять все ее элементы – этот же принцип помогает Вам достигнуть любую другую цель. Не важно, нужно ли Вам просто проснуться утром, или получить прибавку к зарплате, или просто избавиться от той или иной болезни. Все это – цели, такие же, как и пробуждение в 7:30, и для достижения этих целей нужно одно и то же. А именно: перейти на свой медитативный уровень, использовать воображение, четко представить желаемый результат и верить, что именно так и случится.

Некоторые из Вас захотят представить электронные часы. Если график очень плотный, и я боюсь не проснуться в нужное время, то зачастую мне приходится использовать не только механические, но и электронные часы. Я представляю себе, как на циферблате электронных

часов очень быстро меняются цифры, как на табло в аэропорту, пока все цифры не показывают именно то время, в которое мне нужно проснуться. Поставив двое часов, я говорю себе: «Вот в это время я хочу проснуться, и в это время я проснусь».

Очень важно, не заводить обычный будильник даже в качестве подстраховки, на случай, если Вы боитесь, что не проснетесь вовремя. Можно поставить часы на прикроватную тумбочку, но без будильника. Этим Вы показываете свою решительность. Этим Вы показываете, что верите в то, что Ваше внутреннее «я» Вас разбудит. Ваше внутренне «я» - это та часть вас, которая хочет для Вас только самого хорошего, и чем быстрее Вы это поймете, тем быстрее начнете получать больше положительных результатов во всех сферах жизни.

Более того, применяя эти техники по необходимости, а не из любопытства, Вы всегда достигните большего успеха.

А теперь я бы хотела, чтобы Вы представили, как встаете утром, смотрите на часы и видите, что проснулись именно в то время, когда хотели проснуться. Очень интересно отметить, что именно Вас разбудило. Это может быть сигнал автомобиля, лай собаки или даже громкое щебетание птиц. Вам даже может присниться, что кто-то зовет Вас по имени или звенит будильник. Что интересно: воплотить цель обычного утреннего пробуждения Вам помогает особая сила, которая оказывается больше Вашей обычной силы воли и твердости намерения.

Но не нужно себя обманывать. Если Вы хотите проснуться в 7:30, не довольствуйтесь тем, что Вы проснулись в 7:35 или 7:45, потому что Ваша цель заключается в том, чтобы воплощать желаемое в определенное время. Тогда этот тренинг будет эффективным. Если Вы говорите 7:30, это должно быть 7:30. Если Вы говорите 7:52, это должно быть 7:52, а не 7:58 и не 8 часов. Итак, какое бы время Вы для себя не установили, Вы должны проснуться именно в это время. Это поможет в будущем, когда Вы будете

ставить себе цель и захотите увидеть ее достигнутой в определенное время.

А сейчас небольшое предупреждение – начав использовать эту технику, Вы можете просыпаться несколько раз за ночь, чтобы взглянуть на часы и проверить время: «Еще не пора? Еще не пора?». Это только показывает, что Ваш разум начинает работать на Вас. Пусть это Вас не беспокоит. Все станет на свои места. Вы начнете доверять себе. Пройдет всего лишь несколько дней, и Вы обнаружите, что если настроитесь на 7:30 или 6:42, то проснетесь именно в это время. Вы почувствуете, что полностью осуществили задуманное, а начинать с этого свой день просто замечательно.

Ранее, благодаря методу Сильва, Вы научились использовать Ваше воображение для расслабления своего физического тела. Сейчас Вы сделаете еще один шаг вперед и узнаете, как использовать свое воображение для общения со своим сознанием, и это поможет Вам в достижении всех Ваших целей.

3/3 – Пять шагов к решению проблем

Лаура Сильва: Многие техники метода Сильва состоят из пяти так или иначе выделяющихся шагов. Каждый шаг очень важен для достижения успеха в применении техники.

Эти шаги достаточно просты. Первый – осознать сложившуюся ситуацию. Это поможет четко определиться, с чего нужно начинать. Проще достичь цели, если знаешь, откуда начинаешь свой путь. Второй шаг – определить свою цель. Обозначьте свою цель очень четко, чтобы у Вас не оставалось никаких сомнений. Третий шаг – определить, что Вам нужно сделать для того, чтоб достичь своей цели. Нужно наметить план, используя который, Вы будете идти от начальной точки до своей цели. Четвертый шаг – предпринять необходимые действия. Делайте то, что необходимо для достижения желаемого результата. Помните, для того, чтобы получить то, что хочется, Вам нужно не только предпринимать необходимые для этого меры, но и верить в благополучный результат – об этом мы поговорим позже. Пятый шаг – закрепить за собой конечные результаты, или закрепить за собой право на награду. Закрепить их за собой, поверить в них и принять их. Будьте искренне заинтересованы, это добавит позитивных эмоций.

Вы можете применять этот план из шести шагов в технике Управления бодрствованием, и таким образом найти в себе источник энергии. К примеру, если Вы сонный и апатичный, и это Вам не нравится, примените эту технику. Скажите себе: «Шаг первый, я сонный и апатичный. Шаг второй, я не хочу быть сонным и апатичным. Я хочу чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным». В качестве третьего шага Вам нужно сказать себе: «Я посчитаю от одного до пяти, и на цифре «пять» я открою глаза, буду чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде». Шаг 4 – это выполнение плана, в данном случае это счет до пяти: «Один, два – медленно выхожу из сонного

состояния, три, на цифре пять я открою глаза, буду чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде». Заметьте, что на цифре «три» мы напоминаем себе цель. И Вы продолжаете, проговаривая про себя цифры «четыре» и «пять», на цифре пять Вы на пятом шаге. Вы говорите: «Глаза открыты, я чувствую себя бодро и хорошо, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде». Это называется закреплением за собой конечного результата.

На самом деле, найти в себе дополнительную энергию, когда Вы устали, очень легко. Находясь на альфа-уровне, очень просто воспользоваться преимуществами этого состояния. Одно из этих преимуществ заключается в том, что человек может почувствовать себя более энергичным. Вполне возможно продлить это энергичное состояние на несколько часов. Каждый раз, когда Вы чувствуете себя сонным и апатичным, особенно если находитесь за рулем, работаете тяжелыми инструментами или занимаетесь ответственным делом, требующим сосредоточенности, перейдите на альфа-уровень на пять минут, примените указанную технику и станьте энергичнее еще на два часа.

Каждый раз, когда Вы находитесь в этом нежелательном состоянии, снова и снова повторяйте данную технику. Это поможет Вам продержаться «в строю», пока Вы не найдете место, где можно было бы погрузиться в нормальный сон.

Данная техника Управления бодрствованием разработана для того, чтоб помочь Вам оставаться в бодрствующем состоянии дольше, если этого требуют обстоятельства. Но останавливаться на этом не стоит. Привнесите в свои техники что-то новое. Вы можете справляться с другими проблемами таким же образом.

Некоторые люди, страдающие от эпилепсии, говорят, что, чувствуя приближение приступа, погружаются на альфа-уровень, используют данный пятиступенчатый принцип – и это существенно облегчает их состояние. Но не забывайте, что при использовании техник метода Сильва

для решений проблем со здоровьем, Вам нужно предупредить об этом Вашего лечащего врача. А если у Вас будут возникать какие-либо неприятные ощущения или мысли, используйте тот же план действий – скажите, что именно Вы чувствуете сейчас и добавьте: «Я этого не хочу, мне это не нужно, на моем медитативном уровне я желаю чувствовать только то, что хочу».

Вы также можете использовать этот пятиступенчатый принцип, если хотите улучшить свое настроение. Допустим, Вы в плохом настроении. Допустим, Вы чем-то недовольны и знаете, что можете управлять и контролировать это состояние. В таком случае, следуйте данному пятиступенчатому принципу. «Я очень недоволен. У меня плохое настроение. Я не хочу быть недовольным и оставаться в плохом настроении. Я хочу успокоиться, чувствовать себя хорошо и держать эмоции под контролем. Сейчас я посчитаю от одного до пяти и когда открою глаза, я буду чувствовать себя лучше, чем прежде. Один, два – медленно выхожу, три; на цифре «пять» я открою глаза и буду в очень хорошем настроении, четыре, пять. Глаза открыты, я чувствую себя бодро и хорошо, здоровье отличное». Вы можете применять эту технику практически в любой ситуации.

Я слишком эмоционально рассказывала Вам о том, как нужно пользоваться данными техниками, но это не означает, что Вы должны будете проговаривать нужные фразы таким же тоном. Помните, что достигнув своего медитативного уровня, Вам следует успокоиться, расслабиться и никуда не спешить. На проработку техники у Вас может уйти пять минут, а может, 10, 15 и даже больше. Но даже если у Вас в запасе всего несколько минут, и в таком случае данная техника может оказаться полезной. Как и в случае с другими техниками метода Сильва, эта техника должна прорабатываться на альфа-уровне с использованием пятиступенчатого принципа и с очень четкой, неизменяемой словесной формулировкой. Поэтому внимательно прослушайте формулировку,

проговаривая ее так, будто заучиваете, особенно во время упражнений для стимуляции разума.

Техника Управления бодрствованием очень результативна. Это замечательная установка, использование которой приводит к настоящему всплеску энергии, который длится несколько часов. К тому же, научные исследования подтвердили, что с помощью медитации в организме начинают вырабатываться эндорфины, которые способствуют хорошему настроению и энергетическому подъему. В сочетании эти два компонента дадут замечательный результат.

3/ 4 – Решение проблем с помощью сновидений

Лаура Сильва: Сейчас мы поговорим о сновидениях – о том, как их вспоминать и использовать для решения проблем.

Мы проводим около трети своей жизни во сне и примерно 20% этого времени видим сновидения. Во время сновидений мы можем испытывать множество различных переживаний, некоторые из которых могут в буквальном смысле запрограммировать нас негативным образом. Сколько раз бывало, что просыпаясь утром, Вы чувствовали себя подавленным и расстроенным. Иногда Вы злитесь на супругу или супруга из-за того, что увидели что-то нехорошее во сне, и хотя Вы знаете, что это было не на самом деле, увиденное в сновидении влияет на Вас так же, как если бы оно случилось наяву. Поэтому полезным будет научиться контролировать свои переживания во сне и противостоять негативному влиянию сновидений на реальную жизнь.

Мой папа включил эту технику в комплекс тренингов метода Сильва по той причине, что на сон мы тратим большое количество времени. Люди часто говорили моему отцу: «Я не помню своих снов. Мне они не снятся». На самом деле, сновидения видят все, и достаточно много снов – человеку снятся сны и днем, и ночью. Цель этой техники – научить человека лучше контролировать свое сознание. Запоминание сновидений позволит ему этого достичь.

Каждая наша техника базируется на приведенном выше принципе – человек должен контролировать сознание. Отметьте, что сейчас Вы будете работать с техникой, которая касается Вашего подсознания, той части вас, которая кажется недостижимой и неподдающейся контролю сознанием. На самом же деле, Вы можете добиться того, чтобы Ваше сознание оказывало большее влияние на подсознание.

Управление сновидениями – это нарастающая техника – все три этапа должны идти друг за другом по очереди. Этап первый касается запоминания одного сновидения. Этот этап должен помочь Вам приобрести или укрепить навык передачи информации с внутренних уровней сознания на внешние, или из подсознания в сознание. Этап два – запоминание всех сновидений. Эта техника поможет Вам вспоминать сновидения предыдущей ночи. Техника третьего этапа призвана научить Вас моделировать сон, который будет содержать информацию для решения Вашей проблемы. Третий этап покажет Вам, как запомнить сновидение и понять его.

Это три основных этапа, которые составляют технику Управления сновидениями. Нельзя начинать со второго этапа, не зная наверняка, что первый этап уже пройден – а убедиться в этом Вы сможете, если будете вспоминать сновидение всякий раз, когда используете эту технику. И Вы не должны приступать к третьему этапу, не будучи уверенным, что второй этап пройден – а убедиться в этом Вы сможете, если будете вспоминать сновидения предыдущей ночи всякий раз, когда используете эту технику.

Ночью организм обычно проходит пять стадий сна. Когда человек спит, частота его мозга колеблется от очень высокой до очень, очень низкой. Вот это изменение активности мозга и составляет циклы сна. Более высокие частоты, которые соотносятся с состоянием альфа, сопровождаются более быстрым движением глазных яблок и сном. Более низкие частоты, такие как тета и дельта, соотносятся с более глубоким сном, который называется также медленным сном.

В течение ночи человек может проходить через несколько циклов сна, которые длятся примерно по 90 минут. Допустим, Вы заснули в полночь. Большинство людей просыпаются несколько раз за ночь, и эти пробуждения происходят через каждые полтора часа. Если Вы заснули в полночь, то вполне возможно, что Вы будете переворачиваться в кровати, или даже просыпаться, ходить в туалет, скажем, в 1:30, 3, 4:30, 6 или 7:30.

В первом цикле на сновидение затрачивается очень мало времени. Основную часть этого цикла мы проводим в глубоком сне. Во втором цикле сновидение длится немного дольше. Если в первом цикле оно продолжалось минут пять, во втором может растянуться и на 10 минут, в третьем – будет длиться еще дольше, и так по нарастающей в четвертом и пятом циклах. В пятом цикле Вам может сниться сон в течение 30-45 минут.

Это означает, что проснувшись в конце цикла, Вы можете отчетливо запомнить свое сновидение, а раз таких циклов несколько, то и сновидений Вы можете запомнить тоже несколько.

Проще всего запоминать свои сновидения утром во время пробуждения, потому что именно тогда заканчивается самый длинный цикл. Основная проблема заключается в том, что многие используют будильник, а его звон может разбудить человека в начале или в середине сонного цикла. Таким образом, если звон будильника раздастся до того, как Вы начнете видеть сновидение, у Вас нет никакой возможности запомнить его. Если же будильник зазвонит в середине сновидения, то Вы проснетесь со смутными, запутанными воспоминаниями об увиденном во сне, а значит, не сможете понять своего сновидения и просто выбросите его, как что-то совершенно ненужное. Именно поэтому для пробуждения очень важно использовать мысленный будильник вместо обычного.

При использовании этой техники очень важно держать на прикроватном столике бумагу и ручку, чтоб можно было записать свой сон. Некоторые из Вас могут сказать: «У меня настолько плохой почерк, что из этого не получится ничего хорошего». В таком случае, положите рядом с кроватью небольшой диктофон, на который Вы сможете начитать события, увиденные во сне. Основная идея заключается в том, чтобы передать информацию с внутренних уровней сознания на внешние.

Существует множество причин, по которым люди не могут вспомнить свои сны, и главной из них является страх. Человек полагает, что непонятое не может ему не навредить. Поэтому считается, что если ты не

будешь копаться в своих снах и анализировать их, все будет просто замечательно.

Можно назвать много причин, по которым люди боятся вспоминать свои сны. К примеру, они опасаются исследовать глубокие, потаенные, темные черты своего характера. Даже во сне их проявление может оказаться очень болезненным и унижающим, и поэтому человек сделает все возможное, чтобы не запомнить сновидение. Часто во снах человек видит себя таким, каким он является на самом деле, а большинство людей предпочитают прятать свою настоящую натуру от других, в то время как сны показывают реальное положение вещей. По этой причине люди избегают сновидений. Также человек может бояться заново пережить во сне болезненные ситуации и травмы, которые произошли наяву, и просто избегает снов, в которых ему придется все испытать еще раз.

Получается, что в большинстве случаев именно боязнь лежит в основе того, что Вы не можете запоминать сновидения. Вам просто необходимо искоренить фактор страха, потому что в первую очередь это избавление подарит Вам чувство свободы.

В детстве я боялась чудовищ, и всегда думала, что в шкафу или под кроватью обязательно таится одно из них. По этой причине я начала видеть сны про чудовищ. Однажды мне приснилось, что по улице за мной гонится Годзилла. Справиться с этим страхом мне помог папа. «Если увидишь чудовище, покажи на него пальцем...», - сказал он. Потом он спросил меня: «А какого оно размера?», и я очень высоко подняла руки, чтоб показать, что это чудовище было очень-очень большим. Затем он сказал: «А теперь опусти этот пальчик, и чудовище станет уменьшаться, и будет становиться все меньше, и меньше, и меньше. Теперь ты можешь сделать чудовище таким маленьким, что сможешь ударить по нему, как по маленькому мячику. Или еще меньше, и сможешь усадить его себе на ладошку, и если тебе и правда захочется избавиться от него, просто сделаешь вот так [Хлопок]. Поняла?».

У него очень хорошо получалось придавать нам уверенности и объяснять, как справляться со страхами. Но не только этим хорош данный метод – он также подталкивает нас к использованию визуальных образов и воображения в процессе решения проблемы.

Отец также научил нас, как проиграть виденные ночью сны заново, в том случае, если они были явно негативными или страшными, имели негативный подтекст или якобы предсказывали какие-то неприятные события в будущем. Он говорил: «Погрузитесь на свой медитативный уровень, вернитесь к плохому сну и проиграйте его заново. Только на этот раз внесите в сновидение все необходимые изменения, чтоб результат был желаемым и очень позитивным».

Я использую этот поход и будучи взрослой. Когда мне снится что-то негативное или сон настраивает меня на ожидание каких-либо неприятных событий в будущем, я всегда возвращаюсь и проигрываю его заново. Я всегда вношу необходимые изменения в сновидение так, чтобы у него была позитивная концовка. Я думаю, что как минимум, я должна внести свой вклад в созидание положительных результатов. С помощью гнетущего сновидения разум предупреждает меня о возможности появления в моей жизни чего-то негативного, поэтому я вполне могу вмешаться, открутить сон назад и сделать его лучше.

Что означают Ваши сны? Только Вы можете дать ответ на этот вопрос, потому что все символы сугубо личные. Интерпретация снов более чем субъективна, но заниматься этим намного проще, если Вы понимаете значение символов, появляющихся в Ваших собственных снах. Ваше подсознание общается с Вами посредством осознанных чувств, большей степенью через картинки, звуки и ощущения. По этой причине символы, которые Вы видите во сне, имеют уникальное значение, которое зависит только от Вас. Никогда один символ не будет значить для Вас то же, что значит для другого и наоборот, потому что в основу понимания этого символа заложены Ваш жизненный опыт, образование, страхи, достоинства

личности и т.д. Сюда же следует добавить множество факторов, влияющих на формирование значения символа для того или иного человека, которые коренятся в его национальности, культуре, религии, системе ценностей, взглядов, окружении.

Огромное количество граней Вашей личности выражены в символах, которые Вы видите во сне, и поэтому ни один сонник не сможет предоставить точного толкования Вашего сновидения. Лучший способ интерпретировать свои сны это понять значение своих индивидуальных символов и записывать их в особый журнал сновидений.

Журнал сновидений завести очень просто. Возьмите блокнот с делениями по буквам, напишите увиденный во сне символ, который Вас интересует, вверху страницы с соответствующей буквой. Записывайте все ассоциации, связанные с этим символом, которые приходят на ум. Запишите название и дату сновидения, в котором появился этот символ. Затем запишите роль, которую этот символ играл в сновидении. Вы можете даже делать рисунки, объясняющие этот символ, – они могут помочь обнаружить больше информации, связанной с этим символом. На этой странице Вы можете записывать любую информацию, которая покажется Вам важной для понимания данного символа.

Существует много стилей интерпретации сновидений. Вы можете склоняться к фрейдистскому стилю, где используются свободные ассоциации. Или Вам покажется более полезной методика швейцарского психолога Карла Юнга, который предлагал утрировать, гиперболизировать символы. Фриц Перлз, основоположник гештальт-терапии, полагал, что персонажи и объекты в наших снах фактически являются проекциями нас же самих. Сочетание этих различных подходов или стилей интерпретации может стать ключом к верному толкованию сновидений.

Помните, что Вы сами являетесь творцом своих снов, и внутри Вас хранятся все ответы. Просто спросите себя: «Что этот сон значит для меня?»

Что этот символ означает для меня?». Затем прислушайтесь к себе, и Вы услышите правильный ответ.

Основная идея техники моего отца заключается в нахождении ключа для решения проблем – и здесь пришло время поговорить о третьем шаге данной техники. На этом этапе нам нужно увидеть сновидение, где содержится информация для решения проблемы, о которой мы думаем. В этом методе нас в первую очередь интересует решение проблем.

Поэтому, когда Вы говорите самому себе ночью «Я хочу, чтобы мне приснился сон, в котором будет содержаться информация для решения проблемы, о которой я думаю. Мне приснится такой сон, я его запомню и пойму», эта мысль укоренится в Вашей голове на всю ночь.

Нам сложно сказать, как именно Вы получите эту информацию. Возможно, Ваше рациональное сознание отправится на ее поиски. Учитывая, что барьеры времени, пространства и измерений отсутствуют, в поисках этих данных сознание может проникнуть куда угодно, извлечь любую информацию, донести ее до Вас и представить ее Вам в виде сна. Может оказаться, что у Вас уже имеется информация на подсознательном уровне, но она заперта где-то между частотами мозга, более низкими, среди воспоминаний из детства. Для того чтоб освободить эту информацию, Вам нужно спуститься на эти наиболее низкие частоты, такие как тета и дельта, погрузиться на которые можно только во время сна. А раз Ваше сознание ищет эту информацию, то обнаружив желаемое, оно возьмет его, извлечет наружу и подаст Вам в виде сновидения. А возможно, что информация, которая Вам нужна для разрешения проблемы содержится в Вашем существе на генетическом уровне, и пока Вы спите, ваше сознание проникает в Ваши гены, чтобы извлечь эту информацию.

Факт то, что мы не знаем точно, как все происходит, и что именно приводит к тому, что через сновидение Вы получаете информацию, имеющую непосредственное отношение к той проблеме, которую Вы решаете. Просто знайте, что в приснившемся Вам сновидении содержится

информация или какая-то часть информации, способная дать ключ к решению Вашей проблемы. Ищите ее. Спросите: «Как это относится к моей проблеме?» и позвольте мыслям выйти наружу, позвольте Вашему подсознанию помочь разобраться с ситуацией и предоставить решение, и примените это решение, и решите эту проблему.

3/ 5 – Упражнение - техника управления сном, техника часов, техника управления бодрствованием и техника управления сновидениями

Лаура Сильва: Сейчас мы сделаем еще одно короткое упражнение для внушения формулировок, относящихся к техникам, о которых мы только что говорили – техники Управления сном, техники Часов, техники Управления бодрствованием и техники Управления сновидениями.

Мы используем метод обратного отсчета от трех до одного для погружения, только в этот раз погрузиться на альфа-уровень будет проще и быстрее. На фоне звучит тот же звук, что и в упражнении для Долгого расслабления.

Как и всегда, мы рекомендуем Вам сначала прослушать упражнение, а затем уже выполнять его. Таким образом, Вы будете знать наверняка, что будет дальше, и элемент неожиданности будет исключен.

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного. Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Цифра «три» используется для физического расслабления, чтобы расслабить тело с головы до пальцев ног всего за считанные секунды.

Сейчас я направлю Ваше внимание к отдельным частям тела. Расслабьте кожу головы под волосами... Расслабьте лоб... Расслабьте глаза и ткани вокруг глаз... Расслабьте лицо... Расслабьте горло, внутри и снаружи... Расслабьте плечи, руки и кисти рук... Расслабьте грудную клетку, внутри и снаружи... Расслабьте область живота, внутри и снаружи... Расслабьте бедра... Расслабьте колени... Расслабьте икры... Расслабьте стопы до самых пальцев ног...

Это физическое расслабление третьего уровня, чтобы расслабить тело с головы до пальцев ног всего за считанные секунды.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сейчас Вы на втором уровне. Уровень два предназначен для психического расслабления, и на этом уровне звуки не будут вас отвлекать; вместо этого звуки помогут вам еще больше психически расслабиться. Чтобы расслабиться психически на втором уровне, представляйте безмятежные и пассивные образы.

Сделайте еще один глубокий вдох, на выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Вы продолжите слушать мой голос и выполнять инструкции как на этом уровне сознания, так и на всех остальных, включая внешний осмысленный уровень. Это идет Вам на пользу, Вы желаете этого и это действительно так.

Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы полностью расслабитесь физически и психически.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на таких уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.
- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на всех уровнях сознания. Я всегда контролирую ситуацию.
- Я всегда буду поддерживать свое тело, ум и иммунную систему в идеально здоровом состоянии.

Сейчас мы будем отрабатывать первую технику.

Техника Управления сном основывается на программирующей формулировке, с помощью которой Вы можете погрузиться в естественный, здоровый сон в любое время, в любом месте, без использования лекарств. Когда возникнет необходимость применить технику Управления сном, погрузитесь на первый уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного. Достигнув первого уровня, используйте данную технику.

Через мгновение я сосчитаю от одного до трех и на цифре «три» сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы представите доску для писания, в одной руке у Вас будет мел, а в другой – губка, которой можно стирать написанное.

Вы мысленно нарисуете большой круг в центре доски. Затем Вы мысленно нарисуете большой «икс» внутри этого круга. Затем Вы сотрете «икс» внутри круга, начиная с центра по направлению к краям круга, стараясь несколько их не задеть. После того, как Вы сотрете «икс» внутри круга, справа от круга напишите слово «глубже». Каждый раз, когда Вы будете писать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий, здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Затем Вы напишите большое число 100 внутри круга. Вы медленно сотрете число 100, стараясь несколько не задеть края круга. Когда Вы сотрете число 100, справа от круга пропишите слово «глубже» по уже написанному контуру. Каждый раз, когда Вы будете переписывать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий, здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Вы продолжите писать числа внутри круга по убывающей, пока не погрузитесь в естественный, здоровый, физиологичный сон.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. Один, два, три. Представьте или вспомните доску для писания. Представьте, что в одной руке у Вас мел, а в другой – губка, которой можно стирать написанное.

Мысленно нарисуйте большой круг в центре доски. Мысленно нарисуйте большой «икс» внутри этого круга. Теперь сотрите «икс» внутри круга, начиная с центра по направлению к краям круга, стараясь несколько их не задеть. После того, как Вы сотрете «икс» внутри круга, справа от круга напишите слово «глубже». Каждый раз, когда Вы будете писать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий,

здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Напишите большое число 100 внутри круга. Затем медленно сотрите число 100 начиная с центра по направлению к краям круга, стараясь нисколько их не задеть... Когда Вы сотрете число 100 внутри круга, справа от круга пропишите слово «глубже» по уже написанному контуру. Каждый раз, когда Вы будете переписывать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий, здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Теперь напишите число 99 внутри круга... Сотрите его таким же образом... Перепишите слово «глубже»... Каждый раз, когда Вы будете таким образом переписывать слово «глубже», Вы будете погружаться на более глубокий, здоровый уровень сознания по направлению к нормальному, естественному, здоровому сну.

Проделайте то же самое с числами 98, 97, 96, 95, 94, 93 и так далее, пока не услышите мой голос снова. Когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже, глубже чем до этого.

Продолжайте делать то же самое с числами по убывающей, пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь.

Расслабьтесь. Каждый раз, когда Вы таким образом будете использовать технику Управления сном, Вы будете погружаться в естественный, здоровый сон в любое время, в любом месте, без использования лекарств. Если Вы заснете с использованием техники Управления сном, и кто-то позовет вас, возникнет опасность или непредвиденная ситуация, Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, и Вы будете готовы справиться с любой ситуацией. Если Вы заснете с использованием техники Управления

сном, то Вы проснетесь в обычное или назначенное Вами время, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным.

Сейчас мы будем отрабатывать вторую технику. Техника Часов основывается на программирующей формулировке, с помощью которой Вы можете просыпаться без будильника. Это поможет Вам осознанно использовать возможности Вашего разума.

Для того чтоб использовать технику Часов, тренируйтесь просыпаться без будильника. Погрузитесь на первый уровень, Ваш базовый уровень, при помощи метода обратного отсчета от трех до одного. На первом уровне представьте часы. Мысленно передвиньте стрелки механических часов или измените цифры электронных часов, устанавливая то время, в которое Вы хотите проснуться, и скажите про себя: «Вот в это время я хочу проснуться, и в это время я проснусь». Оставайтесь на первом уровне и погрузитесь в сон на первом уровне. Вы проснетесь в то время, в которое хотели, Вы будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным.

Сейчас мы будем отрабатывать третью технику – технику Управления бодрствованием. Данная техника применяется в том случае, если Вам нужно почувствовать себя более энергичным или дольше оставаться в бодрствующем состоянии. Если Вы сонный и апатичный, и таким быть не хотите, особенно когда находитесь за рулем, остановите машину на обочине, выключите двигатель и погрузитесь на первый уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного. На первом уровне мысленно скажите: «Я сонный и апатичный. Я не хочу быть сонным и апатичным. Я хочу чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье должно быть отличным».

Затем мысленно скажите: «Я сосчитаю от одного до пяти и на цифре «5» я открою глаза, буду чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным».

Медленно считайте про себя – один, два, три – и на цифре «три» мысленно напомните себе, что на цифре «пять», «Я открою глаза, буду чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным». Затем медленно досчитайте до четырех и пяти.

На цифре «пять» с открытыми глазами мысленно скажите: «Я чувствую себя бодро и хорошо, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде».

Четвертая техника – это техника Управления сновидениями. Она основывается на программирующей формулировке, с помощью которой Вы можете запоминать сны. Это поможет Вам осознанно использовать возможности Вашего разума.

На первом этапе техники Управления сновидениями, Вы будете практиковать запоминание одного сновидения. Вы погрузитесь на первый уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного. Находясь на этом уровне, Вы мысленно скажете себе: «Я хочу запомнить сновидение, и я запомню сновидение». Затем Вы заснете на первом уровне. Вполне вероятно, что Вы проснетесь ночью или утром и будете помнить сон очень отчетливо. Держите под рукой бумагу, ручку или диктофон, чтоб записать это сновидение.

Когда Вы удостоверитесь, что у Вас все получается на первом этапе, переходите на второй этап Управления сновидениями. На втором этапе Вы будете практиковать запоминание сновидений, увиденных предыдущей ночью. Вы погрузитесь на первый уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного. Находясь на этом уровне, Вы мысленно скажете себе: «Я хочу запоминать свои сновидения, и я буду запоминать свои сновидения». Затем Вы заснете на первом уровне. Скорее всего, Вы проснетесь ночью или утром и будете помнить сны очень отчетливо. Держите под рукой бумагу, ручку или диктофон, чтоб записать эти сновидения.

Когда Вы удостоверитесь, что у Вас все получается на втором этапе, переходите на третий этап Управления сновидениями. На третьем этапе Вы будете практиковать моделирование сновидения, которое Вы сможете запомнить, понять и использовать для решения проблемы. Вы погрузитесь на первый уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного. Находясь на этом уровне, Вы мысленно скажете себе: «Я хочу, чтоб мне приснилось сновидение, в котором будет содержаться информация для решения проблемы, о которой я думаю». Обозначьте проблему и добавьте: «Мне приснится такой сон, я его запомню и пойму». Затем Вы заснете на первом уровне. Скорее всего, Вы проснетесь ночью, помня желаемое сновидение очень отчетливо, или проснетесь утром, помня его очень отчетливо. Вам оно приснится, Вы его запомните и поймете.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро

и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 4 – Исцеляем себя изнутри

4/1 – Головной боли больше нет

Лаура Сильва: До сих пор мы говорили о методиках, основанных на простых формулировках, которые помогают выработать более полный контроль разума. Мы также проработали методики, прекрасно помогающие справиться с симптомами, вызванными стрессом.

Мы пойдем дальше в том же направлении и проработаем методики, которые как нельзя лучше помогают исцелить себя, например, снять головную боль, избавиться от боли, укрепить иммунную систему, восстановить и излечить себя в целом.

Вы уже усвоили, что мы обладаем потенциалом и способностями исцеляться, располагаем всеми необходимыми химическими элементами для исцеления просто потому, что мы люди. И это та часть пути вперед, которую мы пройдем в ходе обучения по программе «Живи в ритме Сильва».

Мы пытаемся ускорить процесс перехода из состояния, в котором Вы пребываете сейчас, туда, где Вы хотите быть? И мне кажется, что большинству из Вас хочется навсегда избавиться от боли и проблем, с которыми Вы сталкиваетесь в жизни.

Сегодня мы поговорим о еще одной методике, методике Контроля Головной Боли. Овладев ею, Вы не только научитесь противодействовать симптомам стресса, но и обучите свое тело другому поведению. Ученые и врачи утверждают, что 90% всех головных болей вызвано стрессом, включая мигрень. Хотя существует несколько видов головной боли органической природы, большинство из них не связаны с органическими изменениями. Поэтому, борясь со стрессом, мы одновременно пытаемся победить головную боль.

Интересно, что с течением времени мы сами приобретаем навык вызывать головную боль. Вы не родились с этим умением, а научились это делать позднее.

Я часто вспоминаю своих детей в раннем детстве. Я никогда не могла с уверенностью сказать, болела у них голова или нет. Они с такой легкостью говорили: «У меня голова болит. Мне плохо. я не хочу идти в школу.» И даже несмотря на то, что они говорили так время от времени, я всегда отвечала: «Нет, ты пойдешь в школу», и все равно отправляла их в школу. А все дело было в том, что они не хотели писать контрольную, поссорились с друзьями или у них было еще что-то в том же духе. Но я не хотела, чтобы они потакали себе, и сама не хотела показывать, что верю им. Им просто хотелось избежать чего-то неприятного, а я не позволяла им увильнуть и не верила их отговоркам насчет головной боли. На самом деле в большинстве случаев у них не болела голова, они просто утверждали это, чтобы избежать чего-то неприятного.

Я заметила, что многие люди идут на поводу у своих детей. Мы часто «покупаемся» на то, что говорят нам наши дети, и иногда причиняем им вред вместо помощи.

Предположим, что мы каждый раз верим всему, что они говорят. Что получается в конечном итоге? Каждый раз когда всплывает что-то неприятное, когда они сталкиваются с тем, чего не хотят делать, они говорят: «У меня голова болит», а Вы отвечаете: «Ну ладно, посиди дома и не делай этого». Что с течением времени Вы получите?

Я бы сказала, что тело, мозг и разум научатся заболеть. И голова, и животик тоже, потому что боли в голове или в животе нельзя ни измерить, ни проверить, для этого нет инструментов. Поэтому я и говорю, что со временем мы научились сами себе создавать головную боль. И даже больше, мы укрепили этот навык со временем, и часто не без помощи тех, кто о нас заботится. В какой-то момент мы упускаем из виду, что создавали боль целенаправленно, чтобы избежать чего-то неприятного. И она стала

реальностью. Она существует! И страдания от нее абсолютно реальны и очень неприятны. Но они коренятся в нашем воображении.

Хуже всего то, что когда люди сталкиваются с мыслью, что они сами вызывают свою головную боль, они очень удивляются и говорят: «Нет, что Вы, моя головная боль совсем другая!» Откровенно говоря, головная боль практически у всех связана со стрессом, а, значит, одинаковая. К сожалению, люди, страдающие от головной боли, даже не осознают, что для них боль имеет свое предназначение.

Поэтому нужно научить наше тело не создавать головную боль. Наша методика принесет облегчение и при головных болях, вызванных стрессом, и даже при болях, имеющих органическую природу.

Вы получите облегчение уже от того, что погрузитесь на свой медитативный уровень и расслабитесь. Достаточно упражнения на долгое расслабление, если им заниматься регулярно, чтобы помочь облегчить головную боль. Мы же добавим в упражнение осознанности, и займемся непосредственно головной болью.

Прежде всего, погрузитесь на уровень альфа с помощью методики обратного отсчета от трех до одного, и уже на Вашем медитативном уровне примените технику Контроля Головной Боли.

В основанной на формулировке технике Контроля Головной Боли использована пяти-ступенчатая методика. Во-первых, определите проблему: «У меня болит голова. Я ощущаю головную боль.» Во-вторых, выскажите свое желание: «Я не хочу головной боли. Я не желаю ощущать головную боль». В-третьих, изложите план своих действий. «Я сосчитаю от одного до пяти, а на счет «пять» я открою глаза и буду чувствовать себя бодро и хорошо, а мое здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. В этот момент у меня не будет головной боли. Я не буду ощущать головной боли».

Заметьте, что я говорю «у меня есть» и «я ощущаю». Потому что, когда дело касается боли, она может у Вас быть, но совсем другое дело, как Вы ее ощущаете. «Ощущение» боли есть субъективная часть опыта. Если бы существовал способ измерить интенсивность боли, то оказалось бы, что боль одинаковой интенсивности по-разному ощущается Вами и кем-то другим. Вот поэтому «у меня есть» и «я ощущаю».

Итак, в-четвертых, Вы идете по плану – Вы начинаете считать: «Один, два, - медленно выходим, три...» И, как всегда на счете «три», Вы напоминаете себе о цели, которую хотите достичь: «На счет «пять» я открою глаза, буду чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. В этот момент у меня не будет головной боли. Я не буду ощущать головной боли.» Продолжайте считать: «Четыре, пять». Затем, на счет «пять», Вы заявляете о конечном результате: «Глаза открыты, чувствую себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде».

Главное, что Вы должны помнить, – когда именно применять эту технику. Вы применяете технику Контроля Головной Боли тогда, когда Вам кажется, что боль может начаться, а не тогда, когда от мигрени уже трещит голова. Большинству людей, страдают ли они от головной боли, связанной с напряжением или с мигренью, известно ощущение, предвестник ее наступления. Вот тогда и нужно применить эту методику. Если у вас появляется ощущение небольшого головокружения, голова слегка «плывет», немного тошнит или появляются другие известные Вам симптомы наступающей головной боли, научитесь их распознавать. Как только они наступают, погрузитесь на свой медитативный уровень, применив методику обратного отсчета от трех до одного, и проделайте пять ступеней техники Контроля Головной Боли. Откройте глаза и посмотрите, что получилось.

В следующий раз, когда у вас появится это ощущение, сделайте это снова, повторяйте вновь и вновь, даже если Вам придется проделать это упражнение 20 раз в день! Потому что когда Вы таким образом

предупреждаете головную боль, Ваше тело учится функционировать или вести себя по-новому. Оно перепрограммируется. Оно говорит себе: «Каждый раз, когда я ощущаю, что голова немного «плывет» или кружится, у меня скоро наступает облегчение», вместо «у меня скоро наступит боль». Так что при Вашей настойчивости оно усвоит новый шаблон поведения, приобретет новую привычку.

Если головная боль у Вас уже разгулялась не на шутку, проделайте технику Контроля Головной Боли, откройте глаза, подождите пять минут и проделайте технику снова. Посмотрите, даст ли она Вам что-нибудь.

Но, если Ваша голова уже раскалывается от мигрени, погрузитесь на свой медитативный уровень, используя методику обратного отсчета от трех до одного, затем проделайте пять ступеней техники Контроля Головной Боли, откройте глаза, подождите пять минут, при этом засекайте точное время (потому что я собираюсь запрограммировать пятиминутное ожидание в упражнении для стимуляции сознания). Не думайте, что это может быть 10, шесть, четыре или три минуты – это пять минут. Следуйте этой формуле – подождите пять минут, проделайте все снова. Откройте глаза, подождите еще пять минут, проделайте в третий раз. Первое применение техники сгладит некоторые симптомы головной боли. После второго раза исчезнет большая часть симптомов. После третьего раза исчезнут все симптомы.

Продолжайте таким образом применять технику Контроля Головной Боли. Вы обнаружите, что навсегда избавились от головной боли.

Если эпизоды головной боли повторяются вновь и вновь, вам действительно необходима медицинская помощь, потому что внутри могут происходить другие процессы, которые также необходимо исключить.

Стоит заметить, что многие воспринимают головную боль как должное, как нечто неизбежное. Это не порез на руке, не синяк на ноге, не перелом конечности. Головная боль в основном вызвана Вами, потому что Вы позволили ей появиться. Может быть, свою роль сыграли внешние

ЖИВИ В РИТМЕ СИЛЬВА

стрессовые факторы, может, вы съели что-то не то или виновата загазованность, может быть, сказалось напряжение на работе. Ваше принятие всего этого в качестве причин для головной боли нам предстоит изменить. В Вашей власти решать, что произойдет в Вашей жизни, и техника Контроля Головной Боли позволяет Вам создавать свою судьбу.

4/2 – Убираем боль – Перчаточная Анестезия

Лаура Сильва: Вторая техника на основе формулировки, помогающая облегчить боль, называется Перчаточная Анестезия.

Боль и другие физические ощущения – аспект деятельности нервной системы, которая несет информацию к мозгу. Мозг обрабатывает эту информацию и выбирает определенное действие. Боль – форма информации, часть защитного механизма тела. Она запускает мыслительные процессы, нацеленные на поиск способа положить конец боли. Все это также способствует обучению. Другими словами, у тела есть способность учиться не воссоздавать опыт, причиняющий боль.

Сигналы о боли проводятся химическими веществами, создающими небольшой разряд электрического тока, идущий от одной клетки к другой. Чтобы сигнал от одной клетки достиг следующей в цепи, первая клетка вырабатывает маленький химический передатчик, переносящий сигнал на специальный рецепторный участок соседней клетки. Некоторые нейро-передатчики возбуждают вторую клетку и дают ей возможность вырабатывать электрический сигнал. Другие препятствуют второй клетке, мешая ей вырабатывать электрический сигнал. Это основа теории входного контроля.

Я упомянула теорию входного контроля, потому что в технике Перчаточной Анестезии мы задействуем концепцию этой теории. Согласно теории входного контроля, в спинном мозге существует контролирующий механизм, препятствующий или способствующий восприятию ощущений, в зависимости от сообщения. Клетки, препятствующие ощущениям боли, включают большие нейроны, которые стимулируются прикосновением к коже, не вызывающим боли, – например, когда Вы [звук растирания до конца предложения] потираете руку, пытаетесь избавиться от небольшой шишки или царапины. Ощущение, возникшее в результате потирания кожи, производит приятное чувство, противодействующее боли.

Согласно теории входного контроля, в случае с болью, наши мысли, убеждения, эмоции могут повлиять на то, сколько боли мы чувствуем от данного физического ощущения. Например, если то, что Вы делаете или думаете, важнее причиняемой боли, мозг не воспримет боль. С другой стороны, если Вы получите легкую травму, например, столкнувшись с кем-то, кто Вам не нравится, боль от нее может быть очень значительной.

Нужно также помнить, что внимание к боли усиливает ее; и также верно обратное. Когда вы концентрируетесь на боли, это равносильно команде мозгу, что боль важна. Если Вы боитесь боли, мозг должен быть очень бдителен. «Тогда», говорит он, «я смогу сигнализировать тебе сразу, как только почувствую легкую боль», и боль усиливается.

Определенные эмоции могут повлиять на боль. Печаль усиливает ее, в то время как эмоции, требующие Вашего внимания или делающие Вас счастливыми, могут ее уменьшить. В связи с этим хочется привести пример бабушки, которая весь день жалуется на боль, и вдруг к ней приходит ее внук или внучка. Она радостно распахивает дверь, наклоняется, берет на руки ребенка, кружится с ним, и. ... А как же боль? Похоже, она утихла. Старушка больше не испытывает боли, потому что ее внимание сейчас сконцентрировано на ребенке и положительных эмоциях счастья и радости, которые она испытывает от общения с ним.

Многие из тех, кто испытывает боль, считают, что она усиливается, когда их охватывает печаль или безнадежность. А ведь действительно – это чувства, открывающие ворота боли.

К счастью, исследователи обнаружили, что выработанные молекулы морфия прекрасно подходят к рецепторам некоторых нейронов головного и спинного мозга, и сделали вывод, что, вероятно, в мозгу существуют химические вещества естественного происхождения, которые ведут себя, как морфий. В действительности, в спинном мозге тело производит много природных болеутоляющих, и они во много раз эффективнее тех, которые получают химическим путем.

Вспомните свой жизненный опыт. Сколько раз выплеск адреналина спасал Вас в критической ситуации? Я очень люблю побегать трусцой, и как-то раз бегу я, слушаю музыку, на душе хорошо, и вдруг чувствую, что-то не то внизу у пяток. Я обернулась и увидела, что доберман пинчер пытается схватить меня за пятки. Боже, какой ужас! И я помчалась быстрее ветра, как будто собиралась побить мировой рекорд. Я спаслась бегством и не пережила неприятного опыта.

Я знаю на опыте, что мы способны выпускать химические вещества в организм, с условием, что мы не будем вмешиваться в процесс, и они помогают нам выздороветь, активизировать системы нашего организма, избежать опасности или расслабиться. У нас есть способность производить любое химическое вещество, которое поможет выбраться из любой ситуации. Но и это еще не все. Ученые также обнаружили, что занимаясь медитацией или глубоким расслаблением, мы вырабатываем эндорфины – химические вещества хорошего самочувствия. Кроме того, когда Вы погружены в очень глубокое расслабление и попадаете на уровень тета-частот, тело не испытывает боли.

Итак, прорабатывая технику Перчаточной Анестезии, нужно иметь в виду три важных аспекта. Во-первых, мы задействуем теорию входного контроля. Во-вторых, мы будем медитировать, что позволит нам выработать химические вещества хорошего самочувствия. И, в-третьих, мы погрузимся в очень глубокую медитацию, которая позволит нам попасть на тета-уровень и не чувствовать боли.

В следующем упражнении мы будем использовать другой фоновый звук. В предыдущих упражнениях Вы слышали звук для глубокого расслабления. Это звуковое сопровождение сочетало звуки, помогающие телу расслабиться, мозгу – замедлить частоты, а сознанию также достичь расслабления. В фоновом сопровождении вы услышите тикающий звук, пять тактов в секунду. Вы услышите короткие звуковые сигналы, похожие на тик-тик-тик-тик-тик-тик. Этот звук заставит частоты мозга прийти с ним

в соответствие, и частота мозговых колебаний замкнется на пяти циклах в секунду.

Вам, наверное, случалось обедать в хорошем ресторане. Вы начинаете есть, еда очень вкусная, все идет хорошо, и вдруг музыкальное сопровождение меняется, начинает звучать быстрый рок-н-ролл, и Вы, в свою очередь, начинаете есть быстрее и быстрее, в такт музыке. Что-то подобное произойдет и во время упражнения.

Не прислушивайтесь к звуку специально, пусть он звучит на фоне упражнения, просто погружайтесь глубже и глубже в ходе упражнения. Помните, что я выведу Вас из этого состояния.

Когда Вы участвуете в живом семинаре по программе «Живи в ритме Сильва», Вы проходите процесс левитации руки на этапе вхождения в упражнение. Левитация руки позволяет Вам погрузиться в очень глубокую медитацию, но занимает большое количество времени. Поэтому вместо левитации руки мы используем звук тета-частоты.

Перчаточная Анестезия предполагает создание ощущения, отличного от обычного, и, как правило, практикуется на менее сильной руке. Это может быть ощущение холода, покалывания или вибрирования. А возможно, это ощущение, что рука заснула, словно одеревенела, или на нее надета кожаная перчатка, или ощущение, что у вас нет руки. Другими словами, любое ощущение, отличающееся от обычного, считается Перчаточной Анестезией. Здесь вступает в дело теория входного контроля – вы очень внимательно (фактор внимания крайне важен), очень внимательно сконцентрируетесь на развитии чувства, отличающегося от обычного. Это ощущение переборет боль. И внимание к возникающему чувству, создаваемому Вами, очень помогает.

Во время упражнения, находясь на своем медитативном уровне, Вы представляете, что Ваша более сильная рука помещена в горячую воду. Рядом с вами стоит воображаемый контейнер с очень горячей водой.

Опустите в него руку и вспомните ощущения в прошлом, когда Ваша рука могла быть опущена в горячую воду. Оно должно быть как можно живее. Выньте руку из воображаемого контейнера с горячей водой и положите ее на колени.

Затем поместите более слабую руку в стоящий рядом воображаемый контейнер с холодной водой, в котором плавают кусочки льда. Опуская руку в ледяную воду, вспомните, когда Вы могли иметь похожий опыт в последний раз, может быть, когда Вы тянулись за холодным напитком в морозильник, Ваша рука замерзла так, что занемела, и Вы ее практически не чувствовали. Мы подержим руку в воображаемом контейнере с ледяной водой дольше, чем в горячей, чтобы с гравитационным притоком крови в руку более ощутимым стало покалывание, вибрация или онемение от холода. В это время я буду давать Вам указания, что Вашей руке холоднее и холоднее, что она превращается в ледышку, а между пальцами чувствуются кусочки льда. И Вы, в Вашем воображении воспроизведете это ощущение или любое другое, отличное от обычного.

Затем я попрошу Вас вынуть руку из ледяной воды, поднять ее за голову, не дотрагиваясь до головы, и дать ей высохнуть в таком положении силой своего воображения. Это вызовет сильные ощущения, поскольку задействован кровоток, и на этом этапе Вы можете испытать гораздо более интенсивные ощущения - покалывания или онемения, возникшие в результате Перчаточной Анестезии.

Когда Вы научитесь уверенно применять Перчаточную Анестезию на руке, Вы можете использовать ее на любой части тела, которая испытывает боль, и мысленно произнести «боль исчезла». Со временем и опытом, Вы сможете переносить анестезию с одной руки на другую, четко чувствуя ощущения, связанные с Перчаточной Анестезией, на другой руке. Со временем, просто концентрируясь на любом дискомфорте и повторяя «боль исчезла», Ваша боль действительно будет исчезать.

Любое ощущение Перчаточной Анестезии может исчезнуть, если трижды потереть одну руку другой от запястья к пальцам, восстанавливая обычные ощущения.

Перчаточная Анестезия прекрасно подходит для предотвращения и остановки кровотечения или кровоточивости. Эту технику Вы можете применить даже в экстренном случае. Но, когда у Вас сильная боль или кровотечение, лучше побыстрее обратиться к врачу. Выясните истоки боли и устраните их.

Марджори Диермонт, одна из наших самых опытных и давних сертифицированных инструкторов по методу Сильва, расскажет вам интересную историю о Перчаточной Анестезии в действии. Позволим ей поделиться этой историей.

Марджори Диермонт: Перчаточная Анестезия – очень ценный прием. Она даже может спасти жизнь.

На одном из моих занятий студент, проходивший курс повторно, (он уже проходил обучение несколько лет перед этим) рассказал следующее. Однажды он вышел из психиатрической клиники в Хьюстоне, где он работал, и стал ждать автобус. Его машина сломалась, и в тот день он возвращался домой на автобусе. Стоя на автобусной остановке, он заметил скопление людей и какое-то волнение, из толпы выскочил человек и сильно ударил его в бок. Он сказал, что его автоматической реакцией было прижать руку к месту ушиба, как мы все обычно делаем, и броситься вдогонку за этим человеком. Но окружающие убедили моего студента не догонять напавшего на него человека.

Они отвели моего студента в больницу, и в травмпункте он услышал, как его врач сказал: «Это очень необычно. Большинство людей от такого удара ножом в печень умирают прежде, чем удастся оказать им медицинскую помощь. А Вы вот выжили. У Вас гематома, кровь свернулась»

в сгусток и Вы живы. Более чем странно!» Фил знал, что спасло ему жизнь – его автоматическая реакция сразу прибегать к Перчаточной Анестезии.

Лаура Сильва: Из рассказа Марджори видно, что Вы играете важную роль в процессе исцеления. Такую же играет Ваш врач. И лучше всего, когда вы работаете вместе, тогда [Музыка начинается] и результат оказывается более весомым.

4/3 – Используем воду для особых случаев и исцеления

Лаура Сильва: Сейчас мы переходим к очень интересной части программы, потому что мы будем прорабатывать технику, немного не похожую на другие. Она называется техникой Стакана Воды.

Техника Стакана Воды единственная, использующая предмет вне Вас – это стакан воды. Все остальные техники в методе Сильва работают непосредственно с Вами и только с Вами. Стакан воды в этой технике поможет добиться желаемого результата.

Техника Стакана Воды используется, когда Вам необходима информация или руководство. Она отлично подходит для принятия решений, поиска потерянных вещей, достижения более глубокого понимания трудной ситуации и исцеления.

Обычно мы не можем найти решение проблемы, потому что нам не хватает важной информации, но, как только ее становится достаточно, ответы и решения становятся очевидны.

Техника Стакана Воды показывает нам способ «расшевелить» интуицию или приобрести навык по-особому использовать свой разум для решения проблем.

Применять технику Стакана Воды очень просто. Вам всего лишь нужно взять стакан воды. Лучше, чтобы он был прозрачным. Стекло лучше подходит, чем одноразовая или пластиковая чашечка. Это более близкий к природе элемент, и мы хотим работать именно с таким. Стекло по своим свойствам наилучшим образом сочетается с энергией человека.

Не забывайте, что задействованы не только мысли, субъективная энергия, но и человеческая энергия, которая объективна. Это единственная методика, в которой переплетены субъективная и объективная энергия.

Не ищите большой стакан для применения этой техники только потому, что Ваша проблема кажется огромной. Вне зависимости от ее

серьезности, возьмите обычный стакан, из которого Вы пьете, налейте в него воды и поставьте рядом у кровати.

И последнее, что Вы сделаете, прежде чем заснете вечером, – возьмите стакан, выпейте половину воды, закройте глаза, немного закатите их кверху и мысленно произнесите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю». Поставьте стакан с оставшейся половиной воды и идите спать.

Обратите внимание, что мы не использовали методику обратного отсчета от трех до одного, чтобы погрузиться на медитативный уровень. Вы попадаете на него, когда закрываете глаза и немного закатываете их кверху.

Утром, проснувшись, выпейте оставшуюся половину воды, снова закройте глаза, немного закатите их кверху и мысленно произнесите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю».

Убедитесь, что Вы действительно думаете о своей проблеме. Это последнее утверждение, с которым Вы засыпаете, и эта мысль будет развиваться в Вашем сознании всю ночь. Это похоже на то, что мы делали, когда занимались техникой Управления Сновидениями. В технике Управления Сновидениями Вы говорите: «Я хочу, чтобы мне приснился сон, в котором будет содержаться информация для решения проблемы, о которой я думаю». В технике Стакана Воды Вы говорите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю». В обеих техниках последнее мысленное утверждение глубже укореняется и развивается в Вашем сознании. Мы знаем, что такое укоренение в сознании приносит результаты. Может, мы не совсем ясно представляем, почему и как оно работает. Как и прежде, возможны несколько вариантов развития событий.

Вы пользуетесь этой методикой, когда засыпаете. Это также означает, что циклы мозговых колебаний будут всю ночь меняться, от очень низких частот глубокого сна до более высоких частот в фазе быстрого сна, высвобождая информацию, которая хранится на этих частотах. В результате эта информация всплывает на поверхность. Ваше подсознание также может перемещаться во времени и пространстве в поиске информации, потому что оно озабочено происходящим с Вами, и, когда подсознание находит нужную информацию, оно доносит ее до Вашего сознания.

Хочу Вам также посоветовать, что когда Вы пьете воду, держите стакан обеими руками. А причина следующая - мы состоим в основном из воды, мы пьем воду, а наше тело излучает энергию биополя человека. Ученые выдвинули гипотезу о возможности проецирования мыслей, желаний и намерений в материю с помощью энергии биополя человека. Известно, что вода выступает прекрасным приемником энергии мыслей, намерений и желаний. Поэтому, когда стакан у Вас в руках, Вы держите его обеими руками и пьете воду, Вы проецируете в воду свои мысли, желания и намерения.

Когда Вы таким образом пьете воду, вода попадает в Вашу систему, пропитывает все Ваше тело, а затем извлекает и освобождает информацию, заключенную в Вашем генетическом коде, и, как и в технике Управления Сновидениями, наделяет ее формой в виде мысли или вспышки внутреннего озарения.

Д-р Масару Эмото в своей книге *«Скрытые послания воды»* воспроизводит образы кристаллов, образованных в замерзшей воде из разных источников, используя высокоскоростную фотографию. Он отмечает, что когда на воду были направлены полные любви слова, сконцентрированные мысли или намерения, или даже когда к стакану прикреплялись позитивные послания написанные на бумаге, форма разноцветного снежинки-кристалла становилась сверкающей и изысканно

сложной. Если же вода была загрязненной, облученной негативными мыслями, словами или намерениями, получались тусклые цвета и асимметричные формы. Д-р Эмото утверждает, что вода обладает способностью копировать и удерживать информацию.

Это может служить одной из причин, почему техника Стакана Воды так эффективна, и может применяться для улучшения здоровья и исцеления. Если Вы чем-то больны и хотите использовать стакан воды, убедитесь, что Вы держите стакан двумя руками, а когда пьете, представляйте себе, что энергия Вашего тела перешла в воду для исцеления органа или излечения заболевания. Также представьте себе, что в итоге Вы чувствуете себя лучше, что врачи говорят об успешности лечения и выздоровлении. Вот чем так замечательна эта техника – в ней можно сочетать объективные и субъективные энергии и получать великолепный результаты.

Много лет назад у меня вдруг появилась аллергия на кошек. Она взялась ниоткуда. Я была очень расстроена такой реакцией своего организма. Я думала: «Это на меня совсем не похоже. Я такая здоровая, откуда взялась эта аллергия?» После нескольких приступов аллергии я подумала: «С меня хватит. Я отказываюсь так жить».

Я решила избавиться от этой проблемы при помощи техники Стакана Воды. Однажды вечером я набрала стакан воды и, отпивая половину воды, мысленно сказала себе: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение, как избавиться от этой аллергии на кошек». Я поставила стакан с оставшейся половиной воды на тумбочку и заснула. Проснувшись утром, я ясно вспомнила один из эпизодов своего детства.

Я вспомнила, как меня попросили снять с веревки белье. Нас, детей, в семье было много, десять человек, у каждого из нас была своя работа по дому, которую мы должны были делать. Я была еще маленькой, и была моя очередь пойти снять и занести в дом белье. Когда я была за воротами, я услышала шум внутри дома и бросилась назад. Вбежав в дом, я увидела

свою сестру, которая была на год старше меня, с котенком в руках. Это был очаровательный маленький сиамский котенок, я захотела взять его на руки, но сестра не хотела мне его отдавать. Она упрямо отворачивалась и отворачивалась от меня, чтобы я не могла его взять. Я сильно расстроилась, взяла прищепку и прицепила ее на хвост кота. Кот взвился, стал бегать кругами по дому, роняя и разбивая все по пути. Не стоит объяснять, как рассердились на меня мои родители. Меня послали спать и наказали. Вот такое воспоминание всплыло в моей памяти утром, когда я проснулась.

Прошло совсем немного времени, и мои симптомы аллергии исчезли. Я подумала тогда: «Удивительно, что воспоминание из далекого прошлого было ключом к избавлению от аллергической реакции».

Применяя эту методику, вы можете ожидать нескольких вещей. Вы можете проснуться среди ночи, отчетливо помня сон с нужной информацией. Обязательно запишите свой сон на бумагу или на пленку. Вы можете также проснуться утром с отчетливым воспоминанием такого сна. Опять-таки, запишите его. Вас может также посетить моментальное озарение или воспоминание, в которых будет информация, которая нужна Вам, чтобы решить проблему.

Когда Вы применяете технику Стакана Воды, очень важно проделать все ее действия. Даже если Вы проснулись с четким решением своей проблемы, все же выпейте оставшиеся пол-стакана воды, потому что так запрограммирована формулировка и мы должны укрепить осознание того, что она дает успешные результаты. Так что выпейте оставшуюся воду и, вместо фразы «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю», Вы можете выразить благодарность за то, что Вы получили важную информацию.

Если Вы не получили информации утром, Вы получите ее днем. Это может быть вспышка озарения, Вы можете открыть книгу, и нужная информация сразу бросится в глаза, или Вы можете идти куда-то и

услышать чей-то разговор именно о той проблеме, с которой Вы пытаетесь справиться. Убедитесь, что все Ваши каналы чувств открыты и настроены на восприятие, потому что Вы обязательно увидите, услышите или испытаете нечто подобное.

Это очень напоминает покупку нового автомобиля в автосалоне. Вы отправляетесь к продавцу автомобилей, и он водит Вас по салону, показывая все машины, которые у них есть. Но ни одна из них не кажется чем-то особенным и не нравится Вам, и Вы в конечном итоге говорите: «Знаете что? Я бы хотел заказать автомобиль по индивидуальному проекту». Вы выбираете цвет, обшивку салона, аксессуары, диски – все по своему вкусу. Вы ждете несколько месяцев, пока сделают автомобиль по Вашим характеристикам. Несколько месяцев проходят, Вы получаете свой автомобиль и абсолютно счастливы. Вы трогаетесь с места и отъезжаете от автодилера, и вдруг – бывает же такое! – всего в двух кварталах стоит другой автомобиль, точь-в-точь как Ваш! А еще через пять километров Вы видите еще один автомобиль, точь-в-точь как Ваш! Вы думаете: «Я никогда раньше не замечал таких автомобилей». Что изменилось?

А изменилось то, что Вы сосредоточили свое внимание на том, что занимает Ваше сознание в этот момент. Именно это происходит в технике Стакана Воды. Когда вы ищете информацию, Ваш фокус и Ваше внимание направлены на поиск информации, необходимой для решения проблемы.

Вы обязательно получите информацию в течение дня после применения техники Стакана Воды. Если в конце дня Вы чувствуете, что озарение не посетило Вас, и Вы не получили нужной информации, погрузитесь на свой медитативный уровень перед сном, пересмотрите все произошедшее за день и мысленно произнесите: «Я знаю, что я столкнулся с информацией, которая поможет решить мою проблему. Что это было?» Отвлеките на несколько мгновений свое сознание подумав о чем-то другом, об отвлеченных предметах. И тогда, когда Вы вновь подумаете о своей

проблеме, первая мысль, пришедшая в голову, будет нести нужную информацию. Доверяйте своим внутренним ощущениям.

4/4 - Упражнение - техника контроля головной боли, техника перчаточной анестезии и техника стакана воды

Лаура Сильва: А сейчас мы сделаем еще одно короткое упражнение для внушения формулировок, относящихся к техникам, о которых мы только что говорили – техники Контроля Головной Боли, Перчаточной Анестезии и Стакана Воды.

В этом упражнении Вы услышите несколько иной звук. Он называется звук тета-частоты. У него пять тактов в секунду. Вы услышите эти такты на заднем плане. Не вслушивайтесь в них, пусть они замедлят частоты мозговых колебаний до уровня тета. Как и раньше, Вы просто слушаете текст упражнения. Наша цель – замедление частот мозговых колебаний до тета-уровня, где тело не испытывает боли.

Как и в других упражнениях, мы рекомендуем сначала прослушать его. Тогда Вы точно будете знать, что конкретно услышите по ходу его выполнения. Приятных занятий!

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения

цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь. [Щелчок пальцами]

Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Вы продолжите слушать мой голос и выполнять инструкции как на этом уровне сознания, так и на всех остальных, включая внешний осмысленный уровень. Это идет Вам на пользу, Вы желаете этого и это действительно так.

Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы

полностью расслабитесь физически и психически. Я могу вывести Вас с этого или более глубоких уровней сознания, сосчитав от одного до пяти. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на медитативных уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.
- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень, и это действительно так.

Следующие утверждения поддержат Ваше здоровье в прекрасном состоянии. С этого момента я иногда буду говорить от Вашего имени.

- Каждую секунду, каждую минуту, каждый час, каждый день, каждая клетка, ткань, орган и система моего тела получает новый приток жизненной силы, восстанавливается и обновляется.
- Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему.

Программирование информации, которая пойдет Вам на пользу. Сейчас мы отработаем первую основанную на простой формулировке технику - технику Контроля Головной Боли.

Эта техника основана на простой формулировке, которую Вы можете использовать для прекращения головной боли: для связанных с напряжением головных болей – однократно; для головных болей типа мигрени – три раза с интервалом в пять минут.

Если у Вас головная боль, связанная с напряжением, погрузитесь на первый медитативный уровень, используя методику обратного отсчета от трех до одного. На первом уровне, мысленно скажите себе: «У меня болит голова, я ощущаю головную боль. Я не хочу головной боли. Я не желаю ощущать головную боль. Я хочу чувствовать себя хорошо. Я сосчитаю от одного до пяти, на счет «пять» я открою глаза и буду чувствовать себя бодро и хорошо, а мое здоровье будет отличным. В этот момент у меня не будет головной боли. Я не буду ощущать головной боли».

Затем Вы медленно будете считать – один, два, три. На счет «три» Вы мысленно напомните себе, что «На счет пять я открою глаза, буду чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным. В голове не будет дискомфорта. Я не буду ощущать дискомфорта в голове». Заметьте, что на счете «три» мы заменили слово «боль» на «дискомфорт». «Боль» осталась позади.

Затем мысленно медленно продолжайте считать до четырех, потом до пяти, и на счет «пять», открыв глаза, мысленно скажите себе: «Я чувствую себя хорошо и бодро, здоровье отличное. В голове нет дискомфорта. Я не ощущаю дискомфорта в голове».

Если у вас головная боль типа мигрени, погрузитесь на первый медитативный уровень, используя методику обратного отсчета от трех до одного. На первом уровне проделайте те же действия, что и для головной

боли, связанной с напряжением, но примените технику три раза с интервалом в пять минут.

Вы заметите, что первое применение техники несколько снизит дискомфорт. Подождите пять минут, проделайте технику во второй раз. После второго раза исчезнет большая часть дискомфорта. Подождите еще пять минут, проделайте технику в третий раз. После третьего раза исчезнет весь дискомфорт.

Отныне при появлении симптомов однократное применение техники помогает справиться с мигренью. Продолжая применять эту технику, Вы увидите, что симптомы появляются реже и реже, пока тело не забудет, как их вызывать, и мигрени будет положен конец без лекарств, и это действительно так.

Для работы с различными заболеваниями необходим периодический контроль и наблюдение со стороны врача.

Сейчас мы проработаем вторую технику, которая называется Перчаточной Анестезией. Это техника, основанная на простой формулировке, она поможет выработать способность контролировать ощущения боли и, во многих случаях, контролировать кровотечение и кровоточивость.

Перчаточная Анестезия предполагает создание ощущения, отличного от обычного. Она практикуется, как правило, на менее сильной руке. Это может быть ощущение прохлады или холода, покалывания, вибрирования, ощущение, что рука заснула, что на нее надета кожаная перчатка, что она одеревенела, или ощущение, что у Вас нет руки. Любое ощущение, отличающееся от обычного, считается Перчаточной Анестезией.

Через мгновение я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы поместите свою более сильную руку в стоящий рядом воображаемый контейнер с горячей водой. Вода горячая, но Вы выдерживаете ее температуру.

Один, два, три... Поместите свою более сильную руку в стоящий рядом воображаемый контейнер с горячей водой. Вспомните ощущения в прошлом, когда Ваша рука могла быть опущена в горячую воду – любой эпизод, который живо встает перед Вами.... Почувствуйте очень горячую воду, обволакивающую пальцы... Почувствуйте, как кровь разгорячено пульсирует в сосудах от высокой температуры... Выньте руку из контейнера с горячей водой и положите ее на колени.

Теперь я сосчитаю от одного до трех. В этот момент поместите другую руку в стоящий рядом контейнер с ледяной водой, в которой плавают кусочки льда.

Один, два, три... Поместите свою руку в стоящий рядом воображаемый контейнер с ледяной водой, в которой плавают кусочки льда. Вспомните ощущения в прошлом, когда Ваша рука могла быть опущена в ледяную воду ... Почувствуйте ледяную воду и кусочки льда между пальцами... Почувствуйте, как леденеет рука. Она становится все холоднее и холоднее с каждой секундой... Холоднее и холоднее. Почувствуйте кусочки льда между пальцами... Почувствуйте, какая ледяная у Вас рука...

Теперь, не открывая глаз, выньте руку из ледяной воды и поднимите ее за голову, не дотрагиваясь затылка. Пусть рука высохнет и станет еще холоднее в таком положении. Я скажу вам, когда ее можно опустить. Продолжайте держать глаза закрытыми.

Когда Вы научитесь уверенно применять Перчаточную Анестезию и, проверив ее на практике, останетесь довольными результатами, начинайте тренировать перенос анестезии на другие части тела. Прежде всего, попробуйте перенести анестезию с одной руки на другую, положив анестезированную руку на другую руку на несколько секунд. Затем проверьте другую руку на предмет анестезии. Когда это начнет получаться, потренируйтесь переносить анестезию с одной из рук на другую часть тела. Это можно сделать, положив любую руку на эту часть тела и задержав ее в таком положении на несколько секунд. Наконец, можете потренироваться,

запрограммировав свое сознание так, что когда Вы концентрируетесь на любом дискомфорте и повторяете «дискомфорт исчез», дискомфорт действительно будет исчезать.

Сейчас опустите руку, положите ее к себе на колени и проверьте на холод и нечувствительность другой рукой... Удалите все ненормальные ощущения, трижды потерев другой рукой от запястья к пальцам, восстанавливая обычные ощущения ... Ощущения у Вас в руке теперь такие же, как перед упражнением.

Можно усилить эффект этой формулировки тренировкой. Чтобы справиться с проблемами здоровья, используйте контроль и наблюдение профессионалов.

Сейчас мы проработаем технику Стакана Воды... Техника Стакана Воды используется для решения задач и достижения поставленных целей.

Вечером перед сном возьмите стакан и налейте в него воды. Выпивая половину воды, закройте глаза, немного закатите их кверху и мысленно произнесите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю». Затем поставьте оставшуюся половину стакана воды и отправляйтесь спать. Утром, проснувшись, выпейте оставшуюся половину воды, снова закройте глаза, немного закатите их кверху и мысленно произнесите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю».

С таким программированием Вы можете проснуться среди ночи или утром, отчетливо помня сон с информацией, необходимой для решения проблемы. Или днем у вас случится вспышка озарения, и Вы получите информацию, нужную Вам для решения проблемы.

При использовании этой техники нет необходимости использовать методику обратного отсчета от трех до одного. Вы автоматически попадаете на свой медитативный уровень, закрыв глаза и закатив их кверху, пока Вы пьете воду.

А сейчас проработаем технику Стакана Воды. Я сосчитаю от одного до трех. На счет «три» я щелкун пальцами. В этот момент Вы представите себя у Вас дома, занимающимся поиском решения проблемной ситуации.

Один, два, три...

Представьте себя у Вас дома. Ночь, и Вы готовитесь заснуть. Выберите проблему, которую Вы хотели бы решить... Представьте себе, что Вы наполняете стакан водой.... Представьте, что Вы выпиваете приблизительно половину воды, закройте глаза, немного закатите их кверху и мысленно произнесите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю...» Затем поставьте оставшуюся половину воды на стол и отправляйтесь спать... Когда Вы услышите мой голос снова, наступит утро. Расслабьтесь.

Сейчас утро. Вы просыпаетесь и встаете с кровати. Протяните руку, возьмите стакан с водой, закройте глаза, немного закатите их кверху, и, пока Вы пьете оставшуюся воду, мысленно произнесите: «Это все, что мне нужно сделать, чтобы найти решение проблемы, о которой я думаю...» Вы получите нужную информацию, пользуясь техникой Стакана Воды.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы

оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 5 – Учимся быстро

5/1 – Станьте гением, используя визуализацию и воображение

Лаура Сильва: На протяжении всей программы обучения мы не раз упоминали о мышлении образами. Как мне кажется, очень важно иметь четкое представление о таких возможностях сознания, как визуализация и воображение. В ходе обучения по методу Сильва мы несколько иначе определим термин «визуализация», чем Вы привыкли слышать в повседневной речи.

Визуализация обозначает процесс вспоминания и повторного проигрывания вызванных в памяти событий с использованием всех органов чувств. Визуализация не всегда связана с построением мысленных зрительных образов. Для многих визуализация обозначает только создание исключительно мысленных зрительных образов. Это не совсем так в нашем случае. Когда Ваши воспоминания связаны, например, со звуками, Вы воссоздаете их точно так же, как зрительные образы пережитого.

Воображение, напротив, связано с процессом создания новых образов или изменением существующих образов. Поэтому впервые созданная картинка – это воображение. Если Вы повторно возвращаетесь к первоначально созданной картинке и заново просматриваете ее, это будет визуализация.

На субъективном уровне воображение очень правдоподобно, что отчасти объясняет, почему у детей случаются кошмары, они видят чудовищ и воспринимают фантазии, созданные ими самими и другими. Мы можем создавать образы, включающие все виды чувственного восприятия: зрительное, слуховое, обонятельное, кинестетическое и вкусовое. Хотелось бы напомнить, что когда Вы применяете любую технику из метода Сильва,

Вы используете свой доминирующий способ обработки информации. Например, вспомните технику Часов. Если у Вас доминирует зрительное восприятие, Вы создадите отчетливое изображение часов с проработкой мелких деталей. Если Вы больше склонны к кинестетическому восприятию, Вы просто поднимите руку и передвинете стрелки механических часов на нужное Вам время. Если Вы больше склонны к восприятию на слух, то Вы уверенно скажете: «Вот в это время я хочу проснуться, и в это время я проснусь». Два других канала восприятия – вкус и запах, доминируют гораздо реже, но есть люди, которые воспринимают информацию лучше через вкус или запах.

Я бы хотела подчеркнуть следующее. Визуализация отличается от зрения глазами. Вы видите глазами, а визуализируете сознанием. Визуализация есть вспоминание и построение мысленного образа чего-либо. Это процесс вспоминания внешнего вида чего-либо уже существующего или ранее пережитого.

Часто приходится слышать: «Но я не умею визуализировать!» Тогда я спрашиваю: «А что Вы вчера ели на завтрак?» или «Что на Вас вчера было одето?» После моего вопроса, уставившись в потолок, человек пытается вспомнить и представить, что он ел вчера на завтрак и что на нем было надето, и потом говорит: «Я ел яйца, гренки и немного фруктов». Или «На мне была красная футболка и синие джинсы». Это и есть визуализация.

Не пытайтесь визуализировать так, как Вы видите глазами. Образы будут отличаться. И не пытайтесь визуализировать так, как Вы видите сновидения. Визуализация происходит на уровне альфа-частот или бета-частот, зрение функционирует на бета-уровне, а сновидения Вы видите на уровне, присущем фазе быстрого сна.

Визуализация используется для создания мысленной картины текущей ситуации, или, в некоторых случаях, проблемной ситуации. Воображение используется для создания картины будущей ситуации, цели или решения. Это очень важно, потому что в последующих техниках, нам

предстоит слить все это воедино. Конечно, мы уже пользовались всем этим в предыдущих техниках, но Вы убедитесь, что роль визуализации и воображения может быть гораздо более весомой в техниках, которые нам еще только предстоит рассмотреть.

Мы будем проецировать свои образы в особую область в сознании, она называется мысленным экраном. Мысленный экран – интерактивное «устройство», куда мы можем проецировать любые образы. Его можно использовать для развития навыков визуализации и воображения. По мере развития этих Ваших способностей, мысленный экран поможет Вам скорректировать в уме все необходимое, что Вы хотите исправить из субъективного или мысленного измерения.

Мы не можем изменить физическую форму энергией своей мысли. Нам нужно перенести ее в мысленное, субъективное или духовное измерение и там, на мысленном экране, сделать все изменения. При помощи воображения можно изменить все, что нужно. А мысленный экран позволяет вносить изменения в физическую реальность. После того, как изменения сделаны, Вы можете начать воплощать их в жизнь.

В повседневной жизни мы решаем определенные задачи в специально предназначенных для этого местах, например, готовим в кухне, спим в спальне и так далее. Мы используем мысленный экран для того, чтобы делать изменения в существующей действительности в соответствии с нашими желаниями. Именно на мысленном экране мы способны эффективно корректировать существующую действительность. Все существующее есть воплощение субъективного намерения. До своего появления в физическом мире любая действительность сперва должна была быть задумкой, или мыслью.

Чтобы найти свой мысленный экран, сначала закройте глаза, и направьте взгляд под углом около 20 градусов выше горизонтальной плоскости зрения. Это очень удобное положение для глаз. Не напрягайте

глаза, глядя высоко вверх. Направьте взгляд чуть выше горизонтальной плоскости или уровня зрения, чтобы Вам было удобно.

Ваши веки – это не мысленный экран. Это очень важно. Не пользуйтесь веками как экраном, потому что получается, что Вы пытаетесь использовать их в качестве физического экрана, а значит, смотреть на него глазами. А зрение – это единственный вид чувственного восприятия, заставляющий мозг вибрировать на бета-частоте. Поэтому если Вы будете пытаться разглядеть что-то на веках, Вы будете поднимать частоты своих мозговых колебаний до бета-уровня. Устремите свое сознание дальше, за веки, в воображаемую область, которая лежит на расстоянии от Вас. А вместо зрения используйте способности своего сознания – визуализацию и воображение. Эта область Вашего восприятия на некотором удалении от Вас и есть мысленный экран.

Чтобы увереннее пользоваться мысленным экраном, проецируйте на него образы или мысленные картины. Сосредоточьтесь на том, чтобы образы, проецируемые на Ваш мысленный экран, были насыщены цветом, оживлены действиями или преувеличены в размере, пусть их будет одновременно очень много, и они заставят Вас смеяться. Такие образы оставляют более сильные впечатления, и, когда Вам потребуется вспомнить эту информацию, это окажется намного легче. Так легче запоминать информацию, которую Вам необходимо усвоить или выучить.

Мысленный экран можно прекрасно использовать для запоминания информации, если проецировать на него образы, используя как визуализацию, так и воображение. Сейчас я познакомлю Вас с методикой Локализации. Считается, что ее автором является греческий поэт Симонид. Как повествует легенда, Симонид спасался бегством от стихийного бедствия, разрушившего дом, где он обедал с высокопоставленными гостями. Симонид сумел назвать жертв, вспомнив, где они сидели, и этот случай натолкнул его на создание этой методики, методики Локализации,

согласно которой Вы запоминаете объекты или предметы по их расположению в пространстве.

Эта система работает следующим образом. Вы выбираете знакомое здание, например, свой дом, или знакомую комнату, например, гостиную. Можете просто выбрать комнату со множеством мелких предметов, ассоциирующихся с тем, что Вы хотите запомнить. Уделите особое внимание деталям. В комнатах Вашего дома или в конкретной комнате есть что-то, что привлекает Ваше внимание, это может быть какой-то особый стул, картина, нарисованная красками, или скульптура, шторы, окна, да что угодно, даже изъяны обстановки. Следуя за мыслью, составьте список конкретных предметов, чтобы позднее по ним можно было вспомнить то, что нужно. Я советую Вам использовать один и тот же список снова и снова. Как можно лучше запомните, где лежат выбранные Вами предметы в этой комнате или доме, чтобы потом не путаться.

Итак, Вы уже можете сказать: «Я иду от двери, затем к картине в рамке, перехожу к скульптуре, потом к тому большому удобному стулу в углу, далее к шторам, потом иду к дивану, оттуда к журнальному столику, и т.д.» Проходя снова и снова один и тот же маршрут, он становится для Вас якорем, крючком или колышком, за который можно мысленно «зацепиться» всякий раз, когда появится список предметов для запоминания.

После этого установите ассоциативную связь между тем, что нужно запомнить, и каждым предметом в комнате или в доме. Например, если я составляю список покупок и мне нужно запомнить хлеб, я говорю: «Ну и как же, интересно, провести ассоциацию хлеба со входной дверью, чтобы это было смешно, творчески нестандартно, даже преувеличенно, да еще разукрашено в яркие цвета, наполнено действием, чтобы это произвело на меня такое впечатление, чтобы я смогла это потом вспомнить?» Проведя ассоциацию, Вы проецируете ее на мысленный экран.

Вторым предметом может быть электрическая лампочка, которую нужно ассоциативно связать с удобным креслом в углу. Пусть наша

лампочка будет большая, у нее есть ручки и ножки, и она читает книгу, удобно устроившись в кресле. Фу, чушь какая! Да еще и преувеличение, потому что это огромная лампа. А если она еще и перелистывает страницы в книге, вот Вам и действие.

Еще я должна купить лоток яиц. И я должна их привязать к скульптуре на столике в углу. К примеру, я разбиваю об нее яйца, желток и белок стекают по ней вниз и закапали уже весь пол вокруг столика. Я надеюсь, что Вы уже поняли, как создавать ассоциации?

Итак, Вы устанавливаете связь известного с неизвестным. Создаете мысленный образ идеи, предмета для запоминания, и устанавливаете его четкую ассоциативную связь с предметом в доме или в комнате. Это так легко! Все, что нужно сделать, придя в магазин, это мысленно обойти свою комнату или пройти по нескольким, по привычному маршруту от предмета к предмету, попутно вспоминая список покупок.

Не останавливайтесь на этом. Пользуйтесь этим методом, чтобы запоминать доклады. Например, Вам скоро делать доклад или выступать с презентацией на деловом совещании. Этот же метод поможет вам и с докладом и с презентацией. Возьмите первую тему или первый абзац и создайте мысленный образ того, о чем собираетесь говорить, проведите ассоциативную линию между мысленным образом первой темы, первого абзаца или первой вещи, о которых Вы собираетесь говорить, и дверью. Потом возьмите вторую тему своего плана, и опять создайте мысленный образ, выражающий вторую тему, и привяжите его к следующему предмету в доме или комнате. Прodelайте это со всеми темами своего доклада или презентации. И Вы легко запомните всю лекцию или речь без конспекта.

Для успешного вспоминания информации лучше всего использовать визуализацию и воображение – гении постоянно используют обе эти способности своего разума.

5/2 – Развиваем сверхспособности в учебе

Лаура Сильва: Поговорим немного об учебе. Мы все время учимся. Сидим ли мы в школе или находимся в повседневной обстановке, мы учимся постоянно. Мы постоянно окружены информацией, которую мы хотим выучить или запомнить. Поэтому нам очень важно понять, как извлекать информацию из закоулков памяти.

Изо дня в день, постоянно в клетках мозга запечатлевается новая информация. Но для большинства людей вспомнить эту информацию сложно. И одна из причин таких затруднений – их самовнушение, что это сложно, их ожидание трудностей при вспоминании.

Например, люди часто говорят: «Я забыл». Они постоянно используют эту фразу, «я забыл». Сколько раз Вы сказали себе «я забыл», сто или тысячу, пока Ваше тело, мозг и разум поверили в это и Вы стали забывчивым? Мало того, иногда говорят: «Я все время забываю», «Я такой забывчивый» или «У меня такая ужасная память. Что ни учи, в голову ничего не лезет. Я такой тупой. Я плохой студент. Я так нервничаю на контрольных. Мне никогда их не сдать». Подумайте над этим! Эти фразы все время мысленно повторяют те, у кого проблемы с запоминанием или с учебой.

Поэтому мы начнем, прежде всего, с наблюдения за тем, что мы говорим себе и другим. Помните, когда мы говорили об уборке нашего ментального дома, мы отмечали, что именно его сначала нужно убрать и почистить, прежде чем начать работать с памятью, способностями к учебе, способностями запоминать информацию. Как только Вы поймаете себя на одном из таких утверждений, мысленно скажите себе: «Отменяю, отменяю, отменяю», и замените его чем-то более положительным.

Если Вы поймаете себя на фразе «Я такой забывчивый», сразу же исправьтесь и скажите, «Отменяю, отменяю», и замените на «Я все легко

запоминаю». Если скажете «У меня такая ужасная память», сразу же исправьтесь и скажите, «Отменяю, отменяю» и замените на «У меня отличная память.» Я думаю, Вы понимаете ход моей мысли.

Начните с того, что мысленно скажите, что у Вас отличная память, и внесите необходимые изменения в свое сознание. Т.к. память у вас отличная, значит, все дело в процессе воспоминания. Чем сильнее информация впечатывается в мозговые клетки, тем легче ее вспомнить. У нас есть великолепная техника, которая служит прекрасным подспорьем для полного воспоминания. Она называется техникой Трех Пальцев.

Техника Трех Пальцев преследует несколько целей. Ее можно использовать для более отчетливого отпечатывания информации в мозге, помогающего вспомнить ее позднее, а также даже для сдачи тестов. Ее другое применение связано с состояниями сознания и вхождением на уровень альфа с открытыми глазами.

Сначала поговорим об использовании техники Трех Пальцев, действующей как спусковой механизм и якорь, помогающий более отчетливо впечатывать информацию в мозг и вспоминать ее позднее на контрольных, чтобы получать более высокие отметки. Много великолепных книг написано о том, как научиться больше запоминать и лучше учиться. А теперь мой хороший друг, Кен Коссия, поделится своими мыслями об успешных стратегиях в учебе и запоминании.

Кен работает по методу Сильва более 30 лет, и все это время мы с ним знакомы, и я восхищаюсь его знаниями, его профессионализмом и восхищаюсь его манерой проводить презентации. Так что если Вам посчастливилось с ним столкнуться, Вас ждет очень приятное общение.

Итак, Кенни.

Кен Коссия: Спасибо!

За время своей долгой работы с методом Сильва я имел счастье общаться со множеством студентов, добившихся прекрасных результатов и

успешно применяющих наши техники, например, технику Трех Пальцев, для улучшения способностей к учебе. Когда они начинали, некоторые были еще учениками начальной школы, и эти техники помогали им вплоть до выпускных классов. Да кем только не были наши студенты: от врачей, юристов, сдающих экзамен на право работать в сфере юриспруденции, служащих на уровне штата и федеральными служащих, сдающих экзамен на право занимать более высокую должность на государственной службе; до простых людей, желающих улучшить качество своей жизни.

В действительности ведь метод Сильва призван научить Вас учиться. Именно поэтому он включает много различных способов получения лучших результатов. Сегодня мне бы хотелось открыть Вам секрет, как добиться более успешной учебы и стать невероятно способным учеником.

Пожалуй, самое важное, это понять Ваши намерения, четко обрисовать цели, которые Вы преследуете, когда беретесь за учебник, в чем состоит Ваш интерес и какой результат Вы ожидаете увидеть после посещения семинара или деловой встречи, чему Вы хотите научиться. Важно, чтобы Ваши намерения были Вам ясны.

Более того, в любой ситуации обучения важно разумно организовать окружающую обстановку, физическое окружение, и привести в порядок то, что в Ваших силах, будь то освещение или температура, все должно удовлетворять Ваши потребности так, чтобы Вам было удобно.

Затем Вам нужно проверить Ваше психическое состояние и готовность к изучению чего-то нового, убедиться, что Ваши мысли не заняты чем-то посторонним, Вас ничто не беспокоит и Вы не голодны.

Итак, вначале приведем в порядок физическое и психическое окружение. А теперь мне бы хотелось рассмотреть и выделить пять основных шагов, необходимых для более успешной учебы и превращения Вас в способного ученика.

Шаг первый – предварительное представление. Предварительное представление о чем-то задает нашему разуму направление. Можно предварительно просмотреть что угодно, например книгу, пролистать ее, бегло прочитать отдельные места, ознакомиться с обложкой, содержанием, введением, главой или главами, которые Вы собираетесь прочесть, просто просмотреть их. Если речь идет о курсе обучения, семинаре или любом обучении, можно познакомиться с его планом, описанием программы. Если предстоит деловое совещание, конференция, совещание с проведением «мозгового штурма» для поиска решения проблемной ситуации, очень важно ясно осознавать, что именно предстоит, что Вам придется делать, с какой целью, каких результатов ожидать и какие темы будут затронуты.

Вторым шагом будет расслабиться. Мы все знаем, что разум в состоянии стресса и перегруженности не сможет как следует сфокусироваться и сконцентрироваться на чем-то. Вас легче отвлечь, даже малейшим шумом. Со всеми такое было не раз. Нам завтра предстоит важное запланированное совещание, мы переживаем о контрольной, которую завтра писать, и, если мы не справимся с этим волнением и не расслабимся, то в этом состоянии даже небольшой шум выведет нас из себя и отвлечет.

Успешно расслабиться в такой ситуации поможет что-нибудь из Метода Сильва – погрузитесь на свой медитативный уровень, сделайте методику обратного отсчета от трех до одного, сделайте Вашу излюбленную технику. Простой процесс, когда Вы смыкаете веки, медленно и глубоко дыша, позволяет обрести внутреннее равновесие, нормализовать химический состав организма, помогает телу занять устойчивое положение. А теперь можно и предварительно просмотреть, мысленно проиграть ожидаемый результат, свои предстоящие действия, задать положительный настрой, подбодрить себя, мысленно проговорить положительные утверждения.

Третьим шагом будет прочесть материал, открыть учебник и прочесть урок, посетить конференцию, собрание или рабочую планерку.

Затем четвертый шаг – завершая наш алгоритм действий, мысленно вернуться назад и просмотреть сделанное. Процесс повторного просмотра лучше проводить с закрытыми глазами, на альфа-уровне, быстро пройдя основные моменты, то, что запомнилось.

Пятый шаг – завершающий аккорд, что-то типа техники Трех Пальцев, или другой спусковой механизм, который поможет Вам быстро и легко вспомнить эту информацию, которая теперь хранится в Вашей памяти.

Учеба не должна тяготить, как зачастую бывает. Учиться можно с радостью. Учиться можно с легкостью. Как я уже говорил ранее, за все годы не сосчитать тех, кто отдал бы все, лишь бы не сдавать экзамены, и я был таким же, и чуть не сбежал с важного экзамена в Бостонском университете. И только применив все принципы и техники, предлагаемые в методе Сильва, сумел закончить «на отлично», проучившись четыре семестра и работая с полной нагрузкой преподавателем Метода Сильва.

Так что пользуйтесь техниками, получайте от этого удовольствие, продолжайте искать и находить способы усовершенствовать себя, становиться лучше во всех Ваших занятиях и воплощать в своей жизни все, что Вам захочется.

Лаура Сильва: Спасибо, Кенни!

Я бы хотела добавить, что знание того, какой способ восприятия информации является доминирующим для Вас, может очень помочь в учебе и значительно сократить ее время. Если у Вас доминирует зрительное восприятие, Вам очень поможет подчеркивание, выделение, использование цветных маркеров, составление цветных схем, изображение рисунков, символов или графиков.

Если Вы визуал, выработайте привычку задействовать зрительное восприятие в учебном процессе, используя образы и изображения. При малейшей возможности мысленно рисуйте изображения того, что вы учите, и проецируйте их на свой мысленный экран. Он для этого и предназначен. Пусть Ваши мысленные картины будут яркими, наполненными юмором, утрированными и наполненными действием. Это позволит информации четче отпечататься в мозгу, задействует большее количество мозговых клеток, и информацию потом будет легче вспомнить.

Во время тестирования смотрите на свой мысленный экран, вспоминайте информацию или картинки, графики или рисунки, и это поможет восстановить в памяти необходимую информацию. Если ничего не помогает, представьте на мысленном экране преподавателя и спросите у него ответ. В большинстве случаев на тестировании лучше хоть что-то написать в качестве ответа, чем оставить пустое место.

Возьмите за привычку использовать мысленный экран для запечатления на нем любой зрительной информации, которую Вам нужно запомнить, и это крайне важно для тех, у кого доминирует зрительный канал восприятия.

Если же у Вас доминирует слуховое восприятие, научитесь использовать его в учебе, посещайте все лекции, обсуждайте с однокурсниками учебный материал, включая в него все зрительные изображения, которые нужно запомнить или проработать. Проговаривая все это, Вы слышите самого себя, обсуждающего информацию, и лучше ее запоминаете. Выработайте привычку объяснять то, что вы выучили, воображаемой аудитории, например, детям, потому что, когда Вам нужно что-то объяснить ребенку, Вы выражаетесь очень ясно и доходчиво. Когда Вы будете слышать себя, это произведет на Вас большее впечатление. Выполняя тест, прочтите вопрос, прислушайтесь к внутреннему голосу, который говорит ответ, и запишите его. Для получения ответа можете тихонько поговорить с самим собой. Во время тестирования, если вы

перепробовали все, и ничего не помогло, мысленно спросите ответ у преподавателя, послушайте, что он Вам ответит, и запишите ответ.

Если у вас ярко выражено доминирование кинестетического канала, задействуйте свои чувства и будьте как можно активнее при изучении. Используйте кинестетический канал, представив, какие ощущения могут возникнуть от того или другого предмета. Если буквально пережить на личном опыте то, что Вы пытаетесь выучить, мысленно попрововать предметы на ощупь, задействовать свои эмоции, выполнять ритмичные действия в процессе учебы, такие как ритмичная ходьба, легкое постукивание пальцами по столу, то все это поможет Вам при изучении нового материала, если Вы кинестетик. Вы можете также закрепить изученное, объясняя его воображаемой аудитории, как если бы на самом деле стояли перед ней и делали презентацию.

Подводя итог, можно сказать, что наилучшие результаты в учебе достигаются, когда в процессе обучения задействованы все каналы: зрительный, слуховой и кинестетический.

5/3 – Техника Трех Пальцев и способы ее применения

Лаура Сильва: Техника, которая поможет Вам усваивать информацию и получать лучшие результаты на тестировании, – это техника Трех Пальцев.

Соединив кончики первых двух и большого пальца на любой руке, Вы поможете своему разуму не только сохранить осознанность при программировании на более глубоких уровнях, но также четче запечатлеть и усвоить прочитанное или услышанное и вспомнить информацию во время тестирования. Чем сильнее программирование при запоминании информации, тем легче ее потом вспомнить и тем лучше память.

Применяя эту технику, Вы научитесь упорядочивать информацию, облегчая к ней доступ во время теста.

Если Вы хотите, чтобы прочитанное очень четко запечатлелось в вашей памяти, войдите на первый уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного. Скажите себе, что Вы сосчитаете от одного до трех, и на счет «три» Вы откроете глаза и прочтете информацию. Произнесите имя автора или источник информации, заглавие, тему и т.д. Добавьте: «Шум не отвлечет меня, шум поможет мне сосредоточиться. У меня будет необычайно высокая концентрация и полное понимание».

Далее Вы считаете от одного до трех, открываете глаза и читаете урок. Во время чтения, при малейшей возможности, строите мысленные образы прочитанного. Это поможет более отчетливо запечатлеть информацию в памяти и ее легче будет вспомнить впоследствии.

Вы упорядоченно вносите информацию в свою память, определяя, что Вы читаете. Вы буквально складируете ее и делаете более доступной при необходимости.

Читая урок, неплохо держать сомкнутыми три пальца. Это Ваш якорь или спусковой механизм.

Закончив чтение, опять погрузитесь на первый базовый уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного и мысленно произнесите: «Я вспомню урок, который прочитал». Повторяйте имя автора или источник информации, заглавие, тему и т.д. всякий раз, когда Вы используете технику Трех Пальцев при изучении новой информации.

Выйдите из своего медитативного уровня самостоятельно, при помощи методики обратного отсчета от трех до одного, и скажите: «Я открываю глаза, чувствую себя хорошо и бодро, здоровье крепкое, самочувствие отличное».

Если Вы готовитесь к собранию или конференции, к прослушиванию лекции, погрузитесь на первый базовый уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного и скажите себе: «Я пойду на это мероприятие». Назовите мероприятие и имя выступающего. «Я буду использовать технику Трех Пальцев. Шум не отвлечет меня, шум поможет мне сосредоточиться. У меня будет необычайно высокая концентрация и полное понимание. Я сумею вспомнить весь материал, который прослушаю, в любой момент в будущем, используя технику Трех Пальцев». Выйдите из своего медитативного уровня, сосчитав про себя: «Один, два, три, Я открываю глаза, чувствую себя хорошо и бодро, здоровье крепкое, самочувствие отличное».

Следуя этой формулировке, нет необходимости повторно входить на медитативный уровень для усиления ее действия, так как мы программируем эту формулировку, используя технику Трех Пальцев. Во время лекции вы тоже можете использовать технику Трех Пальцев, а по мере возможности, рисовать мысленные образы воспринимаемого, добиваясь лучшего запечатления информации в памяти.

Когда у Вас отпечаталось в сознании и отложилось в памяти большое количество прочитанной и прослушанной информации, пора пройти тестирование. Чтобы применить технику Трех Пальцев для прохождения тестирования, воспользуйтесь тремя этапами следующей методики.

Шаг 1. Прочтите вопросы теста, как Вы это обычно делаете, но не задерживайтесь ни на одном из них. Если ответ готов, запишите его; если нет, пропустите вопрос и переходите к следующему.

Шаг 2. Используйте технику Трех Пальцев и повторно проделайте шаг 1, на этот раз дольше задерживаясь на вопросах, на которые Вы не можете ответить. Как только придет ответ, запишите его; в противном случае, пропустите вопрос и переходите к следующему.

Шаг 3. Сложите вместе три пальца, прочтите вопрос, на который Вы не можете ответить и, если ответ не приходит, закройте глаза, слегка поднимите их вверх, визуализируйте или представьте при помощи воображения на мысленном экране преподавателя или источник информации, спросите у него ответ. Очистите сознание, подумав о чем-то отвлеченном. Затем опять начните думать над ответом. Первый пришедший в голову ответ верный. Запишите его и сдайте законченный тест.

Обязательно запишите самую первую информацию, пришедшую после этих действий, потому что она обычно содержит наибольшее количество энергии и именно поэтому приходит первой. Сколько раз Вы писали ответ на контрольных, потом зачеркивали его, а потом, получив обратно проверенную работу, обнаруживали, что первый написанный Вами ответ был правильным? Доверяйте первым ощущениям.

Видите, мы начинаем задействовать немного интуиции или творческого мышления, потому что соединение трех пальцев – еще один способ войти на Ваш медитативный уровень. Погрузившись на уровень альфа, Вы становитесь более чувствительными к информации, способными проецировать мысленные ощущения и вести поиск информации, особенно в случае необходимости. Когда нужно ответить на вопросы контрольной или теста, чтобы получить хорошую отметку, одно это создает необходимость, достаточную для привлечения, запоминания или чувственного восприятия информации; подобно тому, как Вы закрываете глаза и представляете преподавателя на мысленном экране.

Мы не совсем полно представляем, что именно происходит, когда Вы используете эту методику, но все получается именно потому, что Вы находитесь на уровне альфа, используете интуицию и получаете информацию, которая уже запечатлена в клетках Вашего мозга.

Техника Трех Пальцев не просто помогает погрузиться на Ваш медитативный уровень, но она помогает Вам оставаться в спокойном и расслабленном состоянии. Очевидно, и Вы с этим сталкивались, что информация легче вспоминается, когда Вы спокойны и расслаблены, а не напряжены. Технику Трех Пальцев можно применять всегда и везде, особенно перед изучением материала и тестированием.

Я помню, что когда мои дочери были маленькими и им предстояло на следующий день писать контрольную, я всегда спрашивала их: «Ну как, уже погрузились на свой медитативный уровень, уже все представили: как вы входите в класс, садитесь за парту, набираете побольше воздуха и выдыхаете, успокаиваетесь и расслабляетесь, складываете вместе три пальца, а потом, когда читаете вопросы контрольной, ответы сами собой к вам приходят, а вы их записываете, сдаете работу и получаете ее обратно с пятеркой?» Они тщательно представляли все, о чем я их просила, и говорили: «Да, мамочка, я только что все это представила».

Откровенно говоря, я помогала им подготовиться к тесту. Пусть они и не применяли методику обратного отсчета от трех до одного чтобы погрузиться на альфа-уровень, но, так как они были очень маленькими, они постоянно пребывали на альфа-уровне, я просто направляла их, чтобы они четко представили всю последовательность предстоящих действий. Прекрасно, если Вы будете тоже это делать.

Погрузитесь на Ваш медитативный уровень, представьте процесс от начала до конца, особенно если предстоит испытание достаточно серьезное. Представьте, как Вы входите в аудиторию, успокаиваетесь, используя технику Трех Пальцев, принимаетесь за работу, и так далее, до получения проверенной работы с высоким баллом.

Как Вы видите, нужно проделать немало действий, но это просто, и информация глубоко запечатлится в Вашей памяти, и запомнится, и ее потом можно будет использовать, чем, собственно, и является обучение, чтобы получить высокие отметки в школе. Некоторые из них: визуализация и воображение, положительное мышление о Ваших способностях к учебе, ожидаемом результате, таком, как хорошая отметка, применение техники Трех Пальцев, чтобы погрузиться на альфа-уровень, и вспоминание информации. Пользуйтесь техникой, о которой только что говорилось, и радуйтесь полученным результатам.

5/4 – Используем мысленный экран для решения задач

Лаура Сильва: При помощи метода Сильва, Вы не просто научитесь жить более качественно, Вы научитесь быстро и с легкостью запоминать новую информацию и станете превосходным студентом.

Помню, как давным-давно, моя дочь, которой сейчас 23, а тогда ей было восемь, вечером перед сном вспомнила, что ей нужно было выучить страны Южной Америки. Итак, восьмилетнему ребенку нужно за 10 минут запомнить страны Южной Америки. «Боже мой!», думаю я про себя. А она добавляет: «А завтра утром у нас по ним контрольная». Я продолжаю про себя: «Вот угораздило, что делать?»

Первое, о чем я смогла подумать, это воспользоваться мысленным экраном. Мои дети были хорошо знакомы со всеми понятиями метода Сильва, и мысленный экран был у них одним из самых любимых. Мы нарисовали мысленную картинку и спроецировали ее на экран, чтобы ей легче было запомнить страны Южной Америки.

Я сказала ей: «А ну-ка, как нам запомнить Венесуэлу? Что мы сделаем?» Она предложила: «Давай придумаем что-нибудь на букву «В». Мне понравилось, что она активно участвовала в процессе, потому что это больше напоминало ее творчество, картинку нарисованную в сознании ей самой. А картинка заменяет тысячу слов, это знают все, в том числе и мысленная. Картинки дают огромное количество информации, и ее легко считать с мысленного экрана.

Итак, она вообразила большую красивую вазу, хрустальную вазу, которая представляла Венесуэлу, потому что «Венесуэла» и «ваза» начинаются на букву «В». Я сказала: «Отлично, а следующее что? Чили?» Она предложила: «Я положу пучок перчиков чили на дно вазы». Я сказала: «Прекрасная мысль. Что будем делать с Эквадором?» Она продолжила: «На перчики положим слой эклеров». Я похвалила ее. Эклеры представляли

Эквадор, потому что оба этих слова начинаются с одной и той же буквы «Э». Я сказала: «Ну а что с Перу?» Она ответила: «Давай сверху на все это положим персики». Я сказала: «Вот ты как хочешь. Молодец». И персики, и Перу начинаются на букву «П». Я спросила: «Что с Колумбией?» Она подумала и сказала: «К-о... Колумбия, я знаю, внутрь вазы мы посадим корову, и она будет жевать персики, эклеры и чили». Мне эта мысль понравилась, и «корова» на «К», и «Колумбия» на «К». Мы стали потом думать, что делать с Бразилией и Боливией, и она сказала: «Они обе на «Б», и я поставлю вазу в блюдо, и запомню, что оно представляет две буквы «Б» и я запомню, что в Южной Америке две страны начинаются на «Б». Я сказала: «Отлично».

Она создала мысленный образ вазы на блюде с коровой, персиками, эклерами и чили, и спроецировала все это на свой мысленный экран. Она закрыла глаза и несколько секунд смотрела на свой мысленный экран, а затем открыла глаза, потом опять их закрыла, посмотрела на свой мысленный экран еще несколько секунд и опять открыла глаза. И сказала: «Мамочка, я уже запомнила эту картинку. Я ее всегда буду помнить».

Она заснула и проснулась утром, пошла в школу и принесла пятерку за эту контрольную. И это было очень просто. Создать этот образ в уме не заняло даже 10 минут, а ведь память основывается на образах. И по сей день моя дочь помнит этот образ и страны Южной Америки.

Поэтому вы можете очень и очень творчески использовать мысленный экран. И хотя мы начинаем с проецирования образов на мысленный экран и работы с ними, главное, на чем Вы должны сосредоточиться, это что Вы создаете мысленно образы на настоящем мысленном экране. Очень часто, все, что Вам надо, чтобы запомнить номер телефона или адрес, это представить информацию на мысленном экране очень четко. Рассмотрите этот номер или адрес очень отчетливо, цифра за цифрой. Потом закройте глаза, представьте его с закрытыми глазами, потом с открытыми. Просмотрите два или три раза, и этот номер запечатлется на Вашем

мысленном экране навсегда. Каждый раз, как только Вам потребуется этот номер телефона, просто считайте его с мысленного экрана.

Хотя все прекрасные приемы, с которыми я Вас познакомила, пришли из мнемоники, например, Метод Локализации, использование визуализации и воображения, техника Трех Пальцев, позитивное мышление, между тем, чем больше Вы используете мысленный экран, тем больше Вы развиваете способности гения.

Визуализация, воображение, способности гения, - все это связано с развитием творческого аспекта и творческих способностей Вашей личности. А для решения проблем нужен творческий подход. Проблемы есть проблемы, и они все равно появляются. В том, что у вас есть проблемы, нет ничего плохого. Плохо, если Вы зациклены на одних проблемах. Переключите свое внимание на их решение, и тогда, творчески подойдя к поиску, Вы найдете массу решений одной проблемы. Запомните, чем больше проблем Вы решаете, тем больших успехов добиваетесь, и тем быстрее Вы добьетесь в своей жизни того, к чему стремитесь.

Так что мысленный экран – отличный, просто потрясающий, прием, которым следует пользоваться каждую минуту в любой ситуации.

Когда кто-то вам что-то рассказывает, не говорите мимоходом, что Вы представляете, что он хочет вам сказать. Представьте это на самом деле. Слушайте рассказ. Рисуйте картину на мысленном экране, вживайтесь в нее, как будто она живая и все это происходит в реальности.

Для развития способностей более эффективной визуализации просто вернитесь в прошлое и вспомните события своей жизни. Может, быть, Вы ездили куда-то в путешествие, а может, провели приятную романтическую ночь на природе. Вспоминая эти события, уже запечатленные в клетках вашего мозга, Вы будете тренировать Вашу способность визуализировать, или представлять события.

Если Вы хотите усилить свое воображение, создавайте мысленные образы, придумывайте сценарии и сочиняйте истории, проделывайте это много раз. И ваше воображение станет более развитым и окрепнет.

Можно легко сказать: «Вчера я носил эту одежду, а завтра я надену то-то и то-то» и создать в сознании мысленный образ того, что Вы наденете. Это гимнастика для разума.

Чем чаще вы прибегаете к технике Локализации, визуализации и воображению, тем больше упражняете свои мыслительные мускулы, тем сильнее они становятся. Тренировка мыслительных мускулов очень поможет замедлить наступление старости и предотвратить потерю памяти. Не следуйте по пути наименьшего сопротивления и не пишите на бумажке список покупок в продуктовом магазине. Нет! Используйте метод Локализации и запечатлейте его в свою память, прикрепите к «колышку» или ассоциативно свяжите с предметами в Вашем доме.

Мысленный экран – поистине фантастическая вещь! Когда-то мне довелось работать с маленькой девочкой, у которой были большие проблемы с орфографией. Она неправильно писала буквы в словах. Например, «молоко» она писала как «малако», так, как слышала. Почти все слова она писала неправильно, и это стало для нее большой проблемой.

Я сказала: «Попробуем исправить эту ситуацию при помощи мысленного экрана. Давай сделаем что-нибудь необычное». Я попросила ее представить мысленный экран, и написать на нем слово «молоко» правильно – М-О-Л-О-К-О. Только обе буквы «О» были большими и яркими, мигали разноцветными неоновыми лампочками, мигали по-разному, создавая очень живой яркий эффект, все это сопровождалось музыкой, остальные буквы «м», «л» и «к» были маленькими. Девочке нужно было просто смотреть на свой мысленный экран и видеть две большие «О», и она автоматически запоминала, что слово «молоко» пишется с двумя «О», и потом писала его правильно. Так мы проработали

все трудные слова, и ее отметки по словарным диктантам улучшились и со временем превратились в отличные.

Можно творчески использовать мысленный экран не только для улучшения орфографических навыков или навыков запоминания, но и для математических формул. Вы можете соотносить буквы со словами, а слова – связывать друг с другом. Простой пример: $A + B = C$. Вы можете выбрать «апельсин», «вилка», «собака» и получить апельсин + вилка = собака, и изобразить это на мысленном экране. Как только Вы увидите этот образ на мысленном экране, Вы вспомните нужную формулу $A + B = C$.

Одна из моих дочерей, их у меня две, недавно использовала мысленный экран на экзамене по химии в университете. Потом она делилась впечатлениями: «Мам, ты знаешь, как здорово мне помог мысленный экран. Я преобразовала буквы в слова и запомнила все формулы и символы. Это было классно. Мысленный экран – это просто сказка. До сих пор не перестаю удивляться, как хорошо он работает».

Все это основывается на свойствах памяти. Информация откладывается в мозговых клетках и легко извлекается, а если еще проявить изобретательность и приложить сознательные усилия при запоминании, доступ к ней еще больше облегчится.

Возьмем, к примеру, имена. Сколько раз люди говорят: «Лицо помню, а имя – нет». Ничего удивительного, ведь лицо – картинка, которую Вы запоминаете, а легче вспомнить картинку, чем абстрактное обозначение человека, которое называется «имя». Поэтому намного легче запомнить лицо, а не имя. Так что же делать с именами?

Прежде всего, научитесь обращать внимание на то, что вам говорится. Как часто Вы говорите: «Здравствуйте, меня зовут Лаура Сильва Квесада, а Вас?» и, услышав в ответ «Меня зовут Мария Сергеевна», сразу поворачиваетесь к следующему человеку в компании и слышите: «А меня зовут Александр Иванович», «А меня так-то и так-то», и т.д. И Вы даже не

задержались, чтобы обратить внимание на то, как же всех этих людей зовут. Обращайте внимание на имена. Будьте внимательны! Пожмите руку. Скажите: «Здравствуйте! Меня зовут Лаура. А как Вас зовут?». Выслушайте ответ: «Меня зовут Мария Сергеевна» и отреагируйте: «Здравствуйте Мария Сергеевна. Приятно с Вами познакомиться». Установите контакт, пожав руку, посмотрите в глаза, отметьте черты лица, спросите что-нибудь. «Мария Сергеевна, откуда Вы родом?». Задав вопрос, вы узнаете что-нибудь еще о Марии Сергеевне. Это займет пару секунд, не больше. Но за это время Вы не только сосредоточили на ней свое внимание, но и посмотрели ей в лицо, установили физический контакт, запечатлели большее количество информации в клетках своего мозга, и теперь, когда Вам нужно будет вспомнить этого человека, извлечь информацию не составит труда.

Итак, первый совет – сосредоточьтесь и обращайтесь внимание. Второй совет: проводите ассоциации.

Например, если вы хотите запомнить мое имя, и я говорю Вам, что меня зовут Лаура Сильва, Вы можете представить себе следующую картинку. Я окружена аурой и с легкостью держу в руках тяжелую гирю. «Аура» напомнит вам мое имя Лаура, а «гиря», которую я держу «с легкостью», обозначит слово «сила», которое, в свою очередь, напомнит Вам мою фамилию Сильва. Может быть, этот способ Вам подойдет. Поместите этот образ на мысленный экран – я стою, окруженная аурой, и с легкостью держу в руках тяжелую гирю. После этого Вы всегда будете помнить мое имя.

Способ для запоминания очень простой – сосредоточьтесь и обращайтесь внимание, проводите ассоциации и представляйте их на Вашем мысленном экране.

О техниках запоминания и заучивания написано много прекрасных книг. Вспоминается «Книга о памяти» Гарри Лорейна и Джерри Лукаса. О некоторых техниках из этой замечательной книги мы рассказываем на

наших семинарах по методу Сильва, но Вы можете научиться пользоваться ими и по этим книгам.

Система «колышков», чтобы вашей памяти было, за что зацепиться, великолепно работает, и она с юмором. Ее объяснение занимает некоторое время, но она помогает запоминать длинные списки, придумывать свои собственные «колышки» для памяти, преобразовывать цифры в буквы, а буквы в цифры, составлять слова. Эта система поможет Вам использовать Ваш мысленный экран более эффективно и успешно вспоминать большие объемы заученной информации. Многие студенты пользовались этой системой для запоминания длинных списков президентов, государств, различных костей скелета или разных формул.

На эту тему можно говорить очень долго - об использовании мысленных образов, положительного мышления и приемов для развития разума.

5/5 – Упражнение - техника трех пальцев

Лаура Сильва: А сейчас мы запрограммируем технику Трех Пальцев для погружения на Ваш медитативный уровень, для учебы и сдачи тестов.

Во время упражнения на заднем плане Вы услышите альфа-звук. Он похож на звук тета-частоты, но немного быстрее и помогает привести частоту колебаний Вашего мозга в соответствие с ним и удерживать ее на альфа-уровне во время выполнения упражнения.

Начиная с этого упражнения, в последующих упражнениях на заднем плане будет звучать альфа-звук.

Приятных занятий!

Лаура Сильва: Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь. [Щелчок пальцами]

Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Вы продолжите слушать мой голос и выполнять инструкции как на этом уровне сознания, так и на всех остальных, включая внешний осмысленный уровень. Это идет Вам на пользу, Вы желаете этого и это действительно так.

Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы полностью расслабитесь физически и психически. Я могу вывести Вас с этого или более глубоких уровней сознания, сосчитав от одного до пяти. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на медитативных уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.

- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень, и это действительно так.

- Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему.

А сейчас запрограммируем технику Трех Пальцев.

Соедините кончики первых двух и большого пальца на любой руке. Когда Вы соединяете кончики первых двух и большого пальца на любой руке, Ваш разум погружается на более глубокий уровень осознанности, что усиливает результаты программирования. Чем сильнее программирование при запоминании информации, тем легче ее потом вспомнить и тем лучше память.

Перед прочтением урока погрузитесь на первый уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного. Мысленно скажите себе, что Вы сосчитаете от одного до трех, и на счет «три» Вы откроете глаза и прочтете урок. Назовите заглавие и тему урока. Добавьте: «Шум не отвлечет меня, шум поможет мне сосредоточиться. У меня будет необычайно высокая концентрация и полное понимание».

Сосчитайте от одного до трех, откройте глаза и прочитайте урок. Закончив чтение, снова погрузитесь на первый базовый уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного. Мысленно произнесите: «Я вспомню урок, который только что прочел». Называйте заглавие и тему урока всякий раз, когда будете применять технику Трех Пальцев.

Чтобы прослушать лекцию, погрузитесь на первый базовый уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного и скажите себе, что Вы собираетесь прослушать лекцию, произнесите ее название, тему и имя лектора. Скажите себе, что будете использовать технику Трех Пальцев.

Во время лекции держите глаза открытыми. Скажите себе, что шум не отвлечет Вас, а поможет сосредоточиться, что у Вас необычайно высокая концентрация и полное понимание, что Вы сумеете потом вспомнить всю лекцию. Называйте название, тему и имя лектора всякий раз в будущем, когда будете применять технику Трех Пальцев.

Чтобы применить технику Трех Пальцев для прохождения тестирования, воспользуйтесь тремя шагами следующего метода.

Во-первых, прочитайте вопросы теста, как Вы это обычно делаете, но не задерживайтесь ни на одном из них. Если ответ готов, запишите его; если нет, пропустите вопрос и переходите к следующему.

Во-вторых, используйте технику Трех Пальцев и повторно пройдите предыдущий шаг, но задерживайтесь подольше на вопросах, на которые Вы не смогли ответить. Как только придет ответ, запишите его; в противном случае, пропустите вопрос и переходите к следующему.

В-третьих, используйте технику Трех Пальцев, прочтите вопрос, на который Вы не смогли ответить и, если ответ не приходит, закройте глаза, слегка поднимите их вверх, визуализируйте или представьте при помощи воображения на мысленном экране преподавателя или источник информации, спросите у него ответ. Очистите сознание и опять начните думать над ответом. Первый пришедший в голову ответ – это ответ преподавателя или информация из исходного источника. Запишите его. Не сдавайте чистый лист!

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни

сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 6 – Развиваем интуицию

6/1 – Техника Трех пальцев и интуиция

Лаура Сильва: У техники Трех пальцев огромное количество применений. Это, пожалуй, моя самая любимая техника, и я постоянно ее использую. На мой взгляд, техника Трех пальцев просто незаменима для развития интуиции.

В следующих упражнениях мы услышим несколько предложений, которые называются утверждениями для эффективного проецирования восприятия и для привлечения успеха. Вот они:

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в различные материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения, в мир растительной и животной жизни; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы,

обладающей навыком размножения и самосознанием, в мир человеческого организма и разума.

- Я способен выявлять любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я способен исправлять и приводить в нормальное состояние любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

Все эти утверждения просто замечательны. Они полны глубокого смысла. В первом из них говорится: «Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события». И мы действительно можем это сделать! У нашего сознания есть способности восприятия, которые мы можем спроецировать в любое нам необходимое место, найти любую информацию, извлечь ее и решить проблему, и со временем стать более успешными людьми.

А во второй части предложения говорится: «... если это необходимо и принесет пользу человечеству» - и это означает, что я могу получать информацию для решения проблем, когда это необходимо и, конечно, если это идет на пользу. Правда же, просто замечательная формулировка?!

Но мы не останавливаемся на этой планете, мы говорим: «в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной». Другими словами, мы можем спроецировать свое сознание, куда захотим, и вернуться обратно с информацией, которая поможет решить проблемы.

Мы также отметили, что можем переходить в «различные материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы», и это означает, что материальный мир неодуше-

ленной природы состоит из энергии, субатомных частиц, атомов и молекул. И знаете, что? Мы действительно можем переходить на эти различные уровни любой глубины. А самое интересное, что у нас, людей, тоже имеются все эти уровни. Значимость этого факта заключается в том, что мы находимся в согласии со всеми неживыми предметами, маленькими и большими – ведь все неживое имеет энергию, состоит из субатомных частиц, атомов и молекул, как и мы сами.

Но мы можем делать не только это – нам под силу переходить на разные уровни разной глубины растительной жизни. Именно здесь зародилась жизнь клетки. У нас тоже есть клетки. Мы состоим из клеток. Поэтому мы находимся в согласии с любым видом растительной жизни, и находим больше взаимопонимания с растениями, нежели с другими объектами неодушевленной природы. По такой же логике мы находимся в еще большем согласии с животным миром, а также с другими представителями человеческого рода.

Я говорю это все для того, чтоб напомнить вам, что Вы можете использовать технику Трех пальцев для перехода на уровень альфа, с закрытыми или открытыми глазами, и получить доступ к любой информации, в независимости от того, где она содержится, если Вам это нужно. Я применяю технику Трех пальцев, не закрывая глаза, потому что хочу входить и выходить из альфа-состояния много раз в течение дня, занимаясь своими ежедневными делами.

Бывают ситуации, когда мне нужно быть проницательнее, интуитивнее – к примеру, когда речь идет о каком-то возможном бизнес-проекте или заманчивой перспективе. Я выслушиваю предложение человека, который хочет начать со мной новое дело, но до того, как принять его план, я должна прислушаться к своей интуиции, которая подскажет мне, насколько этот человек хорош и насколько адекватно и правильно его предложение. Честен ли он со мной? Открыт ли? Все ли подробности, которые мне нужно знать для принятия правильного решения

(к примеру, если дело касается инвестирования большой суммы), я от него получаю? Я хочу быть уверенной. Я хочу знать, как чувствует себя этот человек. Я хочу почувствовать его вибрации, энергию его тела. И успешнее всего я справлюсь с этой задачей, когда я на своем медитативном уровне с открытыми глазами. В такой ситуации мне на помощь приходит техника Трех пальцев.

Я могу погрузиться на свой медитативный уровень с помощью техники Трех пальцев, держать глаза открытыми, но взгляд расфокусировать. Помните, что частота бета нужна только для сфокусированного зрительного восприятия. Поэтому если я не фокусирую свой взгляд на предметах и не пытаюсь что-либо разглядеть, мне высокие бета-частоты не нужны. А на уровне альфа я могу руководствоваться своим внутренним восприятием, и опираясь на свои объективные и субъективные ощущения, собрать намного больше информации о человеке, который пытается убедить меня, к примеру, инвестировать деньги в деловое сотрудничество. Я могу получить большое количество данных, которые помогут мне сделать правильный выбор и принять верное решение.

Вы можете применять этот метод и при общении со своими детьми, близкими, супругой или супругом, с теми, кто Вам не безразличен – данная техника поможет Вам почувствовать, если они чем-то встревожены или расстроены. Сложите пальцы вместе и начните просто чувствовать, что происходит. Это поможет Вам настроиться на одну волну с вашими близкими и без труда понять, в чем они нуждаются.

Если я замечаю, что мой ребенок чем-то обеспокоен или озабочен, я спрашиваю у него, что произошло – и если, говоря со мной, он пытается что-то утаить, я это знаю. Я знаю, что ребенок что-то утаивает, потому что я могу его чувствовать. Кроме этого, между нами установлена прочная связь – и не только по той причине, что мы с ним относимся к представителям человечества и находимся на одном и том же уровне существования, но и потому что он – моя плоть и кровь. У меня с ним

особая связь. У меня особая связь со своими детьми и особая связь с мужем. Я знаю, когда что-то начинает их беспокоить. На помощь приходит Техника трех пальцев – с ней я могу чувствовать, что сейчас творится в их жизни и что их беспокоит.

Я могу повернуть разговор в русло, в котором моим близким будет проще раскрыться, или же интуиция натолкнет меня на мысль, что и когда стоит им сказать, и может быть, именно моя правильная фраза, сказанная в нужную минуту, поможет им решить проблему или преодолеть сложную ситуацию.

Зачастую мои домочадцы открываются мне во время беседы. Они делают это легко и без напряжения, потому что моя интуиция подсказала мне, что именно происходит в их жизни или что не дает покоя в мыслях – и в итоге получается, что, общаясь с ними, я попадаю в самую точку. И уже ничего не нужно скрывать, все открылось само по себе. Ребенок говорит: «Хорошо, мам, так все и есть». Тогда мы обсуждаем проблему, и я помогаю решить назревший вопрос или преодолеть сложную ситуацию.

Мне кажется, что наиболее ценное качество техники Трех пальцев заключается в том, что мы становимся более чувствительными и интуитивными к происходящему. И Вы можете применять этот метод не только в семье или на работе. Есть же и другие формы отношений, не так ли? Возможно, у Вас вот-вот начинают складываться новые отношения? Вы хотите быть уверены, что Ваши чувства и ощущения Вас не обманывают. Если Вас терзают какие-либо сомнения, прислушайтесь к ним, прислушайтесь к внутреннему голосу, прислушайтесь к своему подсознанию, относитесь к своему внутреннему субъективному восприятию с полной ответственностью. Потому что когда Вы анализируете свои внутренние ощущения, и сопоставляете действительность с тем, что Вам подсказывал Ваш внутренний голос, у Вас появляется возможность определить насколько Ваша интуиция была права. А когда Ваша интуиция

Вам подсказывает верное решение, у Вас появляется возможность зарегистрировать новую отправную точку.

Если Вы чувствуете, что Ваш внутренний голос говорит Вам что-то важное, обязательно разберитесь со своими внутренними ощущениями до конца. Если Ваша интуиция подсказывает Вам верное решение, отметьте это событие как новую отправную точку. Вам следует возвращать свою интуицию, опираясь на такие отправные точки. Если у Вас возникли новые отношения, и Вы начинаете испытывать сомнения с самого начала, я советую Вам во всем разобраться и все для себя прояснить – так Вы сможете избавиться от этих сомнений и, возможно, принять правильное решение и сделать верный выбор.

Итак, с помощью техники Трех пальцев Вы не только улучшаете свой интуитивный фактор – у Вас появляется и некая способность настраиваться на других. Вы настраиваетесь не только на понимание потребностей другого человека, но и на понимание их источника. Способность настраиваться на других очень важна, потому что благодаря ей, Вы можете перейти на одну волну с любой точкой действительности, найти любую информацию и использовать ее для решения проблем.

Таким образом, настроить себя на одну волну с предметом неодушевленной жизни, одушевленной жизни, например, растением, животным или человеком, очень просто, если Вы применяете технику Трех пальцев.

6/ 2 – Решение проблем

Лаура Сильва:

Как именно способность настраиваться на других вливается в общую картину успешности и помогает быть интуитивным, чувствительным и решать проблемы?

Вот несколько примеров. Я всегда очень активно путешествовала, и однажды, много лет назад, отправляясь в очередную поездку, я оставила ключ от своего дома сестре, которая жила неподалеку. «Если тебе что-то понадобится у меня дома, - сказала я, - вот ключ». Я отправилась в дорогу и отсутствовала достаточно долго – читала различные семинары метода Сильвы. Однажды, уже после возвращения домой, я нечаянно оставила ключи внутри дома, захлопнув дверь. «Ну, это не такая-то большая проблема, - подумала я. - Просто пойду к сестре и возьму у нее ключ, который оставила ей, и тогда без проблем попаду в дом». Когда я забирала ключ у сестры, она сказала мне: «У тебя не получится открыть дверь, потому что ключ не подходит». Я спросила у нее: «Что ты имеешь в виду?». И тогда она сказала мне: «Мы пытались зайти к тебе в дом, пока ты была в командировке, но так и не смогли открыть дверь». «Это странно, - ответила я. - Мне помнится, что однажды я открывала дверь этим ключом». «Может, тогда ключ как-то и открыл дверь, но это было только раз. Мы не единожды пробовали попасть в дом, но у нас так ничего и не получилось», - сказала сестра. Я подумала: «Ну, дай-ка я пойду и посмотрю, может, получится. Попытаюсь».

Запомните, что «пытаться» что-то сделать не достаточно для успеха. Слово «пытаться» Вы должны исключить из своей речи. Вы или делаете, или нет – но не пытаетесь.

Я сказала сестре: «Я попытаюсь». В городе Ларедо, где мы живем, очень жаркий климат, особенно летом, а эта история случилась именно в

летний месяц. Итак, я пыталась попасть в дом с этим ключом, все пыталась, и пыталась, и пыталась. У меня было три варианта: или открыть дверь этим ключом, или вызвать слесаря, или разбить окно и попасть в дом через него. Тогда я подумала: «Дам-ка я этому ключу последний шанс».

Итак, я все пытаюсь, и пытаюсь, и пытаюсь, мне становится все жарче, и жарче, и жарче, а тем временем надежда оказаться внутри своего жилища тает, как свечка. А когда человек не может попасть в собственный дом, открывая дверь своим же ключом, он начинает расстраиваться – тут-то приходит стресс. А стресс никогда не идет на пользу. Он всегда мешает, и особенно, в таких ситуациях.

Я напомнила себе об этом и сказала: «Знаешь что? Надо бы тебе расслабиться. Глубоко вдохни и успокойся». Так я и сделала. А затем мысленно обратилась к себе: «Примени то, чему учишь других, будь в гармонии со своими учениями [в голосе чувствуются нотки смеха]!». И вот я успокоилась, сделала глубокий вдох и подумала: «Было бы здорово, если бы ключ стал продолжением моих пальцев, а я стала самим ключом». Тогда я сложила три пальца вместе, поднесла ключ к краю замочной скважины, закрыла глаза и вспомнила все те ощущения, которые испытываю, когда медитирую. Я очень точно все вспомнила, протолкнула ключ и стала им легонько «играть» в замочной скважине. Когда я почувствовала, что замок поддается, я провернула ключ до конца, дверь открылась, я вошла, и просто не смогла сдержаться от удивления: «Ничего себе!».

Я была в шоке! Меня это по-настоящему поразило. Но затем я себе сказала: «А чему ты удивляешься? Именно этому ты и учишь людей». И я хочу предупредить Вас, что в Вашей жизни начнут происходить действительно волшебные вещи. И Вы способны на эти волшебства по очень простой причине - это заключено в Вашей природе, ведь Вы духовное существо, живущее человеческой жизнью.

Поэтому, когда происходят различные волшебные вещи, даже самые маленькие, такие как открывание двери ключом, который раньше не

подходил, Вы должны отметить это событие как новую отправную точку, закрепить за собой это достижение и отметить его как свой «успех». Успех порождает успех. Помните это.

Однажды ко мне подошла одна из моих студенток и сказала: «Я помогла своей соседке найти кольцо с бриллиантом благодаря технике Трех пальцев». Я попросила поделиться со мной этой историей. И она рассказала, что однажды к ней пришла соседка, которая была очень огорчена из-за потери своего кольца. Моя ученица попросила женщину принести ей план дома, в котором это случилось. Когда его принесли, моя студентка очень внимательно изучила чертеж и сказала: «Я знаю, что я сделаю!». Она сложила вместе три пальца, настроилась, вспомнила ощущение пребывания на уровне альфа и начала водить рукой по плану дома, и когда почувствовала, что нужно остановиться, задержала руку над рисунком и указала на одну точку. Она сказала: «Вот здесь!». Затем моя студентка открыла глаза, и увидела, что ее палец указывает на небольшую кладовку в конце коридора, где хранилось белье. Ее соседка сказала: «Я не помню, чтоб в последнее время мне доводилось туда заглядывать». А моя студентка продолжала стоять на своем: «Именно там кольцо и находится. Пойдем посмотрим!»

Когда они шли к кладовке, женщина вдруг вспомнила, что некоторое время назад складывала одеяла на верхнюю полку. Они приставили небольшую лестницу, а когда убрали одеяла с полки то кольцо, конечно же, было там. Оно просто соскользнуло с пальца, когда хозяйка складывала одеяла на полку.

История показалась мне просто замечательной, и я пересказывала ее своим студентам не раз. Однажды на наших занятиях ко мне обратилась женщина. «Вы знаете, а я собираюсь применить эту технику в самое ближайшее время», - сказала она.

Она работала в большой компании, занимающейся грузоперевозками, и как известно, такие фирмы имеют дело с огромным количеством счетов.

Однажды женщина в спешке нечаянно положила очередной счет не в ту папку, и он затерялся среди других бумаг. Из-за этой ошибки компании грозило серьезное судебное разбирательство, поэтому ей следовало как можно быстрее найти документ. Счет был выписан шесть лет назад, поэтому женщине предстояло просмотреть огромное количество коробок, и сама мысль об этом уже приводила ее в ужас. Поэтому женщина сказала мне: «Думаю, я немного видоизменю технику, а потом использую ее для поиска этого счета».

Вот как она поступила. Женщина пошла на склад, где хранились все счета в коробках, позвала с собой одного из мальчишек-подсобников. Вместе они стали ходить между рядами стеллажей, на полках которых стояли коробки, набитые счетами. Она рассказала мне, что изначально запрограммировала себя на то, чтобы почувствовать этот самый документ. Я подумала: «А хорошо придумано!». Она несколько раз проходила между рядами этих бесконечных стеллажей, и в конце концов почувствовала, как ее тянет, будто зовет к себе, одна коробка. Она попросила мальчика снять коробку. Она сказала мне: «В этой коробке было, наверное, несколько сотен счетов, но и тот самый счет, который мог помочь нашей компании, тоже был там».

Вы можете подумать: «Как же это случилось?». И тут я хотела бы напомнить Вам об одной ситуации, которая, наверное, случается с каждым. Ведь бывает же, что когда бумага в работающем принтере заканчивается, мы думаем: «Ну, вот сейчас мне нужно еще 53 листа», и вытягиваем из новой пачки именно 53 листа – ни больше, ни меньше. Как это у нас получается? Или, например, ищем телефонный номер в большом и толстом справочнике и, открывая нужную страничку на нужном месте, упираемся взглядом в тот самый нужный нам номер. Думаю, у каждого из нас в жизни были такие случаи.

Еще одна моя студентка рассказала, что однажды потеряла журнал с оценками своих учеников (она работала спортивным тренером) и искала

его несколько недель. Ей очень нужно было найти свой журнал, потому что близился конец семестра и настало время выставлять отметки в ведомость. Она сказала: «Я запрограммировала себя на использование техники Трех пальцев, сделала себе установку на то, что когда подойду близко к журналу, по телу пройдет теплая волна. Я начала ходить по всему дому – но ничего не обнаружила, ходила по кабинету – тот же результат. Я так ничего и не нашла, и поэтому мысль о журнале со временем отступила на второй план. Но техника Трех пальцев тем временем продолжала действовать». Однажды один из других тренеров команды мальчиков позвал ее в кабинет обсудить какие-то текущие вопросы, и когда она зашла в его кабинет, держа сложенными три пальца, то почувствовала теплую волну. «Мой журнал здесь, он здесь. Я выдвинула ящики стола, там было множество книг, и когда я их вынула, то оказалось, что мой журнал лежал под ними! И я его нашла!» - сказала она.

«Вы это очень хорошо придумали – запрограммировать себя заранее, чтобы почувствовать теплую волну, когда журнал окажется поблизости», - сказала я ей. Мне это напоминает игру, в которую мы играли в детстве – когда кто-то подходит к спрятанному предмету, ему говорят: «Горячо, сейчас обожжешься, сейчас обожжешься». Она привнесла этот же подход в технику Трех пальцев для поиска своего классного журнала – и снова все получилось.

В этом случае мы устанавливаем связь с неживым предметом, будь то металл, бумага или журнал с оценками, - не важно, что это за объект, потому что Вы устанавливаете связь с этим объектом и таким образом решаете любые проблемы.

Много лет назад, когда белые классные доски были новшеством, на одном из своих семинаров, проходившем в замечательном отеле, мне довелось писать на такой доске. По одну сторону от меня стояла подставка с чистыми листами, а в центре зала собраний стояла та самая новая доска. Я начала писать на листах обычным маркером, а потом повернулась и

продолжила писать тем же маркером на новой доске. Когда же я захотела стереть написанное, ничего не стиралось. Я была просто в шоке от того, что писала не тем маркером, и студенты в моем классе тоже были в ужасе, понимая, что я сделала ошибку и, наверное, испортила белую доску.

Тогда я сложила пальцы вместе, расфокусировала взгляд и погрузилась в себя. «Как мне решить эту проблему? Что мне сделать, чтобы это исправить?» - спросила я у себя. Я и примерно не знала, как убрать написанное с доски, но и оставлять все так, как есть, мне не хотелось. Мне пришло в голову взять маркер для белой доски и закрасить им написанное обычным, а потом все это стереть. Раньше я не знала об этом способе. Решение пришло ко мне именно в тот момент, когда мне нужно было решить проблему. Конечно же, написанное обычным маркером, с легкостью сошло.

Все то, о чем я Вам только что рассказала, может кому-то показаться небольшими достижениями и небольшими проблемами, но именно те компоненты, или элементы, или механизмы, которые включены в решение маленьких проблем, содержатся и в механизмах решения проблем сложных. Это то же самое! Просто обратите внимание на то, что именно происходит, как Вы поступаете, что Вы думаете, что чувствуете, какая сила желания движет Вами и мотивирует Вас к решению любых проблем.

Бывает, что мне очень нужно с кем-то поговорить, но я не знаю, как мне с этим человеком связаться. И тогда мне на выручку снова приходит эта техника. Совсем недавно у нас после сильной бури прохудилась крыша, и в дом начала заливаться вода. Нам нужно было позвонить одному очень хорошему кровельщику, который мог качественно перекрыть крышу. У меня не было его номера, а взять его телефон у других было невозможно – в городе этот парень появился недавно, и его мало кто знал. Поэтому я сложила три пальца вместе, представила перед собой воображаемый экран, а на экране представила этого кровельщика и мысленно сказала ему: «Позвони мне или подъезди к моему дому, мне нужно с тобой поговорить,

мне нужно, чтоб ты починил нам крышу!»». Мне и, правда, это было очень нужно, потому что в те дни непрестанно шел дождь. Я точно знала, что в течение трех дней что-то обязательно случится.

Я знала, что он мне позвонит, а это очень важный фактор. Вы должны чувствовать сильную необходимость разрешить свою проблему и при этом знать, что верное решение обязательно найдется и ожидать, что все разрешится наилучшим образом. Через три дня я случайно встретила с одним человеком, который сказал, что ему чинит крышу очень хороший кровельщик, оказавшийся тем самым парнем, которого я искала.

Снова-таки, что же происходит? Что именно срывает? Дело в том, что каждый раз, когда Вы погружаетесь в себя и хотите найти решение проблемы, Вы его найдете. И Ваша проблема не должна даже быть серьезной.

Многие из слушателей наших семинаров делились с нами интересными и успешными способами применения техники Трех пальцев, которые не указаны в методе Сильва. Незнакомые друг с другом слушатели наших семинаров из разных уголков мира рассказывали, как с помощью одинаковых методик находили место на парковке, пропавшие ключи, ювелирные украшения или даже важные документы. Что удивительно, этот подход приносит результаты и тем, кто о методе Сильва ничего не знает. Новости распространяются быстро, люди делятся своими техниками со своими знакомыми и друзьями, и они начинают использовать эту технику настолько же эффективно, как и те, кто был на наших семинарах.

Причина проста. Техника Трех пальцев содержит все элементы программирования на успех. Первый – погружение на уровень альфа. Второй – это воображение. Когда Вы представляете себе свободное место для парковки, Ваш фокус переходит на Ваши внутренние ощущения, частота работы мозга снижается, и Вы погружаетесь на свой медитативный уровень. И третий элемент – это ожидание. Ожидание того, что результат должен появиться, является очень важным моментом.

Вариантов применения этого метода множество, Вы можете сделать так, чтобы Ваши старые друзья Вам позвонили или написали, чтобы на Вашей дороге всегда горел зеленый свет светофора, чтобы Вам никогда не выписывали штрафы за неправильную парковку, или чтобы Вы всегда доставали билеты на самые лучшие места на концерте, где все билеты уже распроданы. Вот только несколько примеров. Марджори Деармонт, которая уже давно ведет семинары метода Сильва, рассказывает об очень интересном способе применения техники Трех пальцев. Послушайте ее историю.

Марджори Деармонт: Техника Трех пальцев действительно полезна. Мне она очень помогает, когда я за рулем. Практически все используют эту технику, если хотят без проблем припарковаться – даже те, кто на семинарах метода Сильва не бывал. И я тоже применяю эту технику, и, естественно, паркуюсь без проблем – всегда нахожу свободное место.

Также эта техника просто незаменима, когда на дороге пробка. Все знают, что когда идет сплошной поток машин, очень сложно влиться в него и проскользнуть на автостраду. Я заметила, что если заранее представить как освобождается место и сложить пальцы вместе, представляя свободное место в линии машин, то, добираясь до обозначенного места, действительно обнаруживаешь просвет и без проблем вливаешься в поток машин. Точно так же я перестраиваюсь в другой ряд. Конечно, я всегда смотрю, не едет ли рядом со мной другая машина. Проскользнуть даже в нескончаемом потоке машин очень и очень просто, если Вы используете технику Трех пальцев.

Лаура Сильва: Спасибо, Марджори!

А теперь подумайте, каким еще необычным способом Вы сможете применить свою технику Трех пальцев?

6/3 – Раскрываем неограниченные ресурсы сознания

Лаура Сильва: Техника Трех пальцев является, вероятно, одной из наиболее универсальных техник, которые предлагает метод Сильва. Вы можете применять ее практически в любой ситуации, потому что это действительно очень просто, и при необходимости Вы можете входить и выходить из состояния альфа с закрытыми или открытыми глазами.

Одно из лучших применений техники Трех пальцев я нахожу в возможности получать доступ к неистощимым ресурсам своего разума. Я использую ее практически каждый день. Бывает, к примеру, чувствуешь себя не очень энергично, или голова не настолько ясная, насколько хотелось бы. С помощью техники Трех пальцев я могу запрограммировать себя на то, чтобы голова у меня была ясная всегда, и я все схватывала на лету. В какой бы ситуации Вы не захотели применить эту технику, везде она окажется полезной!

Помните, что Вам нужно перейти на свой медитативный уровень до того, как начнете использовать технику для достижения своей цели. К примеру, если я хочу с уверенностью пережить какую-то ситуацию, которая меня немного страшит, я погружаюсь на свой медитативный уровень, используя метод обратного отсчета от трех до одного, и, будучи уже на альфа уровне, говорю: «Мне предстоит оказаться в ситуации, которой я опасаясь, а вместо этого мне хочется чувствовать себя уверенно и спокойно». И затем я представляю себя в этой ситуации, представляю, как я поступаю, думаю, держусь так, как мне хотелось бы. Когда представленный мною образ соответствует тому, как я хочу чувствовать себя в этой ситуации, я просто вхожу в этот образ, становлюсь с ним единым целым, чувствую его всеми органами чувств, чувствую его в полной мере, так, будто бы ситуация уже сейчас реальна. И затем, когда мое тело, ум, сознание приняли этот образ, складываю три пальца вместе и говорю про себя: «Когда бы я ни оказалась в такой ситуации, и я хочу чувствовать

себя настолько же уверенно и настолько же спокойно, мне нужно лишь сложить вместе три пальца, и будет так».

Это же применимо к ситуациям, в которых Вы обычно нервничаете или испытываете тревогу, но теперь хотели бы чувствовать себя спокойно. Чтоб получить желаемое, Вам необходимо запрограммировать эту технику на определенный результат до того, как Вы непосредственно начнете ее применять.

Возьмем к примеру умение держать себя в руках. Бывают ситуации, когда мы выходим из себя или кто-то из родственников очень сильно нас раздражает, но при этом мы знаем, что так вести себя не стоит, и свое поведение нужно откорректировать. В таких случаях в общую картину нужно добавить ясность ума и сознательность. Складывая пальцы вместе, Вы будто напоминаете себе: «Тише, успокойся, перестань волноваться, посмотри на себя изнутри, сначала думай, а потом говори, сначала думай, а потом делай». Это способ успокоить себя в любой ситуации. Если дело доходит до того, что Вы теряете самообладание и перестаете держать себя в руках, особенно если при этом Вы общаетесь с самыми дорогими для Вас людьми, но знаете, что так поступать не стоит, то виновата во всем Ваша негативная модель поведения, плохая привычка. В этом случае техника Трех пальцев поможет Вам создать новую модель поведения а за-одно, медитация поможет Вам успокоиться.

Благодаря технике Трех пальцев Вы внесете в свою жизнь больше сознательности и равновесия. Ведь когда Вы применяете эту технику, Вы не можете быть одновременно рассерженным и спокойным, раздраженным и расслабленным, в стрессе и в медитативном состоянии. Вы либо в одном состоянии, либо в другом. Используя технику Трех пальцев, у Вас не остается другой возможности как контролировать свои эмоции, быть спокойнее, и мыслить более ясно. Когда Вам нужно сохранять самообладание, обязательно вспомните о технике Трех пальцев.

Вы также можете запрограммировать себя на то, чтобы стать более проницательным, более интуитивным. Мы уже говорили об этом – помните, интуиция есть у всех. Любой человек обладает интуицией. Не каждый свою интуицию развивает, но мы все применяем ее в разных жизненных ситуациях. Только не всегда осознанно.

Одна из причин, почему интуиция так важна в нашей повседневной жизни, это потому, что она обостряется, когда мы пребываем на альфа-уровне. Поэтому, каждый раз, переходя на уровень альфа, Вы можете проецировать свои внутренние ощущения, воспринимать больше информации или чувствовать вибрации людей через их энергетические поля. Вы просто становитесь более чувствительными. Не важно, используете ли Вы технику Трех пальцев или нет, погружаетесь ли Вы на свой медитативный уровень или нет, частота нашего мозга погружается в альфа очень много раз в секунду, и задерживается там каждый раз лишь на какие-то микросекунды.

Таким образом, у нас всегда есть доступ к интуиции, а техника Трех пальцев просто позволяет поступать более осознанно и осмысленно в тех случаях, когда Вам необходимо положиться на свои чувства. Если Вам нужно быть проницательнее, и Вы для этого складываете три пальца вместе, как Вы думаете, что произойдет? Вы станете более проницательным человеком. Вы будете более интуитивно воспринимать то, что происходит вокруг вас, людей, ситуации. Вы будете говорить нужные вещи в нужное время, Вы будете поворачивать в нужном месте и, возможно, избегать пробок на дороге, принимать более правильные решения и делать верный выбор в своей жизни.

Если Вам нужно быть более убедительным – допустим, намечается презентация или нужно продать какую-то идею группе людей, скажем, инвесторов – тогда Вам нужно запрограммировать себя правильным образом накануне грядущей презентации. Погрузитесь на свой медитативный уровень и представьте, как убедительно Вы представляете

свои идеи, представьте, что Вы говорите нужные вещи в нужное время, что Вы подаете концепцию именно так, как ее хотят услышать, Вы слышите, как присутствующие очень положительно и благосклонно реагируют на сказанное вами. И когда Вы очень хорошо себе это представите, войдите прямо в этот образ, прочувствуйте его, пусть он станет вашим, и зафиксируйте его техникой Трех пальцев. И когда придет время данной встречи, перед тем как войти в зал или кабинет, сложите три пальца вместе, верните воспоминание о том, насколько Вы убедительны, как хорошо умеете обосновывать позицию и насколько четко представляете другим свои идеи и концепции, воспоминание о том, что Вы продаете их именно так, как хочется клиентам и подаете их именно так, как они ожидают. И тогда уже входите в зал совещаний, сложив три пальца вместе.

Техника Трех пальцев предполагает, что Ваша кисть будет находиться в очень удобном положении. Соединяются большой, указательный и средний пальцы, а остальные два – безымянный и мизинец – прижимаются к внутренней стороне ладони. Это очень удобное положение для вашей кисти и пальцев, и кроме того, этот жест не привлекает к себе внимания. Поэтому, Вы можете применять технику Трех пальцев в любой ситуации – будь то во время презентации или в продовольственном магазине (если Вам нужно не забыть, что следует купить), или во время сдачи экзамена в школе.

А теперь посмотрим еще на один аспект данной техники. К примеру, с помощью техники Трех пальцев Вы можете побороть чувство голода, если планируете сбросить вес. Это очень хороший способ укрепить цель, которую Вы себе наметили.

Техника Трех пальцев очень универсальна, ее можно применять каждый день, она может сделать вашу жизнь лучше и помочь Вам более эффективно добиваться желаемого результата.

6/4 – Техника Пяти пальцев

Лаура Сильва: Техника Трех пальцев может служить напоминанием о ваших субъективных энергиях, которые должны присутствовать для того, чтобы воплотить любую мечту. Мой отец часто напоминал нам, что техника Трех пальцев нужна не только для того, чтобы получать доступ к неиссякаемым ресурсам своего разума и оставаться спокойным, или помнить информацию и хорошо писать контрольные, но и для того, чтобы напоминать нам о желании, вере и ожидании воплощения желаемого.

Есть три типа субъективной энергии, которые должны присутствовать для воплощения любой цели. Желание – это мотивирующая сила, которая толкает Вас вперед. Очень важно иметь очень сильное желание, потому что без этого Вы, скорее всего, так ничего и не начнете. Но нужно спросить себя: «Насколько велико мое желание воплотить то, что я намереваюсь воплотить?». На этот вопрос адекватно ответить сложно, потому что само по себе желание является субъективной энергией. Его невозможно измерить. Равно как и веру, и ожидание, и любовь.

Необходимо покопаться в своих воспоминаниях и выудить оттуда ситуацию, когда что-то в Вашей жизни произошло просто потому, что Вы этого очень хотели. Ваше желание было настолько сильным, что Вы воплотили сам результат. Именно такое желание должно присутствовать в любом вашем намерении, и оно прикреплено к большому пальцу вашей ладони.

Затем Вам следует задать себе несколько вопросов. Действительно ли Вы хотите то, на что себя программируете? Вам это действительно нужно? Для Вас это важно? Это служит определенной цели? Это решает какую-то проблему? Желание самых необходимых вещей сильнее желания роскоши. Ваше сознание не любит работать над решением надуманных проблем. Ваш разум предусмотрен для исправления негативных ситуаций. Чем больше проблема, чем больше необходимость, тем сильнее желание.

Убеждение – это еще одна субъективная энергия, которая будет прикреплена к указательному пальцу. Убеждение – это некий свод утверждений относительно себя и ситуации, через призму которого мы видим реальность. Убеждение поддерживает Вас, пока Вы ждете, как в объективной реальности воплотится Ваша цель, которую Вы создали на субъективном уровне.

Задайте себе эти вопросы. Верите ли Вы, что заслуживаете того, что ищете? Считаете ли Вы, что эта ситуация заслуживает решения? Есть ли у Вас какие-то сомнения относительно данной ситуации? Вы действительно считаете, что Ваша цель может воплотиться?

И по той причине, что убеждение является субъективной энергией, Вам нужно покопаться в своих воспоминаниях и выудить оттуда ситуацию, когда что-то в Вашей жизни произошло просто потому, что Вы в это очень верили. Вы верили настолько сильно, что своим убеждением заставили это произойти в реальности.

Следующей субъективной энергией является ожидание. Ожидание – это та сторона веры, которая придает человеку уверенность в положительном исходе. А уверенность приходит с успехом. Именно поэтому очень полезно признавать свои успехи. Каждый раз, достигая успеха, устанавливайте на этом моменте жизненного пути отправную точку. Фиксируйте свои успехи, потому что когда Вам предстоит чего-то достичь, воспоминание о прежних успехах придаст Вам уверенности. Всегда закрепляйте за собой свои достижения.

Ожидание, как и желание с убеждением, является субъективной энергией. Опять-таки покопайтесь в своих воспоминаниях и выудите оттуда ситуацию, когда что-то в Вашей жизни произошло просто потому, что Вы этого очень ждали. Вы ждали настолько сильно, что своим ожиданием заставили это произойти в реальности. «Я знаю, что это случится. Это уже практически случилось. Это уже буквально за углом».

Я расскажу Вам одну короткую историю. Однажды в южной части штата Техас, климат в котором и так очень сухой, установилась очень жаркая погода, очень долго не было дождя, солнце выжигало поля, и весь скот вымирал. Тогда жители этой местности собрались и решили молиться все вместе (ведь благодаря коллективной молитве вероятность положительного исхода значительно больше). Очень много людей собралось молиться, но вот с зонтиком пришел только один мальчик. Вот что такое ожидание.

Ожидание прикрепляется к вашему среднему пальцу.

Как видите, техника Трех пальцев может напоминать Вам о Вашем желании, убеждении и ожидании воплощения великих вещей в жизнь, и в этом заключается вера.

А теперь давайте применим технику Трех пальцев на другом уровне. Например, Вы хотите подготовиться к чему-то очень-очень важному, и Вам нужно полностью собраться с силами. Техника Трех пальцев может быть усовершенствована до техники Пяти пальцев.

У людей есть пять пальцев, и мы можем соотнести определенную часть человеческого существа с определенным пальцем руки. К примеру, физический аспект будет соотноситься с большим пальцем. Психический аспект – с указательным пальцем, духовный – со средним, эмоциональный – с безымянным, а интуитивный будет соотноситься с мизинцем.

Оставьте ладонь в том же положении – три пальца прижаты друг к другу, а безымянный и мизинец лежат на ладони.

Итак, чтобы подготовиться к какому-то определенному событию, которое потребует от Вас всех сил, погрузитесь на уровень альфа с помощью метода обратного отсчета от трех до одного, и, будучи уже на уровне альфа, представьте ситуацию, событие, к которому Вы должны полностью подготовиться. Представьте, что Вы будете физически расслаблены, спокойны, будете сохранять самообладание, иногда (по

необходимости) будете делать глубокий вдох – и прикрепите это впечатление к большому пальцу.

Затем представьте, что пока Вы находитесь в этой ситуации, Ваша голова совершенно ясная и мышление сконцентрировано. Ваши мысли будут ясными, и Вы будете помнить всю необходимую информацию. Информация будет вспоминаться с легкостью, Ваше психическое состояние будет позитивным, и все эти чувства прикрепляются к указательному пальцу.

Затем Вы посмотрите на себя с духовной стороны. Вы установите контакт с вашим духовным «я», и поверите, что все у Вас получится, и эту мысль прикрепите к среднему пальцу.

Итак, отметим, что три ваших первых пальца представляют Ваш физический, психический и духовный аспекты.

А теперь соотнесите свой безымянный палец с эмоциональным аспектом своего «я». У Вас будет стабильное эмоциональное состояние, которое поддержит Вас в эти минуты, и благодаря ему, Вы сможете достичь положительного результата. Ваш внутренний диалог также будет позитивным и поддержит вас. Часто бывает, что мы сами себя подавляем, поэтому нужно очень внимательно отнестись к разговору, который не прекращается у нас в голове, и нужно быть в силах эффективно его контролировать и направлять его в правильное русло, с тем, чтобы он поддерживал Вас в сложных ситуациях. А разобравшись с этой эмоциональной составляющей, прикрепите результат к своему безымянному пальцу.

Ваша интуиция тоже должна быть начеку. Интуитивный аспект Вы прикрепите к мизинцу. Ваша интуиция будет направлять Вас и подсказывать, когда и что нужно говорить и делать, делать правильно, в нужном порядке. Итак, интуиция также входит в данную технику.

Когда Вы представите себя в этой ситуации, которая потребует от Вас всех сил, будь то сдача экзамена, представление презентации, разговор с близким человеком или что-либо другое, Вы должны быть уверены в том, что находитесь в идеальной физической, психической, духовной, эмоциональной и интуитивной форме. Вы должны представить себя в этой ситуации, полностью вжиться в нее, позволить Вашему телу, мозгу и разуму запомнить этот опыт и зафиксировать его.

Это называется альфа-якорь. Он позволяет зафиксировать определенные ощущения, например такие, о каких мы только что говорили, и сделать так, чтобы эти ощущения были доступны Вам в будущем.

6/5 – Самореализация

Лаура Сильва: Следующий способ применения техники Пяти пальцев мне очень нравится. Эту идею мне подсказал Роберт Дилтс.

Роберт Дилтс преподает нейролингвистическое программирование, НЛП, и в свое время мне довелось побывать на одном из его замечательных семинаров. Роберт Дилтс рассказывал о логических уровнях эволюции личности. Он утверждает, что человеку необходимо наладить свою жизнь, расчистить ее, поправить то, что имеет отношение к окружающей его обстановке (например, оплатить счета, покормить детей, уладить бытовые дела) для того, чтобы открылся путь, ведущий к новому уровню личностной эволюции – к эволюции поступков и поведения.

Наши поступки должны работать на нас, а не против нас. Поэтому, если Вы ложитесь спать чуть ли не с рассветом, недосыпаете, переедаете, не занимаетесь спортом, принимаете лекарства, много пьете – то будьте готовы к тому, что все эти поступки будут работать против Вас и не позволят Вам двигаться дальше и развиваться настолько эффективно, насколько Вы можете. Если поступки правильные и помогают Вам развиваться, тогда этот образ действий ведет к тому, что и обстановка вокруг Вас будет лучше.

Более высокий логический уровень обычно поддерживает развитие нижнего логического уровня. Когда Ваши поступки работают на вас, открываются возможности для улучшения собственных навыков и способностей. У Вас больше возможностей поднять уровень своей жизни, Ваши способности и навыки становятся все лучше и лучше, а по мере улучшения ваших способностей и навыков, вы, скорее всего, зарабатываете больше денег, Ваши поступки становятся более естественными, шаги уверенными, а обстановка вокруг Вас улучшается. Когда Ваши способности и навыки оттачиваются, совершенствуются и улучшаются, открывается путь к эволюции Ваших убеждений.

Ваши убеждения управляют жизненными ситуациями, а позитивные убеждения (убеждения, которые позволяют человеку найти правильный способ решения проблем) ведут к более благоприятным событиям. Пересмотрите свои убеждения. Задайте себе вопрос: «Поддерживают ли мои убеждения достижения моих жизненных целей и желаний?» И когда Вы начинаете корректировать свои убеждения, Ваши способности и навыки упрочняются, Ваши положительные поступки становятся более естественными, а обстановка вокруг Вас продолжает улучшаться.

Когда Ваши убеждения станут идеальными и начнут работать на вас, тогда Вам откроется путь к эволюции собственной личности. Вы сможете ответить на свои вопросы «Кто я? Почему я здесь? Что я делаю? Какова моя цель в жизни?», и Вам будет проще определиться, кто Вы на самом деле.

Когда Вы определитесь со своей личностью, тогда откроется возможность перейти к трансличному состоянию – к вашему единству со всем, что существует, и к осознанию того, что Вы являетесь частью чего-то большего, всеобъемлющего.

Мне нравится руководствоваться этой идеей о логических уровнях, когда я готовлюсь к какому-то важному событию. Несколько лет назад я делала презентацию для очень большой группы. В группе было несколько тысяч человек, и, естественно, мне хотелось быть на высоте. Мне было важно суметь преподать информацию так, как того заслуживала эта аудитория.

Я погрузилась на свой медитативный уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного и представила зал, в котором мне нужно было вести семинар. Это первый логический уровень - обстановка вокруг Вас. Я убедилась, что мне в этой обстановке удобно, и что я знаю, где какая вещь лежит, где находится вход, как выглядит сцена, какая там царит атмосфера, какие шторы, какого они цвета. Обстановка будет просто идеальной. Потом я убедилась, что рядом стоит графин с водой и стакан, а

также стул, на который я могу в случае чего присесть, и я полностью успокоилась – все вокруг было идеально.

Затем я подумала о следующем логическом уровне – о поступках. Как мне нужно вести себя, чтобы быть на высоте? Я представила, как делаю все правильно, правильно двигаюсь и жестикулирую, держу спину прямо, спокойно и ритмично дышу и смотрю людям в глаза, когда это нужно, понятно говорю, внятно произношу все слова, и меня слышит вся аудитория, у меня получается доносить информацию каждому из присутствующих, несмотря на то, что в зале сидят тысячи людей.

Образ действий и поступки должны быть правильными. Я представила, как на презентации я следую этому правильному образу действий. Я также представила, как я встаю в правильное время, ем правильный завтрак, и так как я замечательно чувствую себя внутри, то я обязательно буду на высоте.

Затем я подумала о следующем логическом уровне – о моих способностях. Я напомнила себе о них и представила себе, как я умело и талантливо подаю информацию. Я знаю свой материал, я знаю, о чем говорю, поэтому я очень четко представила себя на сцене, доходчиво рассказывающей свой материал аудитории.

Далее следуют убеждения. Я вспомнила о своих позитивных убеждениях, которые помогут мне во время семинара хорошо рассказать материал. Я считаю себя хорошим лектором. Я знаю, что владею этим материалом. Я знаю, что мне уже не раз доводилось рассказывать материал так, что после семинара жизнь людей в буквальном смысле менялась навсегда. Я знаю, что могу достучаться до сердца и души человека. Итак, я вспомнила все свои позитивные убеждения и добавила их к общей картине моего будущего семинара.

Следующий логический уровень это моя личность, «кем я являюсь?». Я всегда символично представляла свою личность как некий ключ к

дверям, открывающим неограниченные возможности субъективного измерения. Смысл моей жизни заключается в том, чтобы дать человечеству этот ключ к субъективному измерению, хранящему в себе неограниченные возможности, и чтобы помочь людям научиться принятию мудрых решений и совершению верного выбора.

Затем я перешла на следующий логический уровень, трансличное состояние, и я напомнила себе о том, что являюсь духовным существом, живущим человеческой жизнью – жизнью, имеющей смысл и цель. И на данный момент, моей целью является поделиться этой информацией с аудиторией.

Я составила из всех этих элементов образ и представила этот образ на своем мысленном экране. Я очень четко представила себя в идеальной обстановке, я делала все правильно, очень умело и талантливо подавала презентацию, у меня были убеждения, которые меня поддерживали и давали уверенность в том, что я буду на высоте, и я знала, кто я на самом деле, и подавала материал от души.

Затем я еще раз очень внимательно просмотрела этот образ, и прикрепила его элементы к пальцам – к каждому из них по одному логическому уровню. Затем я расположила пальцы так, как описано в технике Пяти пальцев, и убедилась в том, что я полностью осознаю ценность и важность логических уровней.

Я шагнула в этот образ, и стала с ним одним целым, полностью его прочувствовав. Затем я сказала себе: «Когда бы у меня ни появилась необходимость или желание так себя чувствовать, так думать или так поступать, все, что мне нужно будет сделать – это применить технику Пяти пальцев, и будет так». Затем я подняла кисть на уровень сердца, чтоб напомнить себе о своем трансличном состоянии – о том, что являюсь духовным существом, живущим замечательной человеческой жизнью. И знаете, что? Я и сегодня использую эту технику, запрограммированную много лет назад.

ЖИВИ В РИТМЕ СИЛЬВА

Вы можете видоизменить этот подход и применять его в разных сферах своей жизни, дома, на работе, в личной жизни.

6/6 – Упражнение - техника трех пальцев и техника пяти пальцев

Лаура Сильва: А сейчас мы запрограммируем технику Трех пальцев и технику Пяти пальцев, чтобы дать Вам доступ к неиссякаемым ресурсам Вашего разума.

Приятного прослушивания!

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете.

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться

по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь. [Щелчок пальцами]

Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Вы продолжите слушать мой голос и выполнять инструкции, как на этом уровне сознания, так и на всех остальных, включая внешний осмысленный уровень. Это идет Вам на пользу, Вы желаете этого и это действительно так. Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы полностью расслабитесь физически и психически.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на медитативных уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.

- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.
- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень, и это действительно так.
- Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему.

Утверждения для эффективного проецирования восприятия и для привлечения успеха:

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в различные материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения, в мир растительной и животной жизни; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы,

обладающей навыком размножения и самосознанием, в мир человеческого организма и разума.

- Я способен выявлять любые аномалии, где бы они ни проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я способен исправлять и приводить в нормальное состояние любые аномалии, где бы они ни проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Позитивные мысли, образы и предположения приносят мне блага и пользу, которых я желаю

Сейчас мы запрограммируем технику Трех пальцев и технику Пяти пальцев – это информация для Вашей пользы.

Соедините кончики указательного пальца с кончиками большого и среднего пальца, а мизинец и безымянный палец прижмите к ладони. Сделав это, Вы можете начать использовать технику Трех пальцев или Технику пяти пальцев для создания определенной установки и ее дальнейшего использования и для доступа к неиссякаемым ресурсам Вашего разума.

Чтобы использовать технику Трех пальцев для доступа к неиссякаемым ресурсам Вашего разума, погрузитесь на свой медитативный уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного. Находясь на первом базовом уровне, представьте ситуацию или событие, которое требует от Вас всех сил и чтобы Вы были в своей лучшей форме. Представьте состояние, в котором Вам хочется быть, затем представьте себя в этой ситуации в Вашей лучшей форме. Шагните в этот образ, станьте одним целым с этим образом... Полностью прочувствуйте его всеми психическими чувствами... Сложите свои пальцы вместе и скажите про себя: «Когда бы у меня ни появилась необходимость или желание так себя

чувствовать, так верить, так думать или обладать всеми неистощимыми ресурсами моего разума, все, что мне нужно сделать, это применить технику Трех пальцев, и будет действительно так».

Вы можете использовать технику Пяти пальцев таким же образом, как и технику Трех пальцев для создания определенной установки и получения доступа к различным аспектам своей личности – физическому, психическому, духовному, эмоциональному и интуитивному, или же для создания определенной установки, чтобы в дальнейшем иметь доступ к различным логическим уровням – к уровню Вашей окружающей обстановки, Вашего поведения, Ваших способностей, Ваших убеждений, Вашей личности и Вашему состоянию трансличности.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде.

Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 7 – Успешные воплощения

7/1 – Субъективная энергия и вера; энергия желаний, убеждений и ожиданий

Лаура Сильва: Поговорим о вере.

Вера включает три основных компонента: это субъективная энергия желаний, убеждений и ожиданий. Любой из этих трех факторов, или энергий, может иметь такую силу устремления к воплощению результата, что компенсирует остальные два. Например, когда желание столь велико, что даже при слабой убежденности или отсутствии ожиданий энергии оказывается достаточно, чтобы добиться успеха. Но до некоторой степени должны присутствовать все три вида энергии.

Другими словами, у Вас должно быть достаточно веры. Вот, к примеру, такая история. Человек просыпается как-то утром с сильной болью в боку. Схватило так сильно, что он решил, что умирает.

Он звонит врачу, чтобы записаться на прием, но медсестра говорит: «Извините, Егор Дмитриевич, но номерков нет на неделю вперед. Вам придется подождать неделю». «Неделю?! Я умру за неделю. Я не могу ждать неделю, я умираю». Она предлагает ему обратиться в кабинет неотложной помощи, чтобы ему помогли. Егор Дмитриевич возражает: «Я не пойду в кабинет неотложной помощи к неизвестному врачу. Я хочу, чтобы меня осмотрел мой врач, он меня обязательно вылечит». Медсестра отвечает: «Хорошо, Егор Дмитриевич, мы примем Вас через неделю».

Понятно, что Егору Дмитриевичу больно и ходить, и сидеть, но каждый раз, вспоминая о боли, он твердит: «Ничего, я записался на прием, и я знаю, что когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит».

Проходит день, и эта мысль приходит к нему снова и снова. Проходит другой день, третий и четвертый, боль не проходит. Но Егор Дмитриевич продолжает повторять: «Когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит».

Наконец, приходит день приема, и Егор Дмитриевич идет к своему врачу. Конечно, он сидит в коридоре приемной час или около того, но все равно думает: «Ну, раз я уже столько вытерпел, когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит».

Наконец его вызывают, и Егор Дмитриевич идет в один из 5 или 6 смотровых кабинетов и терпеливо ждет, когда войдет врач. Он слышит, как шаги врача в коридоре то приближаются, то удаляются, и думает: «Может, это уже моя очередь...Нет, еще не моя. Но когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит».

Проходит еще полчаса, и, наконец, шаги приближаются к его двери, тень врача уже легла в дверной просвет на полу, ручка двери поворачивается, и входит врач. Он приветливо здоровается, и спрашивает, что его беспокоит. Егор Дмитриевич встает, чтобы показать больное место, и, когда начинает по всякому сгибаться-разгибаться, вдруг обнаруживает, что боли нет. Егор Дмитриевич начинает извиняться: «Простите, доктор, это очень глупо, но у меня ничего не болит и все в порядке. Но вот здесь болело так сильно, что я думал, что не доживу до приема».

Конечно, врач тщательно его осматривает, выписывает рецепт, и Егор Дмитриевич выходит от врача в прекрасном настроении; он чувствует себя совсем здоровым, хотя не выпил ни одной таблетки.

Что произошло? Очевидно, что его мысленный настрой, когда Егор Дмитриевич шел на прием, и когда покидал кабинет врача, был абсолютно разный.

Кто-то скажет, что это было моментальное исцеление. Этого никто не узнает, никто такие случаи не записывает. Но знаете, какая вещь? Врачи сплошь и рядом сталкиваются с такими случаями.

Что же все-таки случилось? Просто Егор Дмитриевич сам себя программировал, вкладывая в повторение одной и той же мысли большое количество субъективной энергии желания, убежденности и ожидания. Он постоянно твердил: «Когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит». Это программа. Люди все время так сами себя программируют естественным образом. Егор Дмитриевич бессознательно программировал себя на конкретный результат – выздоровление. Благодаря повторению, он смог накопить и умножить субъективную энергию желания, убежденности и ожидания.

Повторяя, чего Вы хотите, во что Вы верите или чего ждете, снова, и снова, и снова, Вы накапливаете эти субъективные энергии. Но этого недостаточно. Одно дело, накопить и умножить субъективные энергии, и другое – придать им целенаправленность. А цель, присутствовавшая в сознании Егора Дмитриевича, была выздороветь.

Что же играет роль спускового механизма? Чтобы выпустить субъективные энергии, должны быть задействованы физические чувства. Даже не осознавая этого, Егор Дмитриевич задал прекрасную программу: «Когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит». Егор Дмитриевич говорил именно «увиджу».

Вот Вам и результат. Его желание быть здоровым позволило Егору Дмитриевичу продержаться неделю. Его вера в своего врача заложена в саму формулировку программы, в повторяемое Егором Дмитриевичем утверждение: «Когда я увижу своего врача, он меня обязательно вылечит». Его ожидание было включено в программу, потому что она включала слово «видеть». И намеченный результат, выздороветь, постоянно присутствовал в сознании Егора Дмитриевича. Поэтому очевидно, что когда входит врач и Егор Дмитриевич его видит, он смог высвободить субъективную энергию

желания, убежденности и ожидания, накопленные за неделю, чтобы выздороветь. Вот что мы называем верой.

Это напоминает библейскую историю о женщине, страдавшей кровотечением много лет и думавшей: «Как только я коснусь Его платья, я исцелюсь». Эта мысль приходила к ней вновь и вновь очень долго, и, когда Иисус пришел в ее город или деревню, ее желание было столь велико, что ей пришлось буквально пробиваться сквозь толпу, чтобы приблизиться к Иисусу, протянуть руку и дотронуться до Его платья. И в рассказе говорится, что Он обернулся и посмотрел на нее, потому что почувствовал поток энергии от Своего в ее тело. Он обернулся и спросил: «Кто дотронулся да меня? И когда Ему сказали, что это была та женщина, Он повернулся к ней и сказал: «Вера твоя исцелила тебя!».

Он, величайший целитель из всех, живших на земле, не сказал и никогда не говорил: «Я исцелил тебя!» Он сказал: «Твоя вера исцелила тебя». Потому что вера движет всем. И это когда Ваши желания, Ваши убеждения и Ваши ожидания работают вместе, в гармонии, на конкретный результат.

Но всегда нужно физическое чувство, позволяющее энергии двигаться из духовного субъективного измерения в физическое объективное, и воплощаться в соответствии с Вашими замыслами. Для Егора Дмитриевича это было визуальное ощущение, а для библейской женщины – ощущение прикосновения.

Все, о чем я только что рассказала, очень значительно, потому что именно это обеспечивает успешное воплощение. У Вас должна быть вера во все, что Вы делаете.

7/2 – Составляющие успешных воплощений

Лаура Сильва: Мы поговорили о желаниях, убежденности и ожиданиях, субъективных энергиях и их отношении к вере. Сейчас Кен Коссия поговорит с Вами о желаниях, убежденности и ожиданиях, действиях и настойчивости – все это составные части успешного программирования. Вы увидите, насколько многогранны желания, убеждения и ожидания, и насколько многогранны способы их применить.

Кен Коссия: Спасибо!

На протяжении всего курса обучения по методу Сильва мы совершенствовали практические навыки и овладевали новыми техниками, которые учат Вас больше воплощать в своей жизни того, чего Вы хотите. Я предлагаю Вам сегодня очень простую формулу, всего в несколько шагов.

Первый шаг – это желание. Когда бы мы ни работали, выстраивая цели, или над проектом или для достижения успеха, сперва нужно оценить свое желание. Желание выражается фразой: «Я хочу». Энергетика желания – настоящая движущая сила.

Желание – это то, что помогает нам справляться с испытаниями, совершать действия, все то, что мы должны сделать для воплощения своих целей. Энергетика желания помогает нам развивать интерес, сосредоточить все внимание на цели. Потому что это на самом деле эмоция, глубоко укоренившаяся эмоция, лежащая в основе всех наших действий. Даже в магазине большинство решений принимаются на основе эмоций. Большинство решений совершить покупку, отправиться куда-нибудь в отпуск импульсивны, а не продуманы или спланированы; основаны меньше на доводах и больше на эмоциях.

Как разжечь костер желания, чтобы он не тлел едва заметно? Как нарастить эту энергию, это чувство «я хочу», эту движущую силу, которая

рвется наружу и приносит в нашу жизнь то, чего мы хотим и в чем нуждаемся?

Важно, чтобы мы были в гармонии на всех уровнях. Если рассматривать желание, мы начинаем понимать, что желание состоит из нескольких подчиненных компонентов, помогающих его осуществлению. Ваша позиция в жизни – один из компонентов. Позиция щедрости, позиция надежды, служения другим подпитывает огонь желания и помогает нам привлекать в нашу жизнь больше того, чего мы хотим.

Другой компонент желания – это наши ценности или система ценностей. Чтобы точно оценить наши желания, важно посмотреть на то, чем мы располагаем, сколько денег или времени у нас остается и, на что мы их расходует. Если мы говорим, что наша семья для нас все, а на проверку оказывается, что после выполнения всех своих рабочих и прочих обязанностей, семье мы уделяем совсем немного времени, то наш подход не совсем последователен и не очень адекватен.

Я помню, как моя мама говорила: «Судят не по словам, а по делам». Чтобы быть последовательными в наших желаниях, мы должны выстроить соответствующую систему ценностей, т.е. потраченных денег и времени, проявленного интереса. Важно быть последовательными на всех уровнях.

Второй шаг – это убежденность. Убежденность выражается фразой: «Я могу это сделать». Убежденность придает мужество идти вперед. Убежденность – это внутренний резервуар уверенности, формирующей и строящей наше поведение и поступки, даже химический состав нашего тела, гормоны, наше здоровье. Если исследовать работу д-ра Брюса Липтона по биологии убеждений, станет понятно, что то, что в науке называется «плацебо», на самом деле является химическим составом человека, соответствующим его убежденности. Мы с Вами привлекаем в свою жизнь то, что в соответствии с нашими убеждениями, мы можем совершить.

Я не имею в виду абсолютно все, о чем мы думаем и в чем уверены. Я говорю о самых глубинных и искренних убеждениях, помогающих справиться с жизненными трудностями, найти и мобилизовать ресурсы для достижения желаемой цели.

Единственный способ мобилизовать внутренние ресурсы это положиться на прошлый опыт, опереться на точки отсчета, на то примечательное, что мы можем вспомнить. Мы должны вспомнить время в прошлом, когда у нас были такие же цели, такие же интересы, такие же проблемы, которые мы сумели разрешить. Мы должны положиться на такие воспоминания, мысленно вернуться к ним и сказать: «А ведь все это со мной уже было. Я уже решал такие проблемы. И у меня получилось! Я уже делал это раньше, я могу сделать это опять!»

В обучении по методу Сильва можно найти великое множество техник, будь то техника Управления сном или техника Управления бодрствованием, которые очень простые, и для большинства людей эти техники не содержат очень важных целей, но после начала их использования и успешного применения они становятся для нас точкой отсчета. Они показывают нам, что у нас есть внутренняя сила, внутренние ресурсы для управления своей жизнью, для управления своей судьбой и воплощения именно той судьбы, какую мы сами себе хотим.

Быть уверенным и убежденным – значит сказать: «Я могу это сделать». Это оптимистичное отношение, которое противоположно пессимистичному, когда Вы говорите: «А чего «кипятиться»? Ты тут ничего не докажешь. Мне все равно!» Более оптимистичная точка зрения не позволяет легко сдаться и твердит: «Тем или иным образом все обязательно получится. Даже если я сейчас не знаю как, ничего – научусь, в конце концов».

Третий шаг – это ожидание. Ожидание выражается фразой: «Я это сделаю».

В медицине многочисленные исследования доказали сильное влияние ожиданий. Даже в образовании мы пришли к пониманию, и это доказано многочисленными исследованиями, что учитель обладает мощным влиянием на учеников. Мы все, в большей или меньшей степени, сталкивались с этим на примере своей семьи и друзей. У всех есть друзья, которые заставляют нас проявлять наши лучшие качества, или наоборот, есть человек, буквально вытаскивающий из нас всю грязь, скопившуюся в душе. Если мы проанализируем что эти люди о нас думают, чего они от нас ожидают, то скорее поймем, почему так происходит и всю силу энергии ожиданий.

Большинство из нас не очень озабочены своим весом. Мы все это проходили – худеем-толстеем, весим больше-меньше. При чем тут ожидания, скажете Вы? Если мы сбросили 10 кг, брюки от костюма болтаются на нас и стали слишком велики, мы берем их и вешаем в шкаф. Все правильно – это еще один способ сказать: «Я не собираюсь навсегда оставаться таким худым, может, размер побольше еще понадобится. Сберегу я его на всякий случай».

В технике Часов есть одна вещь, которую я очень люблю. Это великолепный способ, мощный способ нарастить силу ожидания. Если мы заводим мысленный будильник на 7 утра, а реальный на 7.10, что это говорит о наших ожиданиях?

Мы можете усилить энергию ожидания если будем планировать или организовывать свою жизнь так, как будто мы уже достигли цели. Если мы программируем рост бизнеса, как мы будем справляться с этим ростом? Как долго он продлится? Если мы программируем новый автомобиль, какую страховую компанию мы выберем? А какой цвет? Какую модель? Где будет гараж? Куда поедет в самый первый раз? Важно начать укреплять ощущение: «Я знаю, что собираюсь этого достичь. А как я собираюсь справляться с тем, чего достигну?»

Сравним ожидание и желание. Желание – это взгляд, которым мы смотрим на преимущества: «А что я получу в итоге? Я именно этого хочу?», в то время как ожидание подразумевает планирование, организацию нашей жизни соответствующим образом, потому что мы знаем, что нам потребуется то, что мы планируем, и мы собираемся этого достичь.

Четвертый шаг еще более решающий и важный; и без него ничего не происходит. Четвертый шаг – это действие. Ничего не случится, пока мы не начнем действовать. Вы можете сидеть на одном месте до посинения, можете медитировать, прослушать все диски, поговорить со всеми инструкторами, работающими по методу Сильва, на этой планете, но дело сдвинется с мертвой точки, только когда Вы начнете действовать.

Конечно, прося о помощи, повторяя изученное в классе при обучении по методу Сильва, изучая материал и слушая учебные диски, Вы совершаете положительные действия. Я говорю о действиях, следующих после наших впечатлений, озарений, какими бы простыми они не казались. Вы должны подняться и сделать что-то! Может, позвонить, дать объявление, составить список того, что Вы продаете или покупаете и вывесить его в интернете, вступить в организацию, которая занимается сетевой торговлей или знакомствами, да что угодно сделать. Когда мы начинаем программировать решение наших целей, неизменно, мы привлекаем в свою жизнь людей, места, ситуации, которые помогут нам достичь этих целей. Затем нам необходимо довериться этим совпадениям или озарениям, следовать им и действовать в соответствии с ними.

Последнее, о чем хотелось бы упомянуть, это настойчивость. Настойчивость отличается от упрямства. Настойчивость предполагает понимание своих пределов. У нас есть цели, и мы знаем, каких результатов мы хотим добиться, какими бы эти цели ни были. И все же мы не совсем еще достигли их.

Взять, к примеру, людей, мечтающих о своем бизнесе. Они стремятся к нему, но, зная, что нужно оплачивать счета и содержать семью, могут

заниматься чем-нибудь менее значительным. Мы все слышали рассказы о знаменитостях, которые в дни голодной молодости работали официантами. Быть официантами не было их призванием. Это было их способом оплатить счета и заработать деньги, пока они пытались пробиться в искусстве, добиться признания своего актерского таланта.

Настойчивость означает запасной вариант, план действий Б или В, не теряя из виду основную цель.

Для воплощения желаемого существуют пять компонентов. И если Вы пристально посмотрите на эти пять компонентов в Вашей жизни, то сможете с полной определенностью предсказать результат, достигнете Вы его или нет. Поразмышляв над недостатками и неудачами, легко заметить, что обычно один из этих пяти шагов – желание, убеждение, ожидание, совершенные и не совершенные действия, и настойчивость – присутствовал слабо или непоследовательно.

Так что помните – Вы можете достичь чего угодно! Уделите время. Приложите усилия.

7/3 – Зеркало сознания

Лаура Сильва: А теперь займемся одной из самых интересных техник во всем Методе Сильва. В ней воедино слито все, о чем мы говорили до сих пор: положительное мышление, погружение на альфа-уровень, последовательность, гармония на всех уровнях, использование визуализации и воображения, желание, убежденность и ожидание, вера, настойчивость и действие. Все, о чем мы говорили, есть в этой технике, и она действует как по волшебству.

Когда-то много лет назад меня спросили на занятиях: «А Вы всегда получаете то, что запрограммировали?» Я ответила: «Нет, не всегда. Я обычно получаю лучше и больше». Я хочу, чтобы Вы всегда помнили об этом.

Начав применять технику Зеркала сознания для достижения цели, для воплощения того, чего Вы очень хотите, или для решения проблем, всегда мысленно говорите себе: «Я хочу, чтобы было так, или лучше». Потому что у нас не всегда есть полная картина.

Иногда мы идем по правильному пути, и прекрасно знаем, куда хотим попасть, и более-менее отчетливо представляем, как туда добраться. А иногда позвольте вмешаться в Вашу жизнь Вселенной и дать Вам кое-что получше. Поэтому всегда в глубине сознания, пытаясь достичь цели, говорите себе: «Я хочу, чтобы было так», и создавайте на своем мысленном экране очень отчетливые образы того результата, который Вы рассчитываете получить, а затем добавляйте: «или лучше». Прекрасная стартовая позиция.

Эта техника поразительна. Она проста и чудесна. В Зеркале сознания Вам нужно погрузиться на свой медитативный уровень, используя методику обратного отсчета от трех до одного, и на первом уровне, визуализировать на мысленном экране зеркало в полный рост. Это и есть Зеркало сознания.

Зеркало сознания можно мысленно увеличить, чтобы он вмещало один или несколько предметов, одного человека или несколько людей, небольшую сцену или масштабную панораму. Цвет рамы Зеркала сознания можно мысленно поменять с синего на белый.

Синяя рама обозначает текущую ситуацию или проблему. Вы будете рассматривать эту проблему или текущую ситуацию используя визуализацию. Все проблемы можно превратить в проекты – запомните это. Проблема остается проблемой, если Вы ничего с ней не делаете. Как только Вы начинаете искать решение, она становится проектом.

Белая рама обозначает решение или цель. Это значит, что Вы будете использовать воображение для создания образа решения или цели.

Чтобы решить проблему или достичь цели, работая с Зеркалом сознания, погрузившись на первый уровень, спроецируйте ее на Зеркало сознания в синей раме, чтобы получше изучить. Не тратьте слишком много времени, оставаясь в зеркале с синей рамой и изучая проблему. Но все же будьте честными сами с собой. Не закрывайте глаза на правду. И я говорю не о газете, Вы понимаете, о чем я говорю. Вам должна быть ясна суть проблемы, ее причины, как Вы оказались в такой ситуации. Потому что все это помогает Вам найти начальную точку.

Зеркало сознания в синей раме стоит в центре Вашего мысленного экрана. Хорошо изучив проблему, Вы стираете ее образ, сдвигаете зеркало влево, и, делая это, меняете цвет рамы на белый. Затем, спроецируйте образ решения или цели на Зеркало сознания в белой раме. С этого момента, каждый раз, когда Вы начинаете думать о проекте, визуализируйте образ решения или придуманный Вами желаемый результат внутри белой рамы.

В большинстве случаев к синей раме Вы больше не возвращаетесь. Вы должны сосредоточить свою энергию и время в последующих

медитациях на белой раме и на решении. Держите внимание на цели, препятствия появляются, как только Вы отводите взгляд с цели на другое.

Единственный случай, когда Вы возвращаетесь к Зеркалу сознания в синей раме, – это когда Вы ставите перед собой цель, прогрессивную по своей природе. Например, если Вы хотите уменьшить размер опухоли, сократить количество выкуренных сигарет или сбросить много в весе. Такую цель лучше программировать поэтапно.

Помню, как одна из моих студенток-выпускниц, много лет назад, повторяла свое обучение по методу Сильва. Они с мужем были прекрасной парой. Она подошла ко мне поговорить на перемене и сказала, что у нее в одной из грудей появилась большая опухоль.

Мы поговорили о том, что она уже начала делать, чтобы помочь себе избавиться от опухоли. Она рассказала, что посещает врача, хорошо знакомого с психонейроиммунологией, от которого получает большую поддержку. Это наука о том, как мозг влияет на нервную и иммунную систему, укрепляя или ослабляя их.

В этом случае Маргарет использовала принципы психонейроиммунологии для укрепления иммунной системы, чтобы она оказывала лучшее сопротивление опухоли. Врач приветствовал ее занятия, ее медитацию и построение позитивных образов. Плюс к этому она проходила традиционное лечение, соблюдала здоровую диету. Другими словами, вроде все делала правильно.

Я спросила ее: «А как Вы программируете вашу цель, Маргарет?» И она ответила: «В синей раме я визуализирую опухоль. Я видела рентгеновские снимки и знаю, как она выглядит, ее размер и форму. Я визуализирую опухоль в синей раме». Я сказала: «Здорово! Прекрасно!» «А в белой раме я представляю, что опухоли нет, я представляю себе грудь без опухоли». В большинстве случаев, такая программа была бы то, что надо.

Я решила пройти по составляющим успешного воплощения. «Как насчет желаний?» Она ответила адекватно, что у нее огромное желание жить и быть здоровой. Она любила жизнь и мужа, дети выросли, и ей с мужем хотелось получить удовольствие от жизни, пожить для себя. Маргарет очень гармонично выражала свое желание добиться цели.

Я спросила ее об убеждениях. Маргарет ответила: «Я очень верю в метод Сильва. Вы и представить себе не можете, какие чудеса я сотворила с его помощью, от каких проблем избавилась, что преодолела с помощью веры и техник метода Сильва». Она очень гармонично высказала и эти чувства и эмоции.

Я подумала: «А как насчет ожиданий?» Маргарет ответила: «Я знаю, что я могу это сделать!» И этот ответ показался мне гармоничным – с ожиданиями у Маргарет все было в порядке.

Я спросила ее насчет действий, и Маргарет сказала: « Я делаю все, что можно. Я лучше ем, я увеличила физическую нагрузку, я лечусь, как следует, я занимаюсь медитацией, я думаю, что делаю все, что в моих силах и даже образ моих мыслей оптимистичен».

Я сказала: «Молодец, все великолепно. А как с настойчивостью?» Маргарет рассказала, что программирует себя каждый день, каждый вечер и утро, на цель избавления от опухоли.

Я подумала: «Ну и ну! Все кажется в порядке. Все составляющие налицо, и она прилагает соответствующие усилия на каждом шагу...» И тут до меня дошло спросить ее: «Маргарет, а Вы верите, что можете перейти от такой большой опухоли к ее отсутствию?» Когда я задала именно этот вопрос, ее тело слегка вздрогнуло, она изменилась в лице, и, сощурившись одним глазом, посмотрела на меня и сказала: «Я рассчитываю на это, потому что врач сказал: «Я буду работать с Вами, Маргарет, как только появятся признаки того, что мы движемся в верном направлении».

Подумав мгновение над ее словами, я сказала, «Маргарет, давайте попробуем другое. Врач не сказал: «Маргарет, избавьтесь от опухоли». Он сказал: «Покажите мне признаки, что мы движемся в верном направлении». Поэтому давайте попробуем следующее. Представляйте себе опухоль, как она есть, какой Вы ее знаете, в синей раме. Когда образ станет отчетливым, сдвиньте раму влево и представьте, что опухоль заметно уменьшилась». Маргарет сказала: «Хорошо! Пожалуй, это мне подходит». Я сказала: «Вы должны поступить именно так, потому что об этом Вас попросил врач. «Покажите мне признаки, что мы движемся в верном направлении».

Чтобы помочь Маргарет правильно себя запрограммировать, я попросила ее ответить на пять вопросов.

Первый вопрос – Чего Вы хотите достичь? Конечно, уменьшения опухоли в размерах.

Второй вопрос – Когда Вы хотите этого достичь? Момент времени очень важен. Слишком часто приходится слышать: «Настанет день, и я буду счастлив! Настанет день, и я стану здоровым!» Это не годится, ни для Маргарет, ни для кого другого.

Маргарет должна была прийти на прием к врачу через две недели, поэтому временные рамки для работы были очень конкретные. Через две недели она хотела показать врачу заметно уменьшившуюся в размере опухоль.

Третий вопрос – Кто будет с Вами и кто выскажет Вам свое мнение? Маргарет подумала: «Врач наверняка отреагирует и поделится своим мнением, а также мой муж и дети». И она уже предвкушала их положительные отзывы о том, как идут дела, и это придавало ей силы на пути к цели.

Четвертый вопрос – Как это изменит и улучшит Вашу жизнь? Я задала ей этот вопрос, потому что иногда мы программируем события, не задумываясь о будущем или о том, как они изменят нашу жизнь.

Мы все слышали эту фразу: «Смотрите, чего Вы хотите!» Или другими словами, будьте уверены в том, чего Вы желаете. У меня был студент, который программировал себя на более высокий доход и жизнь в достатке. Понятно, что он получил высокий доход, но его постоянно не было дома. У него не было больше времени ни на жену, ни новорожденного ребенка. И это очень отравляло ему жизнь. Поэтому он заново переделал для себя программу – чтобы у него все было, и деньги, и время на жену с ребенком. Я также знаю людей, которые программируют получение большого чека, и часто по почте им действительно приходит чек большого размера на сумму в один доллар. Или человек, программирующий поток денег, проходящий через его руки, получает работу банковским служащим.

Исходя из этого и вопрос: Как конкретно изменится и улучшится Ваша жизнь? Переместитесь в будущее и проиграйте в лицах будущие события, и тогда Вы получите значительно больше новой информации.

Последний, пятый, вопрос – Почему? Почему Вы хотите воплотить в жизнь эту цель? И тут в дело вступают эмоции. Именно в тот момент, когда Вы эмоционально вовлекаетесь в процесс, Вы принимаете эту цель как нечто очень важное для Вас.

Маргарет ответила на все эти вопросы. А через две недели ей предстояло идти к врачу, и когда она, наконец, попала к врачу, его удивлению не было предела. «Маргарет, опухоль уменьшилась!» – сказал он после осмотра.

И это все, что ей было нужно услышать. Маргарет получила все необходимые элементы: поддержку в своем устремлении, доказательства, что ее усилия результативны, осознание своего успеха, и она точно знала, что делать.

Но теперь у Маргарет была новая проблема. У нее по-прежнему была опухоль, только меньше. Получив оценку и мнение врача, она опять погрузилась на свой медитативный уровень, поместила в синюю раму уменьшившуюся опухоль, и, сдвинув раму налево, еще больше уменьшила размер опухоли и поместила ее в белую раму.

Маргарет делала это несколько раз на протяжении некоторого времени, пока опухоль не стала такой маленькой, что доктор без труда вырезал ее и полностью вычистил участок, где она находилась. С тех пор у Маргарет не было проблем с опухолью или грудью. А прошло уже где-то лет 15.

В ситуациях, как у Маргарет, в полное исчезновение опухоли может быть трудно поверить. А если в это трудно поверить, то Вы даже можете себе навредить.

Когда Вы программируете о своем физическом состоянии, держите в сознании образ себя в прекрасном состоянии здоровья и сохраняйте полную убежденность, что Вы его обретете. При программировании имейте в виду, что желать нужно «чтобы было так, или лучше».

7/4 – Работа с обратной связью

Лаура Сильва: Как видите, успешное программирование включает в себя много различных компонентов. Для воплощения любой цели Вам нужно желание, убежденность, ожидание или вера. И все это очень важно, потому что Ваша визуализация должна создавать честные и ясные образы, а Ваше воображение должно создавать правдоподобные образы. Затем добавляется действие, настойчивость и еще один компонент – ответная реакция.

Ответная реакция – это информация в ответ на Ваше программирование и она поможет Вам сделать следующий шаг. Эта информация ни отрицательная, ни положительная, у нее нет полярности.

В случае с Маргарет ее опухоль долго не уменьшалась. Это была ответная реакция на ее действия. Вместо сопротивления или нытья типа «Эта техника не работает» гораздо лучше перебрать все составляющие программирования на всех уровнях и посмотреть, насколько мы адекватны на каждом уровне. Когда мы рассматриваем эти составляющие, то можем обнаружить, что некоторые из них имеют измерение вглубь, например, убежденность или вера.

Маргарет повторяла: «Я верю в эту технику, я верю в то, что происходит». Но часть ее не верила, что опухоль может уменьшиться с изначального размера до ничего. Вот с этим элементом убежденности и нужно было поработать и изменить ее программирование. После этого Маргарет изменила образ опухоли в белой раме. И сразу изменилось буквально все. Ей удалось распахнуть дверь в свое тело, мозг, сознание и душу, сквозь которую хлынул поток энергии, воплотивший в ее жизни все то, о чем Маргарет программировала.

Ответная реакция – один из самых необходимых компонентов программирования, требующий очень внимательного отношения.

Большинство студентов, обучающихся по методу Сильва, говорят, что они получают ответную реакцию, или знак, что они движутся в правильном направлении или наоборот, удаляются от цели, в течение трех дней.

Если у Вас обостренная чувствительность, Вы обнаружите ответную реакцию почти моментально. Уделите особое внимание изменениям во внутренних ощущениях и внешнем окружении, потому что они укажут направление. Некоторые считают, что если молитва – это способ общения с Богом, то ответная реакция – это способ, при помощи которого Бог общается с Вами и отвечает на Вашу молитву.

Ответная реакция позволяет получить ответ на вопрос: «Стоит ли направлять свою энергию в образы, созданные мной в белой рамке, или нужно что-то изменить?» Если после программирования Вы ощущаете улучшения и признаете, что движетесь к цели, которая понемногу начинает проявляться в Вашей жизни, тогда ответная реакция говорит Вам, что Вы на правильном пути. Но если ничего не происходит, ответная реакция подсказывает необходимость изменений.

Можете задать себе еще несколько вопросов: «С достаточной ли точностью Вы представили себе проблему?» «Правильно ли то, что Вы себе представили отражает сложившуюся ситуацию?» «Является ли то, что Вы вообразили в качестве цели или желаемого результата, самым лучшим для Вас?» «Верите ли Вы на самом деле, что цель может быть воплощена в жизни?» «Не ограничиваете ли Вы направление, откуда Вы получите результат?» и последний вопрос: «Поддерживают ли достижение цели Ваши внутренние состояния и внешние действия?»

Это означает, что Вы должны быть адекватны во всем. Нельзя говорить «Я хочу бросить курить» с торчащей сигаретой во рту и «Я хочу похудеть» с заварным пирожным в руках. Так ничего не получится. Отвечайте действиями. Делайте то, что говорите. Проверая себя по этим параметрам, Вы не собьетесь с правильного пути.

Иногда Вы можете так отчаянно чего-то хотеть, что уже одна нужда может ослепить Вас в отношении ответной реакции, помешать Вам увидеть истину, или заставить закрыть глаза на очевидное. Много лет назад у меня была студентка-выпускница, которая переживала развод. Муж дал ей развод. Но она настолько его любила, просто пылала любовью к нему. Она отдала ему все деньги, вымотала себе всю душу, похудела так, что стала, как спичка, начала пить и принимать лекарства, чтобы заглушить боль разлуки.

Когда-то она проходила обучение по методу Сильва и теперь вернулась, чтобы восстановить пошатнувшееся здоровье. И вот, она приходит в класс, посещает занятия, делает упражнения для стимуляции сознания, и ей очень нравятся медитации, потому что они позволяют ей чувствовать себя лучше, набравшейся сил; иммунная система ее тоже получает подпитку. Она продолжает делать медитации и применять различные техники. Когда дело доходит до Зеркала сознания, она вдруг говорит: «Как здорово! Ведь это именно то, что поможет мне вернуть его обратно!»

В тот вечер она вернулась домой, стала с энтузиазмом программировать его возвращение. Она представляла себя с мужем в синей раме, занятыми бесконечным выяснением отношений и спорами. Потом она воображала себя с ним в белой раме в полной гармонии, в любви и счастье. Но что интересно, чем больше она программировала, тем яростнее становились их скандалы. Ужас просто! Она расстраивалась еще больше и впадала все глубже в депрессию. Вернувшись в класс, она сказала: «Эта техника не работает!»

Я спросила ее: «О чем Вы говорите?», и она мне обо всем рассказала, в том числе и о том, как именно она программировала. Для меня было очевидно, что результаты ее программирования говорят за себя и не в ее пользу. Но моей студентке было невозможно ничего доказать, она не хотела ничего ни видеть, ни слышать, ни осознавать.

И тогда я спросила: «Чего Вы желаете? Чего Вы хотите на самом деле?», и она ответила: «Снова быть здоровой». Моя бедная студентка-выпускница похудела так, что выглядела совершенно больной. А потом добавила: «А еще – быть счастливой, жить в изобилии, потому что сейчас у меня за душой ни копейки, а еще я хочу мужа, на которого можно положиться!» Я чувствовала, что ее душа просто рвется к этому здоровью и благополучию, и сказала: «А Вы понимаете, что сами себе говорите, что единственный путь к здоровой, счастливой и изобильной жизни – жить с вашим бывшим мужем? Это касается не его, это касается Вас. Каждый раз, когда Вы тычете в кого-то пальцем, обвиняя его во всех грехах, три других пальца показывают на Вас. Вашего бывшего мужа надо стереть из образа в белой раме!» Моя студентка очень неохотно согласилась.

Надо отдать ей должное, она сдержала слово. В тот вечер, погрузившись на медитативный уровень, моя студентка поместила в синюю раму себя, несчастную замученную женщину. Она мысленно перебрала все причины своего плачевного состояния. Затем в белой раме она нарисовала себя здоровой, жизнерадостной, с румянцем на щеках и искоркой в глазах, в красивой одежде и с довольной улыбкой на лице. Все было просто замечательно. И в этот момент ей захотелось войти в этот образ и слиться с ним воедино. Используя технику Трех пальцев, она сказала себе: «Когда бы у меня ни появилась необходимость или желание так себя чувствовать, так думать или так поступать, все, что мне нужно будет сделать – это применить технику Трех пальцев, и будет так». Она закрепила получше это чувство и заснула.

Как она потом рассказала, она проснулась утром другим человеком. Я некоторое время наблюдала за ней, улучшения были налицо, и ее жизнь становилась все лучше, и лучше, и лучше. Моя студентка так преобразилась – она прекрасно выглядела и была здоровой, у нее была прекрасная работа, и ее бывший муж вернулся к ней. Она так цвела, что он захотел вернуть ее обратно. Но к тому времени моя студентка переросла

его, и сказала: «Нет, я иду дальше и поднимаюсь выше», и продолжала жить счастливо, и живет так по сей день!

Заметьте, ответная реакция просто взывала к ней. Моей студентке нужно было принять эту ответную реакцию без предубеждения, без оценки. Принять ее как информацию, которая направляет следующий шаг.

Вы должны четко уяснить, что нельзя заставить другого делать то, что он не хочет. Вы можете повлиять на ситуацию, но если это не самый лучший вариант для всех в данной ситуации, ничего не получится.

Но Вы можете контролировать то, что происходит с Вами. И Вы отвечаете именно за это. Вы контролируете свою жизнь, свой разум, свой жизненный опыт. Эта женщина, поместив себя цветущей и благополучной в белую раму, могла также подразумевать, что ее бывший муж вернулся к ней. Но в данном случае получилось, что она пойдет по жизни дальше и достигнет большего, если будет без него.

Запомните три вещи. Первое – не ограничивайте направление, откуда приходит конечный результат. Часто говорят: «Я буду счастлив, только если этот человек вернется в мою жизнь», или «Мне нужны деньги, поэтому я надеюсь получить наследство от тети Маши, которая болеет и вот-вот умрет». Так программировать нельзя. Оставьте вопрос открытым, пусть Вселенная позаботится об остальном.

Вселенная найдет правильный путь. Пока Ваше внимание полностью сосредоточено на том, чего Вы хотите, и если Вы адекватно думаете и действуете, и думаете позитивно, программируете себя, Вселенная приведет Вас, куда нужно. Возможно, не сегодня приведет, так завтра точно. Имейте ввиду, что, делая два шага вперед и один назад, Вы все же продвигаетесь на один шаг. Не забывайте об этом и вносите изменения в соответствии с полученной ответной реакцией.

Второй важный момент касается ответной реакции. Ответная реакция не заставит себя ждать, и Вы получите ее вскоре после начального

программирования. Вы должны руководствоваться этой ответной реакцией. Имеющий уши, да услышит, имеющий глаза, да увидит, а имеющий сердце – да почувствует. Все в Ваших руках.

Третий важный момент касается сочетания техник. Не забывайте использовать технику Трех Пальцев для закрепления опыта или ощущений после того, как представите свою цель в Зеркале сознания в белой раме. Вы должны закрепить образ о себе, который Вы вообразили в белой раме, как только этот образ соответствует Вашему идеалу.

Это поможет Вам, когда Вы почувствуете себя особенно уязвимым или слабым, или в минуты, когда Вы засомневаетесь в успехе. Если Вы так себя почувствуете, немедленно скажите себе: «Я отменяю, отменяю все эти мысли», сложите вместе три пальца и вспомните то чудесное чувство, когда Вы представляли себе, что Ваша цель уже достигнута.

Каждый раз, представляя свою цель в Зеркале сознания с белой рамой, Вы представляете ее в прошлом, как если бы она уже была достигнута. Вы молитесь, веря, что уже получили просимое.

7/ 5 – Упражнение - техника зеркала сознания

Лаура Сильва: А сейчас мы запрограммируем технику Зеркало сознания. В процессе выполнения этого упражнения я дам достаточно времени поработать над целью или проблемной ситуацией.

Когда Вы начнете работать над достижением цели или над проблемной ситуацией, хотя бы раз в три дня, погружайтесь на медитативный уровень и визуализируйте ее решение, чтобы подкрепить и подпитать свое желание. Это поддержит и Ваш энтузиазм. Если проблема исключительной важности, визуализируйте ее решение каждый день. Представляйте или вспоминайте чувство, ассоциирующееся с успехом.

На всех уровнях сохраняйте убежденность, что Вы добились желаемой цели и получили то, о чем программировали. Вы только что заронили зернышко. На уровне мысли проект уже завершен. Рассматривайте физическое измерение как почву. Зернышку нужно время прорасти сквозь нее, чтобы его стало видно на физическом уровне.

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь.

Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Вы продолжите слушать мой голос и выполнять инструкции как на этом уровне сознания, так и на всех остальных, включая внешний осмысленный уровень. Это идет Вам на пользу, Вы желаете этого и это действительно так. Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы полностью расслабитесь физически и психически.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на медитативных уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.

- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.

- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень, и это действительно так.

- Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему.

Утверждения для эффективного проецирования восприятия и для привлечения успеха:

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в различные материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения, в мир растительной и животной жизни; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения и самосознанием, в мир человеческого организма и разума.

- Я способен выявлять любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я способен исправлять и приводить в нормальное состояние любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Позитивные мысли, образы и предположения приносят мне блага и пользу, которых я желаю

Сейчас мы закрепим полезную информацию в Вашем сознании и запрограммируем технику Зеркало сознания. Вы можете ею пользоваться для решения проблем и достижения целей.

Создайте и спроецируйте на мысленный экран зеркало в полный рост. Это зеркало мы назовем «Зеркалом сознания». Зеркало сознания можно мысленно увеличить, чтобы оно вмещало один или несколько предметов, одного человека или несколько людей, небольшую сцену или масштабную панораму. Цвет рамы Зеркала сознания можно мысленно поменять с синего на белый. Синяя рама обозначает текущую ситуацию или проблему, которую можно превратить в проект. Белая рама обозначает решение или цель.

Чтобы решить проблему или достичь цели, работая с Зеркалом сознания, погрузитесь на первый медитативный уровень при помощи методики обратного отсчета от трех до одного. Затем спроецируйте образ Зеркала сознания в синей раме на Ваш мысленный экран. Создайте образ проблемного события, человека или сцены, и спроецируйте его на Зеркало сознания в синей раме, чтобы лучше изучить проблему.

Со всех сторон изучив проблему, сотрите ее образ, сдвиньте зеркало влево, смените цвет рамы на белый, создайте и спроецируйте образ решения на зеркало в белой раме.

С этого момента, каждый раз, вспоминая о проекте, воображайте образ решения, созданный Вами, внутри белой рамы, и все будет действительно так.

Сейчас я дам Вам время, чтобы поработать с одной проблемной ситуацией. Начните с применения техник, которым Вы уже научились.

На счет «три» спроецируйте образ Зеркала сознания в синей раме на Ваш мысленный экран.

Один, два, три. Спроецируйте образ Зеркала сознания в синей раме на Ваш мысленный экран.

Теперь создайте образ проблемного события, человека или сцены, и спроецируйте его на Зеркало сознания в синей раме, чтобы лучше изучить проблему.

Теперь сотрите образ проблемы, сдвиньте зеркало влево, смените цвет рамы на белый, создайте и спроецируйте образ решения на Зеркало сознания в белой рамке.

Чего Вы хотите достичь? Когда Вы хотите этого достичь? Кто будет с Вами и от кого Вы получите ответную реакцию? Как это изменит и улучшит Вашу жизнь? Почему Вы хотите воплотить в жизнь эту цель?

Спроецируйте на образ Вашей цели или решения Вашей проблемы желание, убежденность и ожидание. Если это возможно, войдите в образ, слейтесь с ним воедино и вообразите себя в новом свете в зеркале в белой раме. Сложите вместе три пальца и мысленно скажите себе: «Когда бы у меня ни появилась необходимость или желание так себя чувствовать, так думать или так поступать, все, что мне нужно будет сделать – это применить технику Трех пальцев, и будет так».

Дайте время своему телу, мозгу и разуму запомнить это чудесное чувство. Полностью погрузитесь в него и насладитесь этим чувством.

С этого момента, каждый раз, вспоминая о проекте, воображайте образ решения, созданный Вами, внутри белой рамы, и все будет действительно так.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

ЖИВИ В РИТМЕ СИЛЬВА

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 8 – Управляем привычками

8/1 – Суть привычек

Лаура Сильва: Плохие привычки проявляются в деструктивном поведении. Привычки – и хорошие, и деструктивные – обладают встроенными механизмами вознаграждения и укрепления.

Модель поведения укрепляется благодаря многократному повторению, и человек становится эффективнее или профессиональнее в выполнении этой привычки. В этом и заключается суть привычки, которую можно считать определенной манерой поведения, повторяемой снова, и снова, и снова, и снова, так, что тело, мозг и разум запоминают ее и формируют на ее базе некую модель.

Хорошие привычки формируются в любой сфере жизни. Они позитивны и помогают нам в быту – благодаря таким привычкам, мы умеем одеваться, чистить зубы или говорить «Спасибо!». Эти действия выполняются нами на автомате и являются примерами хороших привычек.

Другие привычки можно назвать ограничивающими – они вмешиваются в Вашу жизнь и мешают быть счастливым и здоровым. К ним мы причислим беспокойство, курение, откладывание дел на потом, переедание, пребывание в состоянии постоянного ожидания кризиса и даже безответственность.

Механизмы всех привычек – хороших, плохих или ограничивающих – одинаковы. Если мы получаем определенное вознаграждение, то начинаем совершенствовать свое поведение, приносящее нам это вознаграждение. Даже когда мы просто вспоминаем привычку, мы уже получаем вознаграждение. Воспоминание о действии схоже с повторением этого действия. Поэтому всего лишь подумать о том, как Вы пьете алкоголь

практически то же самое, что выпить его в реальности, а мысль о том, что Вы вытаскиваете из пачки сигарету, настолько же опасна, как и фактическое курение, и мысленное поедание чего-то запрещенного приравнивается к злоупотреблению этим продуктом в реальности. Очень вероятно, что за представлением последует и действие. Помните? Мысль предшествует физическому воплощению.

Есть два типа зависимости – биологическая и психологическая. Необходимо избавиться от негативной зависимости в обеих областях – как физической, так и психической. К примеру, Вам не удастся добиться больших успехов, если Вы избавитесь только от физической никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости, не устранив корни этих привычек в своей психологической сфере. Также необходимо изменить окружение человека на более подходящее, если мы хотим искоренить его негативную привычку. Тот стимул, за который привычка цепляется, должен быть перестроен и изменен, если мы нацелены на продолжительный результат.

Другими словами, нам нужно изменять наши привычки, для того, чтобы управлять ими, вместо того, чтобы позволять им и дальше управлять нами. Поэтому, нужно очень хорошо разобраться в своей привычке, будь то переедание, курение или зависимость от медикаментов, чтобы знать, как ее перестроить и забрать ее силу. Заполучив над ней контроль, Вы можете ею управлять, изменять, трансформировать и искоренять. А если Вы в определенной степени не измените свой стиль жизни, то, скорее всего, и не сможете существенно и навсегда изменить свою привычку.

Мы всегда приводим примеры с перееданием и курением, потому что они очень очевидны и являются проблемой для многих. Когда дело касается похудения, многие диеты, таблетки и системы упражнений просто обречены на провал. Если люди продолжают жить так, как жили раньше, и едят то же, что до этого, в таких же объемах, то, скорее всего, лишний вес вернется к ним после всех выпитых ими таблеток и временных диет.

Людей затягивают слова «диета» и «похудение». Почему диета? Почему похудение? Конечно, я понимаю смысл этих слов. Но вдумайтесь, действительно ли Вы хотите использовать слова созвучные по смыслу с чем-то «худым» или «нездоровым»? Вместо этого я бы сказала: «Я придерживаюсь здорового питания», или «Я питаюсь по системе снижения веса», или «Я меняю свой режим питания». Если Вы хотите потерять в весе, я очень рекомендую говорить «снизить вес». Ведь что случается с тем, что Вы теряете? Рано или поздно Вы же находите снова то, что когда-то потеряли. Поэтому, если Вы хотите снизить свой вес, говорите «снизить», а не «потерять».

Когда дело доходит до снижения веса, нужно помнить о том, что есть две силы – сила воображения и сила воли, которые могут противостоять друг другу. Многие скажут: «У меня достаточно силы воли. Я знаю, что могу сбросить вес». Но так ли это?

Возьмите следующую историю в качестве примера. Я расскажу Вам об одной женщине, которая безумно любит мороженое, политое горячим шоколадом. Этот продукт и является главной причиной ее избыточного веса. И вот однажды она решает отказаться от горячего шоколада, от мороженого, от сливочной помадки, от орешков, от вишенки и от взбитых сливок. И она решает, что может избавиться от лишнего веса, исключив из своего рациона любимое мороженое. И знаете, у нее очень неплохо получается. Ее вес начинает таять килограмм за килограммом, и сбросив сначала три, а потом и четыре килограмма, женщина начинает собой гордиться.

Проходит некоторое время, и к ней заглядывают подружки. «Слушай, а давай-ка пройдемся по магазинам, зайдём в торговый центр, развлечемся?» - предлагают они ей. Женщина соглашается, и компания отправляется за покупками. По дороге домой одна из подружек говорит: «О Боже! Посмотрите, вон там открылось новое кафе. Говорят, у них самое лучшее во всем городе мороженое в горячем шоколаде!». Компания

собирается уже направиться в кафе, но тут женщина говорит: «Ой, мороженое в горячем шоколаде... Это мое слабое место, именно из-за него я в свое время набрала вес». А потом добавляет: «Знаете, лучше отведите меня домой! Я должна еще сделать кое-что по хозяйству». И тут ее друзья, как и все хорошие друзья, говорят: «Нет уж! Сначала будет мороженое!».

И женщина идет с ними. Перешагнув через порог кафе, она попадает в мир чудесных сладких запахов, которые разлиты вокруг и не дают думать ни о чем другом, как только о всевозможных вкусностях. И она немедленно начинает представлять себе стаканчик с мороженым, которое обито горячим шоколадом и присыпано орешками. Но здесь женщина говорит себе: «У меня достаточно силы воли, поэтому я просто куплю себе диетический напиток».

Они садятся за столик, и когда подходит официантка, подруга делает заказ: «Мне большой стакан мороженого с фруктами, залитого горячим шоколадом, три шарика ванильного мороженого, покрытого взбитыми сливками, с карамельной крошкой, орешками и вишенкой сверху – я просто обожаю, когда горячий шоколад стекает по ванильному мороженому, люблю это сочетание ледяного и обжигающего, и когда вишенка лопается во рту, и кисленький вишневый сок растекается по языку, а маленькие карамельные крошки приятно хрустят на зубах. Обожаю такое мороженое! Принесите мне его, пожалуйста». Официантка принимает заказ у одной подруги, а затем обращается к другой: «А что Вы будете?» «Я хочу огромный стакан с мороженым, клубничным, ванильным и шоколадным, политым двойной порцией горячего шоколада, с двумя вишенками – мне тоже очень нравится, как они лопаются во рту», - отвечает вторая подруга. И вот официантка поворачивается к той самой женщине, которая сидит на диете. «Диетический напиток, пожалуйста». Официантка идет делать заказ и на полпути оборачивается и спрашивает: «Вы уверены, что не хотите мороженого с шоколадом? У нас очень вкусное мороженое». «Нет, - говорит женщина. – У меня достаточно силы воли, и я сейчас на диете».

Она смотрит на барную стойку, наблюдает за тем, как девушка накладывает холодное мороженое в стаканы, поливает его горячим шоколадом, и потом слышит, как сливки с шипением вырываются из баллончика, и видит, как официантка аккуратно усаживает вишенку на верхушку сладкой композиции и затем проносит поднос с мороженым прямо мимо той женщины. Она слышит этот запах, ощущает вкус горячего шоколада и холодного мороженого, чувствует, как маленькие кусочки карамели хрустят на зубах, и вишенка лопается на языке. И вот, когда официантка уже собирается отойти от столика, женщина говорит: «Простите, пожалуйста... Вы знаете, я уже так хорошо похудела, и, думаю, теперь могу позволить себе мороженого с шоколадом».

В таких ситуациях воображение всегда будет перевешивать силу воли. И мы применим это в нашей технике.

Мы очень активно используем воображение. Поэтому, когда дело касается привычек, прежде всего нам нужно очень детально разобраться в ее структуре. Начните менять структуру Вашей привычки, к примеру, выкуривайте первую сигарету на час позже обычного, а затем и вовсе пропустите пару часов. Если обычно Вы едите четыре кусочка хлеба за обедом, то нужно уменьшить это количество до трех, а потом, когда привыкнете есть именно столько, то и до двух.

Если Вы хотите снизить свой вес, действуйте поэтапно. Не нужно сбрасывать сразу большое количество килограммов за полгода, можно снижать свой вес на килограмм в месяц, 12 килограмм в год, 24 килограмма за два года, 48 за три и 60 за четыре. И продолжать придерживаться этой системы всю жизнь – и больше уже никогда не набирать лишний вес.

Вам следует также поработать над своим желанием изменить что-то в жизни. Подумайте о том, как Ваша жизнь изменится к лучшему когда Ваша цель будет достигнута – когда Вы снизите свой вес до здорового, откажетесь от курения, алкоголя или наркотиков. Погрузитесь на свой медитативный уровень и запрограммируйте себя на нейтрализацию всего,

что привязывает Вас к этой привычке. Возможно, в детстве Вам говорили съесть все, что на тарелке, чтобы вырасти большим. Находясь на медитативном уровне, введите в свою программу элемент здоровья, и с помощью Зеркала сознания добивайтесь своих целей.

Вы можете избавиться от своей вредной привычки за 30 дней, начиная с сегодняшнего дня. Определите дату, когда Вы сможете полностью от нее отказаться, и день за днем укрепляйте данную себе установку. Это очень простой путь к переменам.

И последнее – не поддавайтесь воображаемым неудачам и срывам в процессе избавления от плохих привычек. Позвольте себе иногда сбиться с дороги. Если Вы сойдете с пути, просто погрузитесь на свой медитативный уровень и перепрограммируйте себя на возвращение на правильный путь.

8/2 – Главное – нарушить привычную модель поведения

Лаура Сильва: Привычки укореняются в нас потому, что их использование «поощряется» чем-то приятным, и если Вы хотите заменить старую привычку новой, то нужно придумать себе и более приятное поощрение. По этой причине очень важно найти замену старой привычке.

Что Вы хотите вместо сигареты? Вам хочется свободнее дышать? Вы хотите сэкономить деньги? Хотите крепкое здоровье? Хотите начать бегать и заниматься спортом? Что Вы хотите вместо алкоголя? Быть в состоянии контролировать ситуацию и быть хозяином собственной судьбы? Хотите стать лучшим примером для своих родных? Хотите восстановить свое здоровье? Возобновить отношения с кем-то? Вернуться к работе?

Мы стремимся к удовлетворению. Мы хотим получить удовлетворение от любого своего поведения, будь оно хорошим или плохим. Именно поэтому плохие привычки настолько сильны, и их так сложно искоренять.

Очень помогает в этом случае представить себе то, как Вы следуете новой модели поведения и испытываете ощущения, связанные с нею. Затем нужно шагнуть в этот образ для того, чтоб полностью его прочувствовать, будто бы он уже реальность.

Очень важно помнить об этом. Когда человек борется с пристрастием к алкоголю, и протягивает руку к первой рюмке, сам себе он говорит: «Ты неудачник. Ты ничего не стоишь. Ни на что ты не годен». Такой мысленный разговор в голове может не на шутку ранить человека. Важно помнить, что наши тело, мозг и сознание всегда стремятся к тому, чтобы получать удовольствие, а не испытывать боль, и хотя человек находит в алкоголе некую долю удовольствия, оно будет омрачено вот таким вот негативным мысленным диалогом и самопорицанием. В такой ситуации Вам нужно сосредоточиться на том, чтобы избегать боли и стремиться к тому, что приносит удовольствие – а его Вы получаете от осознания своей силы и способности контролировать свою жизнь, и все это получается благодаря тому, что Вы отказались от первой рюмки.

На своем медитативном уровне Вам следует также со стороны посмотреть на себя. Очень детально ознакомьтесь и разберитесь со своей привычкой – разложите ее по полочкам: поймите, что предшествует ей, что именно должно произойти перед тем, как Вы протянете руку и наполните рюмку. Теперь необходимо нарушить привычную модель поведения до того, как Вы достанете рюмку, наполните ее алкоголем и выпьете его.

Если Вы поймете, что именно происходит перед тем, как Вы протягиваете руку к рюмке или бутылке – то есть поймете механизм запуска привычной модели поведения – Вы сможете прервать процесс и заменить это привычное действие чем-то другим. К примеру, пойдете прогуляться, позвоните любимому человеку, который Вас поддержит, или сделаете три глубоких вдоха – все, что поможет Вам не сделать первый шаг к негативному действию: не выкурить первую сигарету, не выпить первую рюмку, не принять наркотик и не съесть то, что Вам есть нельзя. Чем лучше

Вы знакомы со своей привычкой, тем проще Вам будет изменить ее, перестроить или искоренить.

Закрепите в своем сознании образ положительного исхода задуманного, используя технику Трех пальцев. Объедините несколько техник и скажите себе: «Когда бы у меня ни появилась необходимость или желание так себя чувствовать, так думать или так поступать, все, что мне нужно будет сделать – это применить технику Трех пальцев, и будет так». Запомните это утверждение, потому что оно Вам очень пригодится. Благодаря этому утверждению, в Вашем сознании закрепляется модель положительного поведения и добавляется чувство удовлетворения.

Следовать новой модели поведения, или новой хорошей привычки, Вам поможет мысль обо всех благах и положительных впечатлениях, которые несет с собой эта новая привычка. Причем подумать об этих положительных впечатлениях надо до того, как Вы приступите к выполнению этой новой модели поведения. Найдите замену старому плохому поведению – замену, которая бы приносила столько же удовольствия, и используйте ее.

Вы можете настолько изменить структуру Вашей привычки, что она будет все меньше и меньше оказывать на Вас влияние. А когда привычка будет «ослаблена», то и искоренить ее будет просто. Но сначала Вам необходимо найти положительную замену Вашей вредной привычке. Продолжая следовать плохой модели поведения, Вы ее упрочняете. Лучше следовать положительной модели поведения и укреплять ее, а вместе с этим и те положительные ощущения, которые несет с собой эта новая хорошая привычка.

Это же применимо и в том случае, если Вы хотите сформировать положительные привычки, новые привычки, к примеру, привычку заниматься спортом. Набрал после беременности 26 килограммов, я стала бегать по утрам. Мне нужно было сбросить вес, и кроме применения техники Зеркала сознания (которая помогает в сбросе веса, и скоро Вы

поймете, как именно) я решила регулярно совершать пробежки. Мне было очень непросто на это решиться, потому что я явно не спринтер.

Итак, однажды я натянула шорты, вышла на улицу и начала пробежку. Не нужно быть гением, чтобы догадаться, что пробежать я могла только полквартала. Именно так и вышло. Но я была настроена на то, чтобы сбросить вес и вернуться в прежнюю форму, и у меня перед глазами стоял этот образ (здесь, как раз, Вам нужно воображение). Во время пробежки я очень отчетливо видела себя более стройной.

Я приняла решение: раз сегодня я пробежала полквартала, то завтра пробегу тоже полквартала, а то и больше. Естественно, на следующий день я снова пробежала только полквартала, и этот результат держался еще три или четыре дня. Но однажды мне вдруг удалось пробежать два квартала. Это было даже не на один квартал больше – это было целых два квартала, и я была просто поражена. Теперь я должна была пробегать по два квартала каждый день – можно и больше, но никак не меньше.

Мне начало безумно нравится, что я пробегаю все больше, и больше, и больше. Более того, у меня появилось замечательное ощущение удовлетворенности, ощущение успеха. Теперь мне хотелось испытывать это ощущение каждый день. Я очень быстро поняла, что именно это желание ощущать удовлетворенность и успех позволит мне научиться хорошо бегать.

Прошло совсем немного времени, а я уже бегала километр, затем полтора километра. А затем я начала бегать по три километра, а потом и четыре, и пять, и даже шесть километров. Очень скоро я сбросила вес, вернула свою форму, а иногда даже бегаю наравне со спортсменами, тренирующимися к марафону.

Сейчас я совершаю пробежки для того, чтобы держать себя в тонусе, поддерживать здоровье и сохранять форму. И хотя уже прошло 20 лет с тех пор, как я начала бегать, бывает, что утром без какой-либо объективной

причины мне не хочется никуда идти – может, я просто немного ленюсь. Поэтому я всегда вспоминаю это замечательное ощущение, когда я прибегаю после пробежки домой и чувствую себя победителем, полной энергии и сил, готовой ворваться в новый день и достичь новых свершений. Когда я думаю об этом, мне в голову приходит мысль: «Я не пропущу такое! Я оденусь сейчас же и начну пробежку». Если я уже приняла такое решение, то можно считать, что полдела сделано – самое сложное для меня даже не бегать, а пойти и одеться для пробежки.

В завершении хочется подчеркнуть, что тело, мозг и сознание всегда будут тяготеть к источнику удовольствия, а не боли. Найдите источник удовольствия в новой замене Вашей старой привычке и стройте положительные модели поведения, которые будут вести к положительным привычкам. Начните жить той жизнью, о которой мечтаете.

8/3 – Техника управления привычками

Лаура Сильва: Вот замечательная техника, которая поможет Вам сбросить лишний вес. В ней применяется техника Зеркала сознания.

Вы погружаетесь на свой медитативный уровень, при помощи метода обратного отсчета от трех до одного, и анализируете свою проблему с лишним весом. Именно на этом уровне Вы тщательно разбираете свою проблему, а затем мысленно пишете большими красными буквами слово «Нет» на образе каждого продукта, который считаете виновником своей проблемы. Если Вы считаете, что в Вашей полноте виноваты шоколадные эклеры, мороженое с фруктами, пироги, просто большое количество еды или неправильный выбор продуктов, мысленно представьте эти продукты и напишите на них большое красное слово «Нет».

Таким образом, Вы подключите свое сознание в решение проблемы и будете действовать более осознанно. Мы должны отдавать себе отчет в

том, что мы делаем, а не действовать бессознательно. Люди едят бессознательно. Они просто хватают еду, а потом еще, и даже не думают о том, что делают.

Запрограммируйте себя на своем медитативном уровне на то, что голод, возникающий между приемами пищи, можно будет утолить морковкой, сельдереем, яблоком или любым другим овощем или фруктом, который поможет сбросить вес. Или Вам просто нужно будет сделать три глубоких вдоха – и чувство голода исчезнет.

Поэтому очень важно познакомиться с разными системами здорового питания. Вполне возможно, что Вы найдете именно такую систему питания, которая идеально Вам подойдет. Узнавайте новое, занимайтесь самообразованием – это может оказаться очень полезным, ведь Вы поймете, как Ваше тело перерабатывает пищу, какие продукты совместимы, а какие – несовместимы, какие сочетания продуктов наиболее полезны для Вас, как они влияют на уровень сахара в крови. Ведь держать себя в курсе – это в принципе очень неплохо. Поищите в интернете, зайдите в библиотеку или просто купите себе книги, в которых рассказывается о различных системах питания – и выберете себе ту, которая Вам подходит лучше всего.

На медитативном уровне Вы также можете запрограммировать себя на то, чтобы оставлять на тарелке часть еды, понимая, что Вам не нужно съесть все, что Вы взяли. Вы также можете запрограммировать себя на то, что не будете есть сладкого, или будете есть фрукты на сладкое.

Иногда мы накладываем в тарелку слишком много еды, а потом чувствуем себя виноватыми за то, что не можем все съесть. И тогда мы думаем: «Ну не выбрасывать же. Лучше я все это съем». Очень многие попадают в эту ловушку чувства вины. Вспоминаются истории о голодающих детях далеких стран, и мы начинаем чувствовать вину. А может, в детстве нам говорили: «Ты что думаешь? Деньги на дереве растут? Выбрасывая еду, ты выбрасываешь деньги». Очень часто эти

старые программы запускаются в нас, и мы начинаем есть больше, чем необходимо или больше, чем мы сами хотим.

Необходимо тщательно пережевывать пищу. Благодаря этому, организму проще переваривать еду, а у Вас больше времени уходит на обед. И через 15 минут Ваш мозг, скорее всего, даст команду, что еды в организме уже достаточно, и таким образом Вы будете съедать меньше.

Итак, не спешите, действуйте осознанно, пережевывайте еду очень тщательно, сделайте так, чтобы Вашему организму было проще переваривать пищу.

Мысленно представьте себя в своей теперешней форме и в настоящем весе в Зеркале сознания в голубой раме. Затем, изменив цвет рамы на белый, отпечатайте в своем сознании цифру, соответствующую желаемому весу, в одном углу зеркала, и желаемый размер одежды – в другом, а потом представьте себя в идеальном весе, с идеальным размером в этом новом зеркале. Вы даже можете шагнуть в это изображение и сделать его своим, позволить Вашему телу, мозгу и сознанию начать запоминать, как замечательно чувствовать себя полностью здоровым, быть в своем идеальном весе и носить одежду идеального размера.

С этого момента, каждый раз, думая о своем весе, особенно во время еды, представляйте себя в идеальной форме и в идеальном весе, представляйте о себе тот образ, который Вы создали и поместили в Зеркало сознания в белой раме.

Если Вы хотите сбросить большое количество килограммов, делайте это по-нарастающей. Представьте себя теперешнего в зеркале в синей раме; в одном углу зеркала отпечатайте свой настоящий вес, а в другом углу – настоящий размер одежды. Затем в зеркале в белой раме укажите вес на килограмм или два меньше Вашего теперешнего веса. Задайте себе вопрос: «Сколько килограммов я могу сбросить за месяц?» Возможно, это полкилограмма или килограмм, а, возможно, и два с половиной. Главное–

поверить в то, что Вы это можете сделать. Потому что если Вы не верите в то, что Вы на это способны, то ничего не получится, и Вы просто сами себе вредите.

Поэтому, войдя в зеркало в белой раме, отметьте тот вес, которого Вы можете достичь за месяц. Не всегда получается добиваться результата быстро. Не спешите, двигайтесь к цели медленно, но верно. Вполне вероятно, что Вы набирали свой сегодняшний лишний вес в течение десяти лет, поэтому не спешите. Вы будете есть по-другому, измените свой рацион питания и будете снижать свой вес понемногу – в таком темпе, в котором Вы будете уверены в себе и не навредите своему телу. Вы должны научить свое тело жить в новом весе. Когда же Вы достигните своего идеального веса, то сохраните его навсегда.

Скажем, Вы будете сбрасывать только килограмм в месяц. Килограмм в месяц – это 12 килограммов в год, 24 – за два года, 48 – за три года и 60 – за 4. За четыре года Вы сможете достигнуть своего идеального веса.

Каков же Ваш идеальный вес и размер? Нужно это определить. Я, например, при росте 157 вешу 60 килограммов и ношу 40-42 размер – но при этом я сложена атлетично, я сильная, я бегаю и занимаюсь спортом. И хотя при моем росте вес мог бы быть меньше, я чувствую, что сейчас нахожусь в идеальной форме. Я всегда чувствую себя сильной, я здорова и энергична, я всегда ощущаю себя привлекательной. Для моих 157 сантиметров мой вес и мой размер просто идеальны. Если я немного поправлюсь, то уже не буду чувствовать себя так же хорошо. Если сброшу вес, то уже не буду такой энергичной.

Если посмотреть на моих родственников, то не сложно заметить, что они все совсем не худые люди. Мы сильные, мускулистые и не очень высокие. Мой папа не был высоким, он был достаточно приземистого роста, коренастый, мускулистый и очень сильный. У моей мамы было такое же телосложение.

Посмотрите на своих родственников. Какое у Вашей семьи телосложение? Вы не сможете похудеть настолько, чтобы соответствовать параметрам, описанным в каком-то медицинском учебнике, и одновременно быть максимально энергичным и держаться в своей лучшей физической форме. Найдите то, что Вам лучше всего подходит. Вам нужно подобрать свой идеальный вес и размер, в которых Вы будете чувствовать себя здоровым на все сто процентов.

Вы хотите набрать несколько килограммов? И здесь данная техника окажется полезной. Если Вы хотите поправиться, употребляйте в пищу те продукты, которые Вам во время пребывания на медитативном уровне кажутся наиболее эффективными для набора веса. Используйте свою интуицию. Замечали ли Вы за собой когда-нибудь непреодолимое желание съесть что-то коткретное? Это Ваше тело дает Вам знать, что Вы нуждаетесь в этом продукте. Слушайте свою интуицию, и ешьте те продукты, которые, по Вашему же мнению, помогут набрать вес.

Ешьте медленно, получая удовольствие от каждого кусочка, делайте это осознанно. Учитесь лучше ощущать запахи и вкус блюда во время еды.

Мне встречались люди, которые питались по системе, подсказанной интуицией – они просто спрашивали свое тело, что ему нужно для того, чтобы оставаться здоровым и держаться в идеальной форме. Животные инстинктивно знают, что им нужно есть – и мы тоже обладаем этим знанием. Поэтому включите свою интуицию и спросите у тела, что ему нужно для того, чтобы оставаться сильным и здоровым, и оно Вам ответит.

И последнее: всегда применяйте технику Зеркала сознания, мысленно представляя себя в идеальном весе и размере. Стремясь снизить вес или набрать его, используйте эту технику каждый раз, когда думаете о своем весе.

8/4 – Пусковые механизмы и ваша привычка

Лаура Сильва: Привычки укрепляются благодаря повторениям. Курение относится как раз к таким привычкам, которые укореняются благодаря многократным повторениям.

К примеру, давайте вспомним, когда Вы впервые закурили. Вы были подростком? Вы были очень молоды? Где это случилось? Под мостом в компании курящих друзей, которые прятались от родителей? В какое время суток это было? Кто был там? Какая была температура? На что Вы смотрели? О чем Вы думали? С кем Вы были? В какой день недели? В какую неделю месяца? В каком месяце?

Потом Вы продолжаете курить на протяжении многих лет в различное время суток, в различные дни, с различными людьми, в различное время года, в различных ситуациях – и все эти факторы становятся пусковыми механизмами этой модели поведения, которая в итоге диктует Вам брать сигарету и закуривать независимо от времени суток и ситуации.

Возможно, на это влияет какой-то запах. Может, Вы хотите курить после определенной еды. Вы и опомниться не успеете, как Вы уже не можете не выкурить сигаретку «на десерт» каждый раз, съедая определенное блюдо. Некоторые люди говорят: «Я курю только когда выпиваю». Таким образом, они развивают в себе привычку курить, каждый раз когда пьют, и укрепляют ее каждый раз, когда пьют.

Курение – это привычка, которая может быть спровоцирована буквально чем угодно. Но проблема не только в этом – все гораздо хуже. Сколько сигарет в пачке? Сколько сигарет Вы выкуриваете в день? Сколько затяжек делаете с каждой сигаретой? Давайте предположим, что Вы выкуриваете пачку в день – это 20 сигарет. 20 затяжек с каждой сигаретой. Это значит, что каждый день Вы говорите себе 400 раз: «Я курильщик, я курильщик, я курильщик». И так на протяжении скольких лет?

Некоторые вредные привычки необыкновенно очевидны – к примеру, тех, кто любит покушать сразу видно. А как же с курением? И курильщиков тоже можно заметить! И не только непосредственно потому, что они курят или выдыхают дым, но и по запаху. Очень неприятному. Это не привлекательно. Это некрасиво. Все ученые говорят, что курение – это плохо. Мы знаем, что оно Вам вредит.

Для любого человека отказ от курения будет очень правильным шагом. И я понимаю, насколько трудно это сделать. Ведь я тоже курила, 30 лет назад. Я курила с 18 до 23 лет – тогда у меня уходило полторы пачки сигарет в день. Я была молодая, была школьницей, потом студенткой. Первым делом утром я протягивала руку к сигарете, закуривала ее, а потом в 8 утра отправлялась на занятия.

Я начала преподавать метод Сильва, когда мне было лет 19 – тогда в основном я выступала перед детьми, но потом, через пару лет, поняла, что мне хотелось бы взять взрослую группу. И поэтому я начала работать со взрослыми.

Однажды, когда мне было примерно 23 года, я читала лекции в городе Ларедо, штат Техас, и в этой группе было несколько моих друзей. И когда я начала рассказывать про технику Управления привычками, раздел о курении, они посмотрели на меня с забавным выражением лица и сказали: «Подожди-ка, а ты ведь сама куришь!» Тогда я подумала: «Да, это правда! И, похоже, пора мне это бросать». Мне показалось, будто бы мои друзья бросают мне вызов, и это было замечательно. От других бывших курильщиков я часто слышала, что бросить курить – это как вызов, и что-то должно было их на это подтолкнуть. Меня подтолкнули мои друзья.

Я применила технику Управления привычкой для того, чтобы бросить курить. Эта техника очень эффективная. Я бросила курить за две недели и никогда больше не бралась за сигарету.

Если Вы хотите снизить свой вес или бросить курить, это Ваш выбор. Желание здесь является очень важным компонентом, на котором нужно сосредоточиться. Необходимо иметь желание для того, чтобы бросить курить. Потому что если у Вас нет желания перестать курить, или пить, или снизить вес, сделать что-либо в своей жизни, ничего не случится.

Это желание нужно усилить, особенно если Вы знаете, что Вам нужно бросить курить, и Вы этого хотите. Как усилить свое желание? – Думая о том, какие положительные изменения произойдут в Вашей жизни после того, как Вы бросите курить. Как Вы будете себя чувствовать? Как Ваши легкие будут себя чувствовать? Как Вы сможете дышать? Подумайте, как Вы будете бегать, или заниматься спортом, или играть со своими детьми или внуками. А как Вы будете пахнуть?

Я знаю людей, которые живут с заядлыми курильщиками. Вы приходите к ним в гости, там все пропахло дымом, одежда пропахла дымом, скатерти пахнут дымом, стены пахнут дымом. Ничего хорошего в этом нет! Есть еще одна идея, на которой стоит сосредоточить свое внимание – это желание зайти в помещение, где хорошо пахнет, желание помочь не только себе, но и тем, кто живет вместе с Вами, потому что они тоже страдают оттого, что Вы курите.

Итак, желание это тот элемент, на котором очень важно осредоточить свое внимание. Постарайтесь осознать все положительные изменения, которые произойдут в Вашей жизни с отказом от курения, и закрепите эту мысль в своем сознании при помощи техники Трех пальцев. Каждый раз, собираясь достать из пачки первую сигарету дня, напоминайте себе о своем желании.

Если Вы хотите курить меньше или вовсе отказаться от этой привычки, то для начала погрузитесь на свой медитативный уровень, используя технику обратного отсчета от трех до одного. На медитативном уровне, точно так же как и в других ситуациях, проанализируйте свою проблему. Вот почему так важно детально ознакомиться со своей

привычкой. Сделав это, Вы сможете разобрать ее по частям, перестроить и избавиться от нее.

Во-первых, подумайте, когда именно Вы выкуриваете первую сигарету. Я обычно выкуривала ее до 8 часов утра. Вам нужно запрограммировать себя на то, чтобы выкурить ее на час позже. Когда Вы достигнете этого результата, запрограммируйте себя на то, чтобы выкуривать свою первую сигарету еще на час позже. Продолжайте поэтапно вносить изменения в структуру своей привычки.

Когда Вы станете выкуривать свою первую сигарету на час позже, скажите себе: «Я буду выкуривать одну сигаретку только в каждый полный час». Если раньше я начинала курить в 8, то теперь я выкуривала первую сигарету в 9, следующую – в 10, а затем в 11 и так далее. Я все еще курила по 8, 10 и даже 12 сигарет в день, но мои действия стали более систематичными и осознанными.

Я постоянно посматривала на часы: «Ну вот! 10, 9, 8...», - говорила я, отсчитывая секунды до полного часа, выжидая тот момент, когда мне снова можно будет зажечь сигарету и выкурить ее. Бывало, что я пропускала время, когда пора было курить, и в таком случае говорила себе: «Ну что ж, теперь придется ждать следующего часа». Я позволяла себе курить строго в первую минуту нового часа и ни минуты позже.

Но если я пропускала свое время, то получалось, что я могла не курить и по два часа подряд. И когда я поняла, что мне это под силу, я начала курить каждые два часа – сначала в 8, потом в 10, потом в полдень и так далее. И опять-таки строго в полный час и ни минуты позже.

И не только это – теперь я начинала курить на два часа позже, потому что теперь мне это было совсем не сложно. Если раньше первую сигарету я выкуривала в 8, то теперь я доставала сигаретную пачку в 10. Со временем я начинала курить в 12, а потом в 2, а потом и в 4. Дошло до того, что я готовилась выкурить свою первую сигарету в полночь.

Я действительно не спала до 12 ночи, ожидая той минуты, когда смогу закурить. Знаю, это звучит очень глупо, но курильщики часто совершают глупые поступки – например, идут в три часа утра за два километра, чтобы купить новую пачку.

И вот однажды я не смогла продержаться до полночи, потому что мне очень хотелось спать. Я заснула раньше, и теперь мне пришлось ждать следующей полночи, чтобы выкурить свою сигарету. И тогда я поняла, что могу не курить целых два дня подряд. Но при этом я всегда разрешала себе курить. Пусть и одну сигарету раз в два дня, но могла. Потом два дня перешли в четыре, а четыре в восемь и так далее.

Не успела я опомниться, как я перестала быть курильщиком. Это еще один очень важный момент. Вам необходимо считать себя некурящим человеком – а некурящие люди не курят. Пытаясь справиться со своим пристрастием к курению, Вы всегда должны слышать, как Ваш внутренний голос уверяет Вас: «Я не курильщик, а некурящие не курят».

На своем медитативном уровне Вы можете запрограммировать себя на то, чтобы бросить курение за тридцать дней. Вы можете отметить на календаре дату, отсчитав 30 дней, и сказать себе: «В этот день я перестану курить и не буду курить всю жизнь».

Помните, что Вы должны зарядить свою цель желанием, убежденностью и ожиданием. У Вас есть 30 дней для того, чтобы сформировать и укрепить энергию желания, убежденности и ожидания. Когда Вы отмечаете дату на своем календаре, он становится тем самым спусковым механизмом, благодаря которому энергия желания, убежденности и ожидания перейдет из субъективного измерения в физическое, что и позволит Вам именно в этот день стать некурящим человеком.

Запуская эту программу, Вы должны выделить на календаре ту самую дату, которая наступит через 30 дней, начиная с сегодняшнего дня. Этот

календарь Вам нужно держать на видном месте. Именно так программа и будет работать. «В этот день я стану некурящим человеком». И когда этот день настанет, и Вы увидите это на своем календаре, энергия, сформировавшаяся за тридцать дней, превратит Вас в некурящего человека.

Вы также можете помочь себе отказаться от курения, внося другие изменения в свою привычку. Чем больше Вы ее меняете, тем проще Вам будет от нее отказаться.

К примеру, Вы можете часто менять марки сигарет. Курильщикам нравится своя, определенная марка, и если Вы курите сигареты с ментолом, то Вам вероятно не очень нравятся обычные сигареты без привкуса, и наоборот. Потому что непривычные сигареты будут для Вас менее привлекательны, не принесут Вам столько же удовлетворения и удовольствия как Ваши обычные. Поэтому начните часто менять марки сигарет.

Также Вы измените привычку, если перестанете постоянно носить с собой пачку. А если в кармане или в сумочке нет сигарет, то придется их просить у других. Людям не нравится постоянно делиться своими сигаретами, да и не очень-то приятно не иметь своей пачки и все время просить других: «Дайте мне сигарету, пожалуйста. Дайте мне сигарету, пожалуйста». Вы можете также попробовать не затягиваться дымом. Возможно, это предложение покажется Вам странным, но попробовать все же стоит.

Вы можете запрограммировать себя на то, чтобы желание покурить исчезало, когда Вы делаете три глубоких вдоха. Вы, наверное, заметили, что я время от времени предлагаю делать три глубоких вдоха. Все потому, что этот метод уже очень хорошо укрепился в Вашем сознании. Метод обратного отсчета от трех до одного это метод, при котором вы, сделав три вдоха, погружаетесь на свой медитативный уровень, успокаиваетесь, расслабляетесь, сменяете состояние. В случае со снижением веса он нам

нужен для того, чтобы уменьшить желание есть, а в случае с курением – уменьшить желание курить.

Ну, и, наконец, я хочу воззвать к Вашей совести: «Перестаньте курить ради Ваших любимых!» Кроме того, у Вас только одно тело. Если Вы не позаботитесь о своем здоровье сегодня, то обязательно пожалеете об этом в будущем.

Мы уже говорили о технике представления себя в будущем. Ее суть заключается в том, чтобы представить каким Вы будете в будущем, если не внесете изменений в свою жизнь сейчас – если будете продолжать переедать или курить. Каким Вы будете через пять лет? А каким – через десять? А каким – через 20? Если Вы оставите все, как сейчас, если Вы продолжите жить с лишним весом, не занимаясь спортом, с легкими, полными дыма, как думаете, что Вас ждет в будущем? Подумайте о своем сердце. Подумайте о своей поджелудочной железе. Подумайте о своей печени. Подумайте о своей жизни. Подумайте о том, что Вы можете стать обузой для окружающих, потому что будете настолько больным, что не сможете сделать и десяти шагов. Этого Вы для себя хотите? Сейчас пришло время решиться на перемены – перемены к лучшему.

А теперь вернитесь в настоящее и представьте, что Вы измените свою жизнь к лучшему – сбросите лишний вес, бросите курить, злоупотреблять алкоголем и медикаментами, начнете заниматься спортом – а затем представьте себя в будущем. Какой будет Ваша жизнь через пять лет? Замечательной, не так ли? А через десять? А через 20? Вы будете становиться только лучше. Потому что единственный механизм, который улучшается по мере использования, правильного использования, - это тело человека.

8/5 – Упражнение - техника управления привычкой и методика по достижению желаемого веса

Лаура Сильва: Сейчас мы запрограммируем технику Управления привычкой и методику по достижению желаемого веса.

В этом упражнении мы сосредоточимся на проблемах лишнего веса и курения. Я верю в Ваши творческие способности и уверена, что Вы сумеете применить эту технику к решению любой другой проблемы, переориентировав программу на отказ от алкоголя, наркотиков и других привычек, которые Вам мешают – или на приобретение новых привычек, например, привычки заниматься спортом регулярно. Я знаю одного человека, который с помощью этой техники избавился от героиновой зависимости. Если он смог достичь этого, то и Вы сможете достичь этого, и даже большего.

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения

цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Чтобы помочь Вам проникнуть на более глубокий и здоровый уровень сознания, я сосчитаю от одного до трех и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы мысленно представите себя в Вашем идеальном месте для расслабления. Затем я замолчу и, когда Вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания. Мой голос не потревожит Вас – Вы сделаете глубокий вдох, расслабитесь и погрузитесь еще глубже.

Один, два, три. Мысленно перенеситесь в свое идеальное место для расслабления пока не услышите мой голос снова. Расслабьтесь.

Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе расслабьтесь и погрузитесь глубже.

Вы продолжите слушать мой голос и выполнять инструкции как на этом уровне сознания, так и на всех остальных, включая внешний осмысленный уровень. Это идет Вам на пользу, Вы желаете этого и это действительно так. Когда я говорю Вам «расслабьтесь», все ненужные движения и действия Вашего тела, мозга и сознания сразу же прекратятся, Вы полностью расслабитесь физически и психически.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Вот некоторые полезные утверждения, которые можно повторять на медитативных уровнях сознания. Мысленно повторяйте за мной:

- Возможности моего разума расширяются для служения благу человечества.
- Каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше.
- Позитивные мысли приносят мне блага и пользу, которых я желаю.
- Я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень, и это действительно так.
- Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему.

Утверждения для эффективного проецирования восприятия и для привлечения успеха:

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной, чтобы осознавать

любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в различные материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения, в мир растительной и животной жизни; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения и самосознанием, в мир человеческого организма и разума.

- Я способен выявлять любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я способен исправлять и приводить в нормальное состояние любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Позитивные мысли, образы и предположения приносят мне блага и пользу, которых я желаю.

Сейчас мы запрограммируем технику Управления привычкой, которая поможет Вам управлять своим аппетитом и желанием курить.

Следующая техника, основанная на простой формулировке, поможет Вам взять под контроль Ваш аппетит и вес.

Если Вы хотите снизить вес, погрузитесь на свой медитативный уровень с помощью метода обратного отсчета от трех до одного и проанализируйте свою проблему.

На медитативном уровне мысленно напишете большими красными буквами слово «Нет» на образе каждого продукта, который Вы считаете виновником своей проблемы. Запрограммируйте себя на то, что голод, возникающий между приемами пищи, можно будет утолить морковкой, сельдереем, яблоком или любым другим полезным продуктом, или просто сделав три глубоких вдоха. Запрограммируйте себя на то, что Вы будете оставлять что-то на тарелке, понимая, что не нужно съедать всю порцию. Запрограммируйте себя на то, что Вы не будете есть сладкого.

Мысленно представьте себя таким, какой Вы сейчас, в Зеркале сознания в голубой раме. Затем в Зеркале сознания в белой раме мысленно отпечатайте цифру, соответствующую желаемому весу, в один угол зеркала, и желаемый размер одежды – в другой, а потом представьте себя в идеальном весе, с идеальным размером. Всякий раз, когда Вы будете думать о своем весе, мысленно возвращайте тот образ себя, который Вы создали – каким Вы хотите быть и каким видели себя в Зеркале сознания в белой раме.

Всякий раз, когда Вы будете кушать, мысленно возвращайте тот образ себя, который Вы создали – каким Вы хотите быть и каким видели себя в Зеркале сознания в белой раме, и представляйте цифру желаемого веса, которую Вы отпечатали в одном углу зеркала, и цифру желаемого размера одежды, которую Вы отпечатали в другом углу.

Если же Вы хотите поправиться, употребляйте в пищу те продукты, которые Вам во время пребывания на медитативном уровне кажутся наиболее эффективными для набора веса. Ешьте медленно, получая удовольствие от каждого кусочка. Учитесь лучше ощущать запахи и вкус блюда во время еды, сосредоточившись на том, какие продукты Вы едите. Используйте Зеркало сознания для того, чтобы увидеть себя таким, каким Вы хотите стать. Делайте это каждый раз, когда думаете о своем весе.

Следующая техника, основанная на простой формулировке, поможет Вам взять под контроль привычку курить.

Если Вы хотите уменьшить количество выкуриваемых сигарет или полностью отказаться от курения, погрузитесь на свой медитативный уровень, используя технику обратного отсчета от трех до одного. На медитативном уровне проанализируйте проблему.

Определите, когда Вы выкуриваете первую сигарету дня. Затем на своем медитативном уровне запрограммируйте себя выкуривать ее на час позже. Когда у Вас это будет получаться, запрограммируйте себя на то, чтобы выкуривать ее еще на час позже, и продолжайте вводить эти изменения, программируя себя на медитативном уровне до тех пор, пока Вы не будете выкуривать всего лишь несколько сигарет в день. Тогда Вам будет проще отказаться от курения совсем.

Вы также можете запрограммировать себя на то, чтобы курить по одной сигарете в час, причем строго в полный час и ни минуты позже. Когда у Вас это будет получаться, запрограммируйте себя курить только в четные часы. А когда у Вас будет получаться и это, то бросить курить совсем будет проще простого.

На своем медитативном уровне Вы также можете запрограммировать себя на то, чтобы раз и навсегда бросить курить через тридцать дней, начиная со дня запуска программы. Вы можете отметить эту дату на календаре, отсчитав 30 дней, начиная с сегодняшнего, и мысленно сказать себе, что в этот день Вы перестанете курить и никогда больше в своей жизни курить не будете. Каждый день, погружаясь на медитативный уровень, укрепляйте эту установку, и будет действительно так.

А теперь советы, которые помогут Вам сделать программу против курения более эффективной:

Часто меняйте марки сигарет. Не вдыхайте сигаретный дым. Запрограммируйте себя на то, что три глубоких вдоха мгновенно избавят Вас от желания закурить. И перестаньте курить ради своих любимых.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять.

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 9 – Мир вашей души

9/1 – Успешно решаем проблемы

Лаура Сильва: Надеюсь, Вы уже уверенно работаете с техниками, которые мы изучили. Вы легче засыпаете, просыпаетесь без будильника и заряжаете себя энергией. Я уверена, что Вы помните сны и даже решаете во сне свои проблемы. Наверное, Вас уже не мучают головные боли, и Вы полностью перестали испытывать боль где-либо. стакан воды помогает Вам укрепить иммунную систему, решить проблемы, сделать более точный выбор или принять верное решение. Мысленный экран не выключается у Вас круглые сутки, и Вы проецируете на него прекрасные образы, пропитанные положительными эмоциями, и Вселенная смотрит их вместе с Вами. Техника Трех пальцев помогает Вам не только снизить и держать под контролем желание курить, но и помогает развить интуицию, обострить чувства, усилить чувственное восприятие, чтобы выбор и решения были точнее и правильнее, чтобы лучше помнить информацию, а для тех, кто учится, получать более высокие отметки. Я абсолютно уверена, что Зеркало сознания творит чудеса. И у меня нет ни малейших сомнений, что Вы начали сбрасывать лишний вес, делаете физические упражнения и научились управлять своими привычками. Мне бы очень хотелось, чтобы Вы рассказали о своих достижениях!

Вы изучили много субъективных приемов для управления сознанием. И понятно, что эти приемы и новые навыки всегда будут с Вами. Вы заметили, что все больше доверяете интуиции? Так и должно быть. А что совпадений все больше и больше? Это тоже естественный плод работы в субъективном измерении, результат более тесного соприкосновения с Вашей истинной сутью, как духовного существа, воплощенного в теле человека и живущего человеческой жизнью. Вы, наверное, заметили,

насколько осознаннее стали жить? Все эти факторы помогают эффективнее решать проблемы и создавать жизнь своей мечты.

Решение проблем при помощи субъективных приемов иногда отличается от их решения с помощью приемов объективных. Возьмите, к примеру, следующую историю о человеке, который умер, оставив после себя одиннадцать коров. В своем завещании он объяснил, как его трое сыновей должны были поделить коров между собой. Самому старшему должна была достаться половина коров, среднему сыну – одна четверть, а самому младшему – одна шестая. Там же говорилось о строгом запрете на забой коров. К сожалению, в результате деления старший получил бы пять с половиной коров, средний – две и три четвертых, а младший – одну и пять шестых.

Столкнувшись с этой неразрешимой задачей, сыновья отправились к мудрецу за помощью. Подумав об этой ситуации, мудрец сказал трем сыновьям, что он решит проблему, заняв воображаемую корову в духовном измерении и добавив ее к одиннадцати, чтобы число коров стало 12. Затем он поделил 12 коров в соответствии с завещанием. Старший сын получил шесть коров вместо пяти с половиной, второй – три вместо двух и трех четвертых, а младший получил двух вместо одной с пятью шестыми, что в сумме составило одиннадцать коров. Все в результате получили больше, и коровам не был причинен никакой вред. Как только проблема была решена, воображаемая корова вернулась, откуда пришла.

Как и в этой истории с коровами, Ваш разум, владея уже изученными Вами приемами, используя отправные точки, расставленные Вами по пути, способен их отыскать и осознать информацию, которую можно творчески применить для решения любых проблем.

У Вас уже накопилось большое количество субъективных отправных точек в мысленном пространстве. Вы можете определить, как Вы ощущаете информацию, которая помогает в решении проблем. И у Вас уже, по всей вероятности, был опыт, когда вы ощущали информацию, которая при ее

применении не решала проблему, и Вы ощущали информацию, которая при ее применении решала проблему. За каждой из этих двух ситуаций стоит определенное чувство. Вам нужно четко различать чувство при получении информации, которой нельзя воспользоваться, и той, которая может быть полезна для решения проблем. Потому что как только Вы проводите различие между этими двумя чувствами, можно игнорировать бесполезное и сосредоточиться, пойти вслед за информацией, связанной с нужным ощущением. Это и есть отправные точки.

Чем больше отправных точек вы наметили, тем четче работает Ваше мышление и тем больше Ваша способность решения проблем. Мы добавим к упражнениям новую фразу, упражнений осталось всего несколько. Она звучит так: «Что бы Ваше воображение ни воспринимало на этом уровне сознания, Вы можете использовать это в качестве отправной точки в будущем. Свершившимся фактом является то, что субъективные отправные точки были установлены на разных уровнях и на разной глубине Вашего сознания. Все, что Вам нужно, чтобы действовать на этих уровнях и использовать эти отправные точки, это искреннее желание найти решение проблемам. Либо Ваше сознание автоматически отыщет эти отправные точки, либо Вы ощутите и осознаете информацию, которую Вы можете использовать для решения проблем, и это действительно так».

Это замечательное высказывание и его хорошо повторять во время медитаций. Мне больше всего нравится та его часть, в которой говорится: «Все, что Вам нужно, чтобы действовать на этих уровнях и использовать эти отправные точки, это искреннее желание найти решение проблемам.». Если у Вас есть искреннее желание решать проблемы, Вы их решите! Это самое главное. Ищите, и Вы найдете! Вы найдете необходимую информацию, чтобы решить любую проблему. Вы просто должны чувствовать искреннее желание найти решение этой проблеме. Ваше сознание автоматически отыщет отправные точки, эпизоды, пережитые в течение всей жизни, и не только в течение этой программы обучения.

Теперь у Вас великое множество отправных точек, больше чем достаточно. На этом этапе важно выявить смешанные сигналы. Чувствуя, что Вы получаете смешанные сигналы, допустим, Вы ощущаете информацию и Вы не уверены, что этой информации следует доверять, и соответственно, Вы не следуете своим ощущениям и полученной информации, только чтобы позже обнаружить, что Ваши ощущения Вас не обманывали и им стоило доверять. Это как раз и есть смешанный сигнал. Как же их выявить?

Опирайтесь на свои чувства каждый раз, когда Вы интуитивно ощущаете информацию. Если по какой-то причине Вам приходит мысль «Позвонить домой, позвонить детям», обязательно позвоните домой своим детям. Возможно, у этой мысли не было никакой почвы, но Вы все равно должны действовать в соответствии со своими ощущениями, потому что так Вы накапливаете отправные точки и развиваете обостренную интуицию. Даже выходя из дома, когда вы бросаете взгляд на зонтик и чувствуете, что его надо взять, – берите! Наверное, дождь все-таки будет. Когда Вы стоите перед пятью дверями лифтов и правильно догадываетесь, какая из них откроется, – Вы просто молодец! Отметьте это как отправную точку и отпечатайте в сознании как свой успех. Если Вы думаете: «Поверни сюда!» и поворачиваете, возможно, Вы только что спаслись от аварии дальше по этой улице. Что бы это ни было, когда бы Вы ни ощущали интуитивно информацию, которая может помочь решить проблему, следуйте ей.

Это же верно и относительно родителей и их детей, потому что у Вас с ними прочная связь. Но у Вас есть также прочная связь со всем и всеми на нашей планете. Вы выступаете как приёмник информации. Вы можете принимать ее в любое время, когда захотите. Вы можете передавать ее в любое время по своему желанию. Просто измените режим работы своих антенн с принимающего на передающий, и Вы сможете не только чувствовать или принимать информацию, но также передавать ее.

В потенциале Вы можете изменить эмоциональное состояние окружающих и помочь им расслабиться, вместо пребывания в постоянном стрессе и напряжении. Вы можете изменить их отношение к чему-либо с негативного на позитивное, подтолкнуть к решению проблемы, в которой они погрязли по уши. В течение короткого промежутка времени Вы быстро научитесь переключаться из принимающего режима в передающий, что может помочь в решении проблем.

Программируя или работая с Зеркалом сознания, Вы пребываете в передающем режиме. Вы передаете во вселенную то, что хотите воплотить в своей жизни. Мой отец всегда говорил, что если уж Вы собрались передать что-то во вселенную, то лучше всего зарядить эту информацию энергией желания, убеждения и ожидания, а затем подождать, и только через три дня, сделать это повторно. Мой отец хотел этим сказать, что если постоянно... передавать... передавать... «Я хочу... Я хочу ... Я хочу ... Я хочу ...», то когда же Вселенная успеет ответить? Он часто приводил пример маленького мальчика, который подошел к милиционеру и стал надоедать ему вопросом: «Где конфетный магазин? Где конфетный магазин? Где конфетный магазин?» Милиционер не выдержал и сказал: «Остановись! Дай же мне ответить на твой вопрос».

Занимаясь программированием, помните, что в некоторых случаях им нужно заниматься каждый день, как, например, пытаюсь бросить курить за 30 дней, в некоторых – раз в три дня, чтобы получить обратную связь от вселенной. Затем, оценить обратную связь, внести, если нужно, изменения и перепрограммировать.

С каждым шагом в Вашей жизни, все больше осознавая свой жизненный опыт и свой внутренний мир, Вы будете устанавливать все больше отправных точек и различать смешанные сигналы, встречающиеся по пути. Возможно в начале различие между ощущениями, связанными с верной информацией, и ощущениями, связанными с неверной информацией, очень неприметное. Эти ощущения трудно различить. Но чем чаще Вы

определяете разницу между двумя ощущениями, тем очевиднее становится эта разница. Очень скоро эти ощущения будут казаться Вам настолько разными, что Вы научитесь слышать только наиболее значимое, то, которое поможет в решении проблем.

9/2 – Точки отсчета

Лаура Сильва: Интуиция и ясновидение – это результат того, сколько отправных точек Вы установили в Вашем сознании при помощи Ваших субъективных чувств. Ясновидение относится к психическим ощущениям в целом, но существуют различные формы ощущений.

Ясновидение означает ясное видение или зрение. Вы помните, как Нельда рассказывала о художниках, которым для достижения мастерства требовалось ясновидение. Ясновидение более присуще людям с преобладающим визуальным типом восприятия. Если у Вас доминирует визуальный способ переработки информации в объективном измерении, возможно, Вы тяготеете больше к ясновидению.

Ясноосязание означает ясное осязание или ощущение. Кинестетические люди, воспринимающие или перерабатывающие информацию в основном через чувство осязания, имеют склонность к ясноосязанию.

Яснослышание означает ясное слуховое восприятие. И снова, аудиалы, или люди, регистрирующие и перерабатывающие информацию в большей степени посредством слуха, больше склонны полагаться на свой внутренний голос.

По возможности, лучше всего использовать все три способа восприятия информации, как в объективном, так и в субъективном измерении. Это даст Вам более полный и более точный опыт и способность устанавливать больше отправных точек по пути.

Человек, покупающий использованный автомобиль и больше склонный к визуальному типу восприятия, будет использовать зрение для обнаружения дефектов автомобиля – проверит краску, поищет вмятины. Если все хорошо, он оценит автомобиль как хороший и скажет: «Класс! Я его беру».

Тот, кто больше склонен к слуховому восприятию, послушает, насколько мягко работает двигатель, нажмет на сигнал или пнет шину, чтобы послушать эти звуки. Если ему понравится звук, аудиал оценит автомобиль как хороший и скажет: «Класс! Я его беру».

Человек, имеющий склонность к кинестетическому восприятию попытается наощупь найти дефекты, проведя рукой по капоту, чтобы почувствовать, насколько ровно работает двигатель, попрыгает на креслах, чтобы почувствовать обивку. Если все в порядке, кинестетический человек скажет: «Класс! Я его беру».

Таким же будет Ваш опыт и при работе в духовном измерении.

Интересно отметить, что когда мы были маленькими, даже до рождения, мы уже отмечали отправные точки при помощи своих органов чувств. Плод в утробе матери уже отмечает такую информацию, как температура, свет или полутень, звуки – сердцебиение, кровоток. После рождения ребенок продолжает устанавливать тысячи, если не миллионы, отправных точек, используя зрение, слух, вкус, осязание и запах. Это легко заметить у ребенка, который только начинает ползать и учится ходить.

Я помню, как мои маленькие дочери, только научившись ползать, ощутили вкус свободы. Еще бы, теперь они могли изучить весь дом. А в день, когда они научились вползать вверх по лестнице, их окружающий мир удвоился.

Забавно было наблюдать, как они сползают по лестнице вниз. Они осторожно вытягивали ручки вперед, опираясь на ступеньку ниже, чтобы

не упасть. Как-то раз я повернула их наоборот, ногами вниз, и они поняли, что спиной вперед сползать с лестницы намного легче и безопаснее. И очень скоро они ползали по всему дому, забираясь вверх по лестнице и спускаясь вниз, вверх и вниз, и так без конца.

Когда они начали ходить, это уже была новая история. Теперь за ними нужен был глаз да глаз. А потом, когда началось катание на трехколесных велосипедах, это была уже третья история. Чтобы ездить, мои девочки должны были скоординировать работу рук и ног, управляя велосипедом в нужном направлении. Для всех этих действий необходимо было устанавливать отправные точки с помощью физических чувств.

И вот, в один прекрасный день, Вы говорите своему ребенку: «Давай пойдём погулять и возьмем велосипедик. Но не доезжай до конца дорожки, а то выедешь на улицу и упадешь. Не наедь на тот муравейник, а там видишь, розовый куст. Не подъезжай близко, а то уколешься». Таким образом, Вы установили для него отправные точки, задали границы для его безопасного перемещения. И ребенок абсолютно счастливо занялся катанием на своем велосипедике в установленных Вами границах.

Потом трехколесный велосипед сменяется на двухколесный с тренировочными колесиками по бокам, и теперь Вы выходите со своим ребенком на улицу, чтобы дать ему возможность всласть накататься уже по двору. И Ваш ребенок справляется прекрасно.

Приходит день, и Вы снимаете тренировочные колесики, и отпускаете свое чадо одного покататься на двухколесном велосипеде. И Ваш ребенок вдруг вкусил ощущение свободы, и его окружающий мир расширился еще больше. Теперь он ездит по тротуару по всему двору, а Вы, стоя у подъезда, лишь наблюдаете за ним, чтобы убедиться, что с ним все в порядке и он в безопасности. И Вы рассказываете своему ребенку о движении на дороге, и о злой собаке вон из того дома, о громе, дождевых облаках и молнии. Все это отправные точки для него, чтобы Ваш ребенок

все больше осваивал окружающий его мир, все дальше исследовал обстановку вокруг себя и делал это в безопасности.

В один прекрасный день, Ваше чадо говорит Вам: «Мама, ну зачем ты стоишь и смотришь? Я уже умею кататься на велосипеде. И я хорошо катаюсь и не падаю». И Вам кажется, что Ваш ребенок прав, и ничего страшного нет, если он будет кататься без Вашего присмотра. Теперь Вы наблюдаете за ним из окна кухни. И вот, настает день, когда Ваш ребенок начинает проситься в гости к другу из соседнего двора: «Мамочка, ну, пожалуйста! Я ведь так прекрасно катаюсь на велосипеде.» Скрепя сердце, Вы отпускаете его к другу.

Идет время, дети растут, и вроде все в порядке. И вот, в один прекрасный день приходит соседка и говорит: «Я не знала, что Вы отпускаете своих детей на велосипедах в универмаг». Вы в полуобморочном состоянии, ведь это такая даль, универмаг в трех километрах от Вашего дома. И тут появляются дети, радостные, покрасневшие и слегка вспотевшие. Вы спрашиваете их, где они были.

«Мы были в универмаге».

«В универмаге! Как Вы туда попали?»

Они начинают захлеб рассказывать: «Вначале мы ехали через три двора до церкви, потом у церкви повернули налево и проехали еще домов десять, у маленького бакалейного магазина повернули налево, а потом через три улицы, направо, проехали еще пару километров, и доехали до универмага».

Вот для чего нужны отправные точки. Они играют роль примет по пути, и эти приметы, или отметки, позволяют детям исследовать окружающий мир и возвращаться обратно в целостности и невредимости.

Некоторые дети садятся на мотоциклы и отправляются путешествовать из одного города в другой. Другие садятся в машины, и отправляются из одной области в другую. Третьи садятся на самолет и

отправляются из одной страны в другую, с одного континента на другой. А четвертые садятся в ракету и улетают в космос, а потом обратно. Чем больше отправных точек Вы установили при помощи физических органов чувств, тем дальше Вы отправляетесь исследовать физический мир, и в полной безопасности возвращаетесь назад.

То же верно и относительно психических, или субъективных чувств, присущим Вашему сознанию. Чем больше отправных точек Вы устанавливаете при помощи этих субъективных чувств Вашего сознания, тем лучше Вы ориентируетесь в психическом, или мысленном пространстве, собираете информацию, приносите ее назад и применяете для решения проблем. Не забывайте так же, что Вы проецируете чувства именно туда, куда Вам нужно.

Каждый раз, работая со своим сознанием на медитативных уровнях и воспринимая информацию на этих уровнях, Вам следует делать сравнения относительно света, запахов, интенсивности освещенности, твердости материала, вкуса, звука, плотности материала, и прочих качеств. Это поможет Вам установить больше отправных точек и увидеть разницу между полезной информацией и бесполезной.

Когда бы Вы ни ощутили информацию, похожую на то, что Вы уже ощущали раньше, спрашивайте себя: «А в чем разница?» Именно так Вы будете способны развивать Ваши субъективные психические чувства.

Любопытно, что, хотя мы все духовные существа, живущие человеческой жизнью в человеческом теле, нас никогда не учили, как постигать окружающую реальность при помощи субъективных духовных чувств, как понимать и различать то, что мы воспринимаем субъективными чувствами. А ведь это наша истинная природа. Вместо этого мы идем по пути наименьшего сопротивления, направляем свое внимание на более ощутимые вещи, которые можно ощутить при помощи физических чувств – увидеть, услышать, потрогать или понюхать. Мы сами себя ограничили в

поиске и получении информации, которую можно использовать для решения проблем.

Но теперь Вы знаете гораздо больше других, Вы научились развивать себя, распознавать информацию при помощи духовных чувств, не имеющих временных и пространственных ограничений.

Шарль де Голь однажды заметил: «Мы научились летать на Луну, но это недалеко. Самый далекий путь нам еще предстоит проложить вглубь самих себя».

9/3 – Упражнение – фантастическое путешествие из микрокосма в макрокосм

Лаура Сильва: В упражнении, которое мы сейчас сделаем, вы проделаете путешествие из микрокосма в макрокосм и обратно.

Данное упражнение непосредственно связано с утверждения для эффективного проецирования восприятия, звучавших в предыдущих упражнениях. Вы сможете насладиться свободой передвижения в субъективном измерении. Это не только поднимет Ваш творческий потенциал, но и позволит увидеть материальные миры под другим углом, в субъективном измерении.

Когда Вы наблюдаете, Вы накапливаете новые знания, а со знанием приходит уважение, а оно имеет свойство приводить к принятию и безусловной любви. Распахните настежь двери своего сердца и своего сознания и с головой окунитесь в это упражнение.

Не забывайте использовать все виды чувств. Кстати, в заключительных упражнениях нашего курса обучения будет звучать другой расслабляющий звук.

Позднее мы еще поговорим о различных приемах для Вашего разума, а сейчас я расскажу Вам только об одном. Если по ходу выполнения упражнения Вам потребуется больше света, больше насыщенности цветовой гаммы или увеличить размер или количество какого-либо объекта, щелкните пальцами правой руки, и изменения не заставят себя ждать. Если необходимо что-нибудь уменьшить, сократить, притушить свет, щелкните пальцами левой руки, и все изменения немедленно произойдут...

Приятных занятий!

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Утверждения для эффективного проецирования восприятия и для привлечения успеха:

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в различные материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения, в мир растительной и животной жизни; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения и самосознанием, в мир человеческого организма и разума.
- Я способен выявлять любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я способен исправлять и приводить в нормальное состояние любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Позитивные мысли, образы и предположения приносят мне блага и пользу, которых я желаю

Сейчас мысленно сконцентрируйтесь на одной руке, положив ее на колено ладонью вниз. Мысленно приближайтесь к ней, представляя, что она увеличивается в размерах по мере вашего приближения. Рассмотрите кожу руки крупным планом, крошечные волоски на ней.

Рассмотрите руку еще ближе, сосредоточьте свое внимание на одной клетке Вашей руки. Используйте щелчок пальцами для увеличения размеров клетки. Как она выглядит? Какая у нее форма? Мысленно ощупайте ее руками.

Приближайтесь еще ближе, войдите внутрь клетки. Что Вы видите своим воображением внутри клетки? Подержите в руках ядро клетки. Что Вы ощущаете? Используйте щелчок пальцами для увеличения размеров ядра и войдите в него. Что бы Ваше воображение ни воспринимало на этом уровне сознания, Вы можете использовать это в качестве отправной точки в будущем.

Еще раз используйте щелчок пальцами и представьте спирали хромосом внутри ядра. Приближайтесь еще ближе и ближе к молекуле ДНК, этой крошечной частичке Вас самих. Приближаясь и углубляясь, Вы увидите, что молекула состоит из атомов.

По мере приближения к атому можно заметить электроны, движущиеся по орбитам вокруг атомного ядра. Продолжая применять щелчок пальцами и, приближаясь, рассмотрите субатомные частицы атома.

Почувствуйте, как энергия, составляющая атом, обволакивает вас, расширяется, становится все больше и больше, и Вы оказываетесь в бесконечном пространстве этой энергии... В этом измерении Вы существуете как часть необъятной и сложной системы. Она – часть Вас, а Вы – часть ее.

Начинайте возвращаться, ощутите электроны, потом атомы. Атомы складываются в молекулы. Возвращайтесь к молекулам, образующим хромосомы ядра. В Вашем воображении продолжайте возвращаться,

дальше и дальше от ядра, и вновь рассмотрите клетку. Продолжайте возвращаться, рассмотрите тонкие волосинки на коже руки, и, наконец, всю кисть.

Продолжайте двигаться еще дальше и рассмотрите себя сверху. Еще дальше - рассмотрите всю комнату. Сохраняя осознанность, рассмотрите снаружи дом, в котором Вы находитесь. Продолжайте двигаться еще дальше и рассмотрите город, в котором Вы живете. Деревья, близлежащие здания, дороги и шоссе. Есть ли еще что-нибудь примечательное в этой местности?

Продолжайте двигаться все дальше и дальше, рассмотрите область или край, где Вы живете, страну и весь материк. Вы уже видите изгиб поверхности планеты.

Продолжайте удаляться и рассмотрите земной шар целиком. Идите еще дальше, теперь рассмотрите нашу солнечную систему извне. Представьте, что солнечная система уменьшается, и вот уже наша звезда, Солнце, выглядит крошечной звездочкой, одной из сотен миллиардов звезд в нашей галактике. Звезды, подобно атомам, составляющим молекулы, составляют миллиарды галактик, а наша солнечная система стала подобна субатомной частице в теле вселенной.

Удерживая в сознании все эти уровни, помните, что мы действительно существуем на всех этих уровнях. С этой перспективы почувствуйте свое единство со всем существующим и величие своего существования.

Медленно начинайте возвращаться. Издалека посмотрите на нашу солнечную систему, на планеты, они становятся все ближе и ближе. Вы видите нашу прекрасную Матушку-Землю.

Продолжайте возвращаться все ближе и ближе, и вот уже виден материк, на котором Вы живете, Ваша страна, область или край, город, здание, где Вы находитесь и комната. Еще раз станьте самим собой.

Что бы Ваше воображение ни воспринимало на этом уровне сознания, Вы можете использовать это в качестве отправной точки в будущем. Свершившимся фактом является то, что субъективные отправные точки были установлены на разных уровнях и на разной глубине Вашего сознания. Все, что Вам нужно, чтобы действовать на этих уровнях и использовать эти отправные точки, это искреннее желание найти решение проблемам. Либо Ваше сознание автоматически отыщет эти отправные точки, либо Вы ощутите и осознаете информацию, которую Вы можете использовать для решения проблем, и это действительно так.

Вспоминая свое путешествие из микрокосма в макрокосм, подумайте о своем местонахождении в системе мироздания. Идя по дороге жизни и спотыкаясь о камни проблем, помните, что у Вселенной есть ответы и решения на все проблемы. Только продолжайте их искать!

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. [расслабляющий звук прекращается] Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять. [Щелчок пальцев]

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное,

самочувствие лучше, чем прежде.

9/4 – Ваша Лаборатория и другие приемы для решения проблем

Лаура Сильва: Займемся созданием окружающей среды, облегчающей прохождение потока информации. Мы называем это Лабораторией.

Это воображаемое место, на которое Вы можете настраиваться, и где Вы найдете все, что Вам нужно для решения проблем. Лаборатория эта находится в особом месте, в творческом измерении. Мы будем погружаться туда с помощью особого обратного отсчета.

До сих пор мы погружались на медитативный уровень, используя методику обратного отсчета от трех до одного, а затем от десяти до одного для углубления. Вы можете и дальше пользоваться привычными методиками. Сейчас же мы добавим еще один обратный отсчет от десяти до одного для погружения в творческое измерение.

Такой обратный отсчет называется обратным отсчетом для настройки, и Вы можете им пользоваться, чтобы настраиваться на что угодно. Если я хочу больше настроиться на решение деловых проблем, я погружаюсь на свой медитативный уровень, используя методику обратного отсчета от трех до одного, а затем от десяти до одного, и, погрузившись на уровень, я говорю: «Я сосчитаю от десяти до одного для настройки на ту грань своего сознания, где точно и правильно я решу деловые проблемы. Десять, девять, восемь, семь...» и так далее до одного. Считая от десяти до одного, попытайтесь прочувствовать, как Вы настраиваетесь на ту грань Вашего сознания, которая содержит информацию о решении деловых проблем.

Делайте то же, если Вы хотите настроиться на расширение своего творческого потенциала, например, если Вы актер, если Вы пишете маслом на холсте или танцуете, или любите придумывать новые блюда. В любой момент, когда Вам надо на что-то настроиться, Вы можете использовать эту методику обратного отсчета от десяти до одного.

Мне нравится использовать методику обратного отсчета от десяти до одного для настройки на своих любимых. Чтобы погрузиться на медитативный уровень, я использую методику обратного отсчета от трех до одного, затем от десяти до одного, и далее медленно считаю от десяти до одного, чтобы мое сознание и мои психические чувства настроились на этого человека. На счет «один» я отчетливо ощущаю энергетику этого человека. Я мысленно разговариваю с ним, проецирую его на Мысленный экран, посылаю энергию исцеления, представляю, как он занят чем-нибудь положительным и созидательным, или проецирую на этого человека желание изменить что-либо.

Мы уже говорили раньше, что нельзя заставить кого-либо сделать что-либо, или контролировать другого человека. Но когда дело касается любимого человека, Ваш долг – помочь ему двигаться вперед в положительном направлении. Самое малое, что Вы можете сделать, это проецировать любовь, энергию исцеления и соответствующее поведение.

Если нужно, можете даже представить, как улучшается их поведение и как им удается решить свои проблемы.

Итак, Лаборатория находится в особом измерении. И мы будем использовать методику обратного отсчета от десяти до одного для настройки на творческое измерение, в котором Вы создадите свою собственную Лабораторию. Каждый раз, когда Вы входите на уровень своей Лаборатории, Вы попадаете в творческое измерение.

В Лаборатории стоит письменный стол, удобное кресло с подлокотниками, на стене висят часы, вечный календарь, на столе стоит информационная система, например, компьютер, инструменты, оборудование, химические вещества и лекарства, существовавшие в прошлом, существующие в настоящем, и те, которые еще только появятся в будущем. Все это предназначено для облегчения течения потока информации, чтобы у Вас не было извинений не находить решений для своих проблем. Лаборатория – идеальная обстановка для поиска решения проблем. Это подобно тому, как обстановка на кухне идеальна для готовки пищи и мы приходим туда готовить, в офисе обстановка идеальна для работы, а в спальне все располагает к ночному отдыху. Так и Лаборатория располагает к решению проблем.

Заметьте – я сказала «вечный календарь», что означает, что если Вам нужно отправиться в прошлое – никаких проблем, или в будущее – тоже никаких проблем. Вы сами можете измерять время, используя вечный календарь.

Еще один способ работать со временем в этом измерении – это использовать особое устройство для времени, еще один прием для работы сознания.

Устройство для времени действует очень просто. Если Вы правша, Вы подносите ладонь левой руки к поднятой вверх ладони правой руки, и, указывая всеми пальцами правой руки на ладонь левой, делаете ими

кругообразные движения против часовой стрелки для перемещения в прошлое или по часовой стрелке для перемещения в будущее. Каждому обороту присваивается значение времени. Если нужно вернуться на один день назад, пусть один оборот равняется одному дню. Можете вернуться назад на неделю, месяц, год, на сколько захотите, или отправиться в будущее, совершая те же движения, только по часовой стрелке.

Итак, у Вас есть календарь и устройство для перемещения во времени. Мы также упомянули, что в вашем распоряжении находятся инструменты, оборудование, химические вещества и всевозможные лекарства из прошлого, настоящего и будущего. Все, что Вам нужно, есть в Вашей Лаборатории. Она может быть фантастически модной или консервативной, как заблагорассудится Вашей душе. В любой момент Вы сможете вернуться в свою Лабораторию и переделать или изменить абсолютно всю обстановку.

Своя лаборатория есть и у меня, уже давно, с 12 лет, и я практически ее не меняла. Немного изменила цвета и информационную систему. Когда мне было 12 лет, а это было в 1966 году, люди пользовались картотеками. В моей лаборатории было две картотеки – в одной содержалась информация, мужская по своей природе, в другой – женская. Конечно, многое меняется с годами. Сейчас у меня крошечная информационная система, с помощью которой я получаю любую информацию.

У некоторых студентов для получения информации стоят голограммы, у некоторых – кристаллы, как в фильме о супермене. Другие вставляют в мозг воображаемые компьютеризованные чипы, и компьютер им больше не нужен. Делайте в своей лаборатории все, что угодно! Это творческое измерение. Дайте себе полную свободу, станьте детьми и создайте самую фантастическую лабораторию на свете! Расположите ее где угодно, сделайте большой или маленькой.

На занятиях с детьми я очень люблю эту часть упражнений, потому что у детей такое живое воображение! Кто-то помещает лабораторию на дно океана, и в нее можно попасть

только на подводной лодке. По форме она похожа на прозрачный стеклянный купол, и видно все, происходящее внутри и снаружи: проплывающих рыб, осьминога... Выйти из такой лаборатории можно было через машину, вырабатывающую пузыри. Вы попадаете в нее, садитесь в пузырь и всплываете на поверхность! Потрясающе!

Это прекрасный способ творчески проявить себя. Выполняя следующее упражнение, позвольте себе стать ребенком и получите удовольствие!

9/5 – Упражнение - создание лаборатории

Лаура Сильва: Приготовимся к следующему упражнению по созданию Лаборатории.

Выполняя это упражнение, оставьте южную стену пустой. На южной стене Вы поместите мысленный экран в последнем упражнении обучающего курса. Я все потом подробно объясню.

Приятных занятий!

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы осваиваете ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения

цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Чтобы еще глубже погрузиться в сознание и здоровье, просто расслабьте веки... Расслабьте свои веки... Почувствуйте, насколько они расслаблены. Разрешите этому чувству расслабления медленно разлиться по Вашему телу, ниже, до самых кончиков носков... Это чувство полного расслабления восхитительно, это очень здоровое состояние.

Мышление гения отличается от мышления обыкновенного человека тем, что гении используют больше возможностей своего разума и делают это особым образом. Сейчас Вы учитесь задействовать больше возможностей своего разума и делать это особым образом.

Утверждения для эффективного проецирования восприятия и для привлечения успеха:

- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок Земли, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в любое место или уголок любой планеты Солнечной системы, любой солнечной системы нашей галактики и любой галактики во вселенной, чтобы осознавать любые происходящие события, если это необходимо и принесет пользу человечеству.
- Я совершенствую возможности своего разума, развивая способности восприятия, и учусь проецировать их в различные

материальные миры; на любой уровень и глубину материальных миров неодушевленной природы; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения, в мир растительной и животной жизни; на любой уровень и глубину материальных миров одушевленной природы, обладающей навыком размножения и самосознанием, в мир человеческого организма и разума.

- Я способен выявлять любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Я способен исправлять и приводить в нормальное состояние любые аномалии, где бы они не проявлялись, в любом материальном мире, на любом уровне и глубине, если это необходимо и принесет пользу человечеству.

- Позитивные мысли и предположения приносят мне блага и пользу, которых я желаю

Запрограммируем эффективное проецирование восприятия для привлечения успеха и для использования информации, полученной с помощью такого проецирования, с пользой для Вас. Мы установим субъективные отправные точки в творческом измерении, устанавливая отправные точки на разных уровнях и на разной глубине.

Сейчас Вы будете работать над проектом по созданию Вашей Лаборатории.

Через мгновение я сосчитаю от десяти до одного. На счет «один» Вы достигните более глубокого уровня, еще одного уровня сознания, уровня совсем особой глубины, творческого уровня, где можно творить.

Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один. Сейчас Вы на более глубоком уровне сознания, в творческом измерении.

Сейчас я медленно сосчитаю от одного до трех. На счет «три» я сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы создадите комнату, где разместится Ваша лаборатория.

Один. Начинайте создавать комнату, определитесь с размером и формой, высотой потолка, стенами и полом. Оставьте южную стену пустой... Два. Выберите цветовую гамму... Три. Свершившимся фактом является то, что Вы создали комнату на этом уровне сознания. Эта комната – Ваша лаборатория.

Через мгновение я сосчитаю от одного до трех. На счет «три» я сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы создадите кресло с подлокотниками для своей лаборатории.

Один. Создайте кресло с подлокотниками. Выберите любой размер, цвет и тип кресла... Два. Выберите обивку... Три. Свершившимся фактом является то, что Вы создали кресло для работы в лаборатории.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К моменту окончания счета Вы создадите письменный стол.

Один. Создайте письменный стол. Выберите размер, ширину и цвет... Два. Найдите место для Вашего стола в лаборатории ... Три. Свершившимся фактом является то, что Вы создали письменный стол для работы в лаборатории.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К моменту окончания счета Вы создадите настенные часы.

Один. Создайте часы. Выберите размер и форму... Два. Поместите их в любое место в своей лаборатории... Три. Свершившимся фактом является то, что Вы создали настенные часы.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К моменту окончания счета Вы создадите вечный календарь.

Один. Создайте календарь, который показывает год, месяц, день и дату... Два. Календарь показывает любую дату в прошлом, настоящем и будущем. Поместите его в любое место в своей лаборатории ... Три. Свершившимся фактом является то, что Вы создали вечный календарь, который показывает любую дату в прошлом, настоящем и будущем.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К моменту окончания счета Вы создадите информационную систему, содержащую любую информацию.

Один. Создайте информационную систему. Выберите высоту, ширину, глубину и цвет. Поместите эту систему в любое место в своей лаборатории... Два. Эта информационная система содержит информацию, которую можно использовать для решения любых проблем, существовавших в прошлом, существующих в настоящем и которые могут существовать в будущем... Три. [Щелчок пальцами] Свершившимся фактом является то, что Вы создали информационную систему, содержащую информацию для решения любых проблем, существовавших в прошлом, существующих в настоящем и которые могут существовать в будущем.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К моменту окончания счета Вы создадите инструменты, оборудование, химические вещества и всевозможные лекарства и разместите все это в лаборатории по своему усмотрению.

Один. Создайте инструменты, оборудование, химические вещества и всевозможные лекарства... Два. Инструменты, оборудование, химические вещества и лекарства, существовавшие в прошлом, существующие в настоящем и которые могут существовать в будущем... Три. [Щелчок пальцами] Свершившимся фактом является то, что Вы создали инструменты, оборудование, химические вещества и лекарства, существовавшие в прошлом, существующие в настоящем и которые могут существовать в будущем.

Что бы Ваше воображение ни воспринимало на этом уровне сознания, Вы можете использовать это в качестве отправной точки в будущем. Свершившимся фактом является то, что Вы создали свою лабораторию и субъективные отправные точки были установлены на разных уровнях и на разной глубине Вашего сознания. Все, что Вам нужно, чтобы действовать на этих уровнях и использовать эти отправные точки, это искреннее желание найти решение проблемам. Либо Ваше сознание автоматически отыщет эти отправные точки, либо Вы ощутите и осознаете информацию, которую Вы можете использовать для решения проблем, и это действительно так.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь своим любимым физически и психически. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде.

Зрение, острота зрительного восприятия и слух будут улучшаться каждый раз, после пребывания на этих уровнях сознания.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять. [Щелчок пальцев]

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

Диск 10 – Помощь извне

10/1 – Ваши советчики – олицетворение сознания

Лаура Сильва: Сейчас мы переходим к последней части программы «Живи в ритме Сильва», и это очень интересная часть, потому что в ней Вы познакомитесь с Вашими советчиками.

В последнем упражнении этой программы обучения Вы создадите в своем воображении двух советчиков – мужчину и женщину. Они будут олицетворять Ваше сознание. Более того – они станут связующим звеном между Вами и всем существующим вне Вас. Они будут вести Вас, помогать Вам находить правильный выход и творчески подходить к решению проблем. Они являются дополнительным инструментом в Вашей лаборатории, приемом, облегчающим поступление информации извне и помогающим Вам находить решения различных проблем.

Запомните, что Вы находитесь в творческом измерении не только когда создаете этих советчиков, но и каждый раз, когда работаете с ними. Ваши советчики будут наделены теми качествами, какими Вы их сами захотите наделить. Более того – Вы можете перенимать качества, которыми наделяете своих советчиков. Если Вы считаете, что они – гении, тогда и Вы сами ведете себя как гений в своем субъективном измерении. Ваши советчики призваны помочь Вам учиться и развиваться.

Отец Джастин Белитц детально разъяснит, кто такие эти советчики и поможет Вам понять, почему они важны.

Отец Джастин Белитц: Спасибо, Лаура!

Позвольте мне немного рассказать Вам о советчиках. Эти советчики являются проекциями Вас самих, которые позволяют Вам войти в контакт с Вашей мужской и Вашей женской сущностью. Помните, что у любого

существа есть две стороны – мужская и женская. Советчик – это образ, который Вы можете использовать для подключения к неограниченным возможностям своего внутреннего мужского измерения, а советчица – это образ, который Вы можете использовать для подключения к неограниченным возможностям своего внутреннего женского измерения.

Естественно, эти образы являются лишь плодом Вашего воображения и нисколько не отображают настоящих людей в реальном мире. Впрочем, Вы можете использовать образы реально существующих людей, если хотите. Не важно, какой это образ – важно, чтобы с ним Вы чувствовали себя комфортно.

Мне хотелось бы отметить, что я человек духовный, я - католический священник и францисканский монах. Возвращаясь к нашей теме, я хотел бы подчеркнуть, что все образы лаборатории очень ценны. К примеру, письменный стол, настенные часы, календарь, шкаф для хранения документов настолько же важны, как и наши советчики. Долгие годы я сталкивался с критикой по отношению к советчикам, особенно от сторонников фундаментализма. Они считают, что эти образы опасны. Я решительно заявляю, что эта критика на самом деле совершенно безосновательна.

Находясь на своем медитативном уровне, пребывая в медитативном состоянии, Вы осознанно ощущаете присутствие Бога внутри вас. Когда Вы находитесь в присутствии источника неограниченной энергии, Вы просто не можете соприкоснуться ни с чем негативным или злым. Бог – это чистая любовь, безграничная доброта и бесконечная истина.

Вы все время используете такие образы. Представьте, что Вы куда-то положили свои ключи и не можете их найти. Естественно, Вы поднимаете глаза и начинаете молиться: «Боже, пожалуйста, помоги мне найти ключи». С помощью таких вот приемов Вы подключаетесь к божественной силе, находящейся внутри Вас. С помощью образа и молитвы Вы подключаетесь к бесконечному источнику, бродя по дому, двору или офису, и

подсознательно ищите свои ключи. Дело в том, что Ваше подсознание уже знает, где они находятся, и оно приведет Вас к тому самому месту, куда Вы их в свое время положили. Совершенно неосознанно Вы поднимете подушку, смотрите под стопкой бумаг, суете руку в карман – и в итоге находите эти ключи. Если Вы будете рассматривать действие молитвы так, как описано выше, то данная теория будет Вам совершенно ясна с точки зрения религии.

Образы советчиков в лаборатории используются точно так же. Они как кнопка выключателя, щелкнув которой, Вы можете подключиться к бесконечному источнику, находящемуся внутри каждого из нас.

У меня была одна престарелая ученица, которая страдала от бессонницы. Однажды, лежа в кровати, она погрузилась на медитативный уровень лаборатории и призналась своему советчику, что ей нужно заснуть. Советчик сказал ей, что в лаборатории есть специальные таблетки снотворного, которые помогут ей. Тогда она попросила советчика принести ей эти таблетки. Она представила, как берет маленькую желтую таблетку у советчика, и спросила, сколько таких таблеток ей нужно выпить. «Только одну», - сказал ей советчик. Она положила таблетку в рот, советчик протянул ей стакан воды, и она провалилась в крепкий сон. Проснувшись она только утром совершенно бодрой, свежей и готовой к новому дню.

В этом случае образы советчика, разговора, таблетки и стакана воды являются способами, благодаря которым у моей ученицы получилось запрограммировать свое подсознание на получение желаемого результата.

Не нужно говорить на белое черное и бояться этой техники. Образы лаборатории, включая образы советчика и советчицы, являются очень полезными для любого из нас, если мы хотим подключиться к бесконечному источнику извне. Более того, можно сказать, что использование этих образов это другой способ применения медитативной молитвы для того, чтобы воплощать желаемое в жизнь и помогать другим достигнуть того, что им нужно.

Эти образы в лаборатории – величайший подарок Бога. Используйте их каждый день!

Лаура Сильва: Спасибо, Джастин!

Идея о советчиках неожиданно пришла моему отцу много лет назад, когда моя сестра Изабель испугалась и начала чувствовать себя не совсем уверенно на своем медитативном уровне. На одном из сеансов, которые проводил отец с Изабель, она призналась, что ей стало страшно, потому что она почувствовала себя одинокой. Пускай Изабель расскажет эту историю сама.

Изабель Сильва: На одном из сеансов отца я поняла, что нахожусь в полной темноте. Будучи ребенком, я ужасно боялась быть одна в темноте, и поэтому рассказала о своих страхах папе. Он успокоил меня, сказав: «Но ты же не одна! Я здесь, с тобой». Сначала я подумала: «Может, он и правда здесь». Но потом сказала: «Нет! Я здесь в темноте, а тебя тут нет».

Осознав ситуацию, он вернул меня в реальность, и затем начал работать над решением проблемы. Как он мог успокоить меня, ребенка, и сделать так, чтобы мне даже в полной темноте не было страшно? Он решил, что помочь может присутствие всезнающего товарища, которого я сама выберу, и это должен был быть взрослый человек. Отец попросил меня придумать для него имя. Я назвала его Том. Том был со мной постоянно, с ним мне было очень спокойно и совершенно не страшно. Я могла задать Тому любой вопрос, и он давал мне правильные ответы.

Примерно в это время мой отец решил внести в свою программу упражнения для помощи больным людям, чтобы, избавив их от недугов, сделать их жизнь лучше. Он попросил меня мысленно представить себе физическое состояние одной женщины и найти способ лечения ее болезни. Он сказал: «Пускай твой Том посмотрит на эту женщину и поможет тебе определить, в чем заключается ее проблема со здоровьем». Я была очень смущена. Тогда в детстве мне было сложно представить, как это мужчина

может смотреть на женское тело. Для меня это было крайне неприличным. Вот тогда-то отец и предложил мне придумать помощницу Тому.

Позже отец придумал для них специальное название – воображаемые советчики. Том и Мэри все знали. Я задавала вопрос Мэри, когда нужно было получить информацию о женщине, узнать о ее теле, физических болезнях, и при этом у меня не было никакого повода краснеть от стыда.

Даже не осознавая того, я получала от своих всезнающих и всегда готовых поддержать меня советчиков ответы, которые на самом деле и так были у меня в голове. Принимая информацию от них, я была более уверена в том, что сказанное мною действительно правда.

Я рада, что поняла это очень рано, и это понимание здорово помогло мне в каждой сфере моей жизни – в замужестве, воспитании детей, карьере. Том и Мэри продолжают идти со мной по жизненному пути. Уже более 50 лет я нахожусь в их прекрасной компании.

Лаура Сильва: Как видите, выбор воображаемых советчиков – это дело личное. Некоторые люди выбирают своих советчиков сознательно, отдавая предпочтение тем людям, чьи качества им нравятся. Другие же погружаются на свой медитативный уровень и позволяют своему подсознанию создать их.

Подумайте неспеша, кого бы Вы хотели видеть в качестве своих советчиков в Вашей лаборатории? Они могут быть вымышленными или реально существующими людьми. Это не так важно, потому что советчики в любом случае будут наделены качествами гениев в любой сфере деятельности. Если Вы считаете своего почтальона самым милым человеком в мире, то можете поместить его образ в лабораторию и сделать его Вашим советчиком с мужской стороны. Не важно, кто это будет – в итоге этот образ примет качества гения той или иной сферы деятельности, и он сможет предоставлять Вам информацию для решения проблем.

Следует ли менять советчиков? Мой папа всегда говорил: «Нет!». Он утверждал, что все советчики дают Вам одну и ту же информацию. Они, как телефоны, бывают разных форм, цветов и размеров, но всегда сообщают Вам одно и то же.

Некоторые слушатели метода Сильва, подойдя к этой части обучающего курса и создав себе советчиков, вдруг говорят: «Мой советчик не хочет со мной разговаривать», или «Мне не нравится мой советчик. Я хочу его поменять». А потом они признаются: «Я опять поменял своего советчика», и снова, и снова – одна и та же история. И тогда я начинаю думать: «А, ну-ка, подождите! Кто здесь главный? Чье это сознание? И кто вообще создал лабораторию и советчиков?» Наверное, если Ваш советчик не хочет говорить с Вами, то Вы просто не хотите его слушать. И вообще, кто с кем не разговаривает?

Вы должны задать себе вопрос: «О чем это мне говорит? Возможно, в этом есть более глубокий смысл, который я просто игнорирую и в который не хочу углубляться?». Если Вы постоянно меняете своих советчиков, означает ли это, что и в жизни Вы тоже так поступаете? «Мне это не нравится, дайте мне другое... следующее... следующее...» Вы меняете их так же, как и людей, как и свои привязанности?

Подумайте о том, какие отношения установились между Вами и Вашими советчиками, потому что это о многом может сказать. Однажды, когда я была еще подростком, мои советчики вдруг потеряли лицо. Просто вместо лица у них теперь оказался серый овал. Около года мне пришлось здорово поработать, чтоб вернуть им глаза, вернуть им нос, вернуть им рот, вернуть советчикам их лицо. Когда же я справилась с лицами советчиков, я поняла, что все это время мучилась в поисках своей собственной личности. Я была подростком и в то время находилась в поисках своей личности и очень хотела ответить на вопрос: «Кто же я? Куда я иду? Какой у меня взгляд на жизнь, на любовь, на школу, на взаимоотношения, и прочее?». Я поняла, что после того, как мне удалось вернуть лица моих советчиков

вместо серых овалов, я обрела и свое собственное «я». Я поняла, что советчики на самом деле помогли мне найти себя.

Когда Вас поддерживают Ваши советчики и лаборатория, у Вас появляются огромные возможности. Вы можете предпринять все, что захотите, для решения проблем. Иногда даже нелогичные действия, если они предприняты на медитативном уровне сознания, могут привести к решению проблемы.

Помните, что в субъективном, или духовном измерении Вы никому не сможете нанести физическую травму. Негатив коренится в физическом измерении. Любовь и доброта обитают в духовном измерении. Если бы мы могли нанести кому-то вред своими мыслями, то большая часть людей, которые нам не нравятся, уже перестали бы существовать. Исчезли бы все террористы. Исчезли бы все преступники. Мы бы жили в абсолютно идеальном мире. Поэтому помните, что на этом уровне сознания силу имеют только положительные мысли.

Ваши советчики – это произведение Вашего воображения. Они как мост из духовного мира в реальный физический мир.

10/2 – Парапсихические приемы для решения проблем в вашей лаборатории

Лаура Сильва: В заключение этого обучающего курса Вы сделаете еще одно упражнение, немного позже. В этом последнем упражнении Вы и создадите своих советчиков.

Вдобавок к советчикам, Вы создадите еще несколько инструментов для работы в лаборатории. Для погружения на творческий уровень лаборатории мы используем тот же метод что и раньше – метод обратного отсчета для настройки от десяти до одного. Находясь в лаборатории, Вы

осмотрите то, что уже создали – кресло, письменный стол, календарь, настенные часы и прочие предметы.

Затем я скажу: «Теперь, я сосчитаю от трех до одного, и к этому времени Вы создадите экран для мысленной проекции, для проекции в прошлое, настоящее и будущее». Сейчас, когда Вы находитесь на творческом уровне лаборатории, этот Мысленный экран заменит старый мысленный экран, который Вы использовали ранее. И Вы расположите этот Мысленный экран на южной стене Вашей лаборатории.

Южная стена здесь упомянута неспроста. Мой папа всегда говорил, что в физическом измерении будущее находится впереди нас, настоящее – там, где мы стоим, а прошлое расположено позади – так, будто бы существует физическая временная линия, вектор которой совпадает в направлении нашего движения. Это постоянно проскальзывает в разговорах. Люди часто говорят: «Смотри вперед, смотри в будущее! Будущее впереди, оно перед тобой». Или же они могут сказать: «О, не беспокойся, все уже позади, в прошлом», – они говорят так, будто временная линия существует в материальном мире.

Мой отец хотел найти способ представить эту физическую временную линию с субъективной точки зрения. Будучи электриком по профессии, он говорил, что когда электрический ток проходит через катушку, он создает магнитный поток перпендикулярно к левой плоскости. Поэтому мой отец мысленно проецировал себя стоящим перпендикулярно левой стороне, затем поворачивался и смотрел на физическую временную линию с субъективной точки зрения. Тогда получалось, что будущее было по левую сторону от него, настоящее перед ним, а прошедшее – по правую.

Это объясняет, почему Зеркало сознания в синей раме находится напротив нас, а в белой раме располагается по левую сторону. Потому что, когда мы смотрим на физическую временную линию с субъективной точки зрения, будущее располагается по левую сторону, прошедшее – по правую, настоящее – прямо перед нами.

Не нужно путать это с тем, как люди мысленно обрабатывают информацию. Когда мы говорим о движении глаз человека, связанном с визуальным восприятием информации, мы отмечаем, что его зрачки поднимаются вверх. Когда человек думает о прошедших событиях, его зрачки поворачиваются налево, а когда человек строит планы на будущее – то они обращены направо. Так информацию обрабатывает мозг, и это не имеет никакого отношения к тому, как мы смотрим на субъективную временную линию, находясь на медитативном уровне.

В действительности же разное восприятие временной линии с точки зрения сознания и с точки зрения мозга играет нам на руку. Для человеческого мозга неоспоримый факт, что если смотреть на вещи или события вверх и налево, то эти события уже свершились, они уже воплотились в жизнь. И это идеально совпадает с тем, как мы располагаем Зеркало сознания в белой раме немного вверх и налево, представляя в нем желаемое так, будто бы оно уже воплотилось и стало свершившимся фактом.

Размещая Мысленный экран на южной стене, себя мы помещаем в направлении от севера к югу. И пусть это всего лишь в нашем воображении, но с этой точки зрения, в соответствии с направлением вращения Земли вокруг своей оси, будущее размещается направо от нас, а прошлое налево. Благодаря этой технике у нас появляется возможность хоть как-то ощущать время в измерении, которое кажется безвременным.

Чем больше приемов будет в Вашем распоряжении, тем лучше Вы поймете принципы программирования, тем проще Вам будем достигнуть успеха в воплощении своих желаний и решении своих проблем.

После того, как Вы создадите Мысленный экран и поместите его на южной стене лаборатории, Вы создадите помещение похожее на маленький альков с дверью, которая уходит в пол. Дверь алькова будет уходить в пол очень медленно, сверху вниз, сначала открыв Вашему взору Вашего

советчика, а затем – Вашу советчицу. Система управления этим альковым будет находиться на подлокотнике Вашего кресла.

Я помогу Вам открыть дверь этого алькова очень медленно. Сначала Вы увидите только волосы своего советчика. Внимательно изучите его волосы, посмотрите, какого они цвета, как причесаны. Сейчас Вы можете понять, какого он роста. Затем Вы продолжите медленно опускать дверь алькова, чуть ниже, чтобы увидеть лоб. Теперь Вы можете сказать, какого цвета его кожа. Постепенно дверь будет опускаться еще ниже, и теперь Вы можете видеть его голову. Внимательно изучите черты его лица, глаза, нос, уши, рот, характер лица, брови. Изучите лицо Вашего советчика с нескольких ракурсов. Вы продолжите опускать дверь еще ниже, и по мере того, как она уходит в пол, шаг за шагом, Ваш советчик станет виден целиком.

Когда дверь полностью откроется, Ваш советчик станет подвижным, полностью живым, он перешагнет порог алькова и выйдет к Вам в лабораторию. И теперь Вы можете познакомиться с ним.

Ваша цель – максимально задействовать все способы физического восприятия – зрение, слух, прикосновение – для того, чтобы знакомство с Вашим советчиком казалось как можно более настоящим. Вы можете протянуть и пожать ему руку или тепло обнять своего советчика. Спросите, как Вашего советчика зовут и услышите его голос. Спросите, откуда он родом. Вас может удивить его национальность или что-то другое, сказанное им.

Советчики – это создание Вашего воображения. Помните это – они являются образами людей, которые помогут Вам в решении проблем. Они олицетворяют Ваше сознание – они инь и янь, положительное и отрицательное, мужское и женское начало Вас самих. Они здесь для того, чтобы Вам было проще получать информацию извне.

Когда советчик-мужчина станет полностью подвижным, он станет с Вашей сильной стороны, позади вас, и затем он поможет Вам познакомиться с советчицей. Дверь алькова снова поднимется и Вы вновь станете медленно опускать ее, шаг за шагом открывая образ Вашей советчицы.

Когда Ваша советчица выйдет к Вам, как и в предыдущем случае, Вы представитесь ей, обниметесь или пожмете друг другу руки, как Вам больше нравится, спросите, как ее зовут, какой она национальности, сколько ей лет – все, что хотите. Поговорите с ней. Почувствуйте ее через объятие или рукопожатие. Задействуйте все способы физического восприятия, чтобы знакомство с Вашей советчицей казалось как можно более настоящим.

Оба Ваших советчика являются настоящими гениями в любой сфере, и они помогут Вам найти правильное решение проблем. С этой минуты, каждый раз, когда Вы будете входить в свою лабораторию, оба советчика будут Вас там ждать.

Чтобы погрузиться на творческий уровень, на котором находится Ваша лаборатория, Вы будете действовать следующим образом. Закройте глаза, расслабьте тело и с помощью метода обратного отсчета от трех до одного погрузитесь на свой медитативный уровень, а потом, с помощью метода обратного отсчета от десяти до одного, войдите в свою лабораторию, расположенную в творческом измерении. Для погружения на более глубокие уровни сознания Вы в любое время можете использовать метод обратного отсчета от десяти до одного.

Находясь на творческом уровне лаборатории, Вы встречаете своих советчиков, и втроем приветствуете друг друга или читаете молитву. Теперь Вы готовы действовать на своем творческом уровне, воспринимать информацию экстрасенсорно и применять ее для решения проблем.

Поработав на своем творческом уровне, Вы поблагодарите своих советчиков, скажете им «до свидания» или помолитесь вместе с ними, так, как Вам нравится больше. Затем Вы выйдете со своего творческого уровня, используя технику, обратную той, которая Вас на этот уровень привела. Другими словами, Вы сосчитаете от одного до десяти, возвратитесь на базовый медитативный уровень, а затем сосчитаете от одного до трех. Сделав это, Вы откроете глаза, слегка щелкнете пальцами и мысленно скажете: «Я чувствую себя бодро и хорошо, здоровье отличное».

Если Вы делаете это упражнение вечером, перед сном, тогда, поработав на своем творческом уровне, просто поблагодарите своих советчиков, скажете им «до свидания», и погрузитесь в сон прямо с этого уровня.

Теперь у Вас есть полностью укомплектованная лаборатория, у Вас есть кресло, письменный стол, календарь, у Вас есть Мысленный экран для того, чтобы делать мысленные проекции в прошлое, настоящее или будущее, у Вас есть химические препараты, лекарства, инструменты, всевозможное оборудование, и также у Вас есть специальный альков, который Вы можете использовать, если захотите решить проблему вместе с Вашими советчиками. Границы тому, на что Вы теперь способны, чего можете достичь и какие проблемы способны решать определяются только Вашим воображением.

10/ 3 – Дверь, ведущая за пределы человеческого сознания

Лаура Сильва: Мне кажется, что альков – это один из самых лучших приемов работы в лаборатории. Потому что альков позволяет Вам работать с проблемами, произошедшими в прошлом, если Вы этого хотите.

Скажем, Вам надо разобраться с чем-то, что произошло еще в детстве, с какой-то болезненной травматической ситуацией – не важно, с чем именно. Вы всегда можете провести себя-Ребенка в лабораторию через альков. И когда Вы-Ребенок окажетесь в стенах лаборатории, Вы можете поговорить с собой-Ребенком о том, что произошло. Дайте себе-Ребенку умение и понимание, в котором он нуждается для того, чтобы разобраться в случившейся травматической ситуации.

Разговаривая с собой-Ребенком, дайте ему понять, что благодаря тому, через что он прошел, Вы стали сильнее и сегодня у Вас намного больше умения жить более полной жизнью. Скажите себе-Ребенку, что если бы не те переживания, Вы бы не стали таким, каким являетесь сегодня. И что благодаря этой жертве, Вы можете расти и превращаться в того замечательного человека, каким Вы сегодня являетесь. Расскажите себе-Ребенку, как сильно Вы его любите, и что Вы всегда будете готовы его поддержать, что бы ни случилось, что бы ни обнаружилось.

Теперь Вы можете поговорить с собой-Ребенком в любое время. Вы должны позаботиться о том, чтобы Вы-Ребенок получали необходимые возможности и понимание, так, чтобы эти возможности и это понимание не были частью Вашей личной истории на этом уровне и на этой глубине сознания и не влияли на Вашу жизнь сегодня просто потому, что Вы внесли эти изменения в жизнь уже давным-давно. Помните, что на этом уровне сознания нет временных рамок. Всё существует в едином временном пространстве. Поэтому, если Вы хотите вернуться в свое детство и поработать над теми или иными проблемами, предоставить себе-Ребенку

необходимые возможности, то эти возможности повлияют на всю Вашу жизнь.

В конце разговора с собой-Ребенком, не забудьте сказать, как сильно Вы себя любите, такого, каким были тогда, и как Вы благодарны за все то, что тогда испытали и через что прошли.

Не останавливайтесь на этом! Вы можете пригласить себя-Подростка в свою лабораторию через альков и затем дать себе-Подростку возможности, которые ему нужны для того, чтобы пережить непростые времена и все сложности, через которые ему придется пройти.

А как же насчет Вас-в-Будущем? Мне очень нравится приглашать себя-в-Будущем в лабораторию, и разговаривать с собой – такой, какая я буду через пять лет, десять лет. Затем я спрашиваю себя-в-Будущем: «Что мне нужно, чтобы стать тобой?» И я представляю себя очень успешной, очень здоровой, очень сильной, у меня все есть, и даже больше. И я спрашиваю себя-в-Будущем: «Как мне стать тобой?»

Очень здорово вот так вот творчески использовать свой альков.

Также очень важно, как мне кажется, приглашать в лабораторию тех людей, которых мы обидели, и у кого хотим попросить прощения. Покажите себя таким, какой Вы есть на самом деле, что у Вас есть душа, и Вы действительно раскаиваетесь в том, что случилось. Изменить свои взгляды, изменить точку зрения – вот что значит «раскаиваться». И если Вы действительно поменяли свои взгляды и точку зрения, тогда Вы достойны прощения. Вы уже не тот человек, каким были тогда. Вы изменились. Сегодня Вы уже другой. Тогда Вы предпринимали, как Вам казалось, самый верный шаг, на основе тех возможностей и того понимания, которыми тогда обладали. Если бы Вы знали больше, если бы у Вас были лучшие возможности, если бы Вы отчетливее понимали ситуацию, тогда Вы, наверное, поступили бы по-иному и, скорее всего, не сделали бы больно тому человеку или тем людям.

Попросите прощения, раз Вы раскаялись, и услышите, как этот человек скажет: «Я Вас прощаю». Поговорив с этим человеком в духовном измерении и поупражнявшись в прощении, возможно, Вы сможете подойти к нему и в настоящей жизни. Таким образом, Вы будете прощены и на субъективном, и на объективном уровнях. Иногда нужно сперва попробовать, поиграть по ролям. Именно по этой причине в лаборатории легче всего начать просить прощения. И если Вы действительно будете ощущать прощение всем сердцем, душой и духом, то разыгранное в Вашем воображении воплотится в настоящей жизни.

Иногда мы понимаем, что обидели человека очень и очень сильно и никак не можем избавиться от чувства вины, даже если этот человек уже и вовсе забыл об этой ситуации. Кого Вам действительно нужно простить, так это себя за то, что Вы сделали, но не должны были делать, или за то, что не сделали, хоть и должны были.

Точно так же Вы можете пригласить людей, которые обидели Вас, и простить их. Это огромный шаг к исцелению. Исцеление начинается с прощения. Для того, чтобы простить, Вы должны очень искренне отнестись к самому процессу прощения. Ведь мы не можем быть прощены, если сами не умеем прощать? Для того, чтобы нас прощали, нам самим нужно прощать других.

Моя очень хорошая подруга, Джини Банкстон, а также инструктор метода Сильва в Филадельфии говорит, что у нее есть одна замечательная маленькая техника, которой она всегда делится со своими студентами. В основу этой техники положен библейский диалог Петра с Иисусом. «Сколько раз мне нужно прощать? Семь?» - спрашивает Петр.- «Нет! Семьдесят раз по семь!» - отвечает ему Иисус.

Джини восприняла это буквально – она предлагает своим студентам на листе бумаги семьдесят раз написать: «Я прощаю такого-то и такого-то человека, за то, что он мне сделал то-то и то-то» или «Я прощаю себя за то, что я сделал то или иное деяние». Человек должен писать это на бумаге

70 раз в течение 7 дней подряд. Она говорит, что к концу седьмого дня человек чувствует полное прощение, о котором просил.

Таким же образом, как в Вашей лаборатории появлялись Вы-Ребенок, Вы-Подросток, Вы-в-Будущем или люди, которых Вы хотели простить, в ней могут по Вашему приглашению появиться и любые другие необходимые Вам люди – профессионалы и эксперты – любой человек, обладающий информацией, которая может помочь Вам решить ту или иную проблему. Просто приведите их в свою лабораторию через альков, чтобы перенять их знания и способность мыслить, поговорить с ними и получить необходимую Вам информацию. Затем поблагодарите своих гостей за то, что они посетили Вас и проводите их через дверь алькова, через которую они пришли.

Альков можно использовать по-разному. Один из способов применения заключается в том, что Вы можете получить помощь извне. Этот подход работает безотказно, и я использую его для множества своих проектов. Я вхожу в альков и начинаю ощущать то, что находится по другую сторону человеческого сознания. В своем сознании я ощущаю энергию вселенной, которую использую для лечения. Или же я вхожу в альков, думая о каком-то проекте, скажем, определенной книге, которую я хочу написать, или аудио-записи для программы обучения, которую я хочу создать – и я протягиваю руки вперед и наполняюсь энергией вселенной, идущей из источника, создавшего все существующее. Затем я сливаю ее воедино, леплю из нее, придаю ей форму того продукта, который я хочу создать.

Когда у меня в руках появляется продукт, который мне кажется более-менее конкретным, который я ощущаю и вижу, я снова задаю вопрос: «Что мне нужно сделать для того, чтобы воплотить этот продукт в реальной жизни? С кем мне нужно поговорить? Какие темы мне нужно затронуть? Как будет выглядеть этот продукт?» Все, что угодно. Затем я прошу сам продукт, сам проект дать мне совет и указать мне направление,

вдохновить меня на понимание того, что мне нужно сделать, чтобы реализовать задуманное в реальном мире.

Получая помощь извне, Вы получаете вдохновение, испытываете положительное влияние, чувствуете приток энергии, Вы излечиваетесь, и ощущаете единство со всем, что есть в мире. Как видите, существует бесчисленное количество способов использования алькова в Вашей лаборатории для решения любых проблем.

10/ 4 – Применение учения для помощи больным, исцеление Вселенной

Лаура Сильва: В упражнении, которое Вам сейчас предстоит выполнить, Вы воспользуетесь помощью Ваших советчиков и поработаете с Мысленным экраном очень интересным и необычным образом.

После того, как советчики появятся в Вашей лаборатории, настанет время воспользоваться их помощью для решения конкретных проблем. Я говорю о тех случаях, которые касаются излечения человека. Вы будете посылать целебную энергию людям, которые в этом нуждаются. Или же Вам самим – Вы можете посылать целебную энергию себе.

Я попрошу Вас в этом упражнении спроецировать образ того человека, которому нужно лечение (или даже свой образ), на Ваш Мысленный экран. На счет три Вы спроецируете образ тела того или иного человека на свой Мысленный экран. Из центра Вашего лба будет идти поток сине-белой энергии, который заполнит образ этого тела полностью, от головы до стоп.

Более того – Ваши советчики также должны подключиться к процессу. Представьте, что Ваши советчики тоже направляют луч сине-белой энергии, который исходит из их лба, на образ тела, который Вы спроецировали на Мысленный экран.

Первым делом Вам нужно будет полностью заполнить тело, от макушки до пяток этой сине-белой целебной энергией. Если Вы знаете, чем именно болеет этот человек – возможно, у него проблемы с сердцем, легкими, или что-то не так с пищеварительной системой – тогда направьте целебную энергию на эту определенную часть тела и сообщите ей дополнительную энергию для выздоровления.

Вместе с тем Вы будете думать и представлять себе, как этот человек выздоравливает, или как этот конкретный орган, или эта система, начинает

впитывать целебную энергию, набирается ее, становится здоровее и здоровее, и начинает функционировать в нормальном ритме. Затем Вы представите этого человека на своем Мысленном экране в будущем, и как ему с течением времени становится все лучше, и лучше, и лучше.

Имейте в виду, что Вы можете за одну ночь поработать над одним, двумя, тремя, четырьмя, пятью, десятью такими случаями, если пожелаете. И лично для Вас это вдвойне полезно, потому что когда Вы проецируете целебную энергию на кого-либо, Вы тоже получаете часть этой энергии. Поэтому, если Вы хотите вылечиться быстрее, то Вам стоит прорабатывать много таких случаев с больными людьми, и тогда, сообщая энергию другим, Вы сами начнете чувствовать эту же энергию. Вы также будете лечиться.

Это что-то вроде награды за помощь другим. И от Вас не требуется тратить на это много сил или времени. Вы всегда можете лечить своих родственников или знакомых Вам людей, у которых не все в порядке со здоровьем.

Этим людям не обязательно знать, что Вы работаете над их физическим состоянием. Это просто приятный подарок, который Вы им даете. Вы дарите им энергию, здоровье, лучшую жизнь и прекрасное будущее. Это самый бескорыстный способ делать что-то хорошее и помогать решать проблемы.

Более того – начинают совершенствоваться и Ваши интуитивные способности. Вскоре Вы обнаружите, что стали лучше чувствовать, что происходит с другими людьми – что происходит в их физиологии, а также в их психической, эмоциональной или духовной сфере. Вы начнете ощущать огромное количество информации, которая будет сообщаться Вам очень необычным образом, и все это будет происходить потому, что Вам удалось наметить столько отправных точек.

Моя сестра Изабель была, по сути, первым человеком, которого мой папа научил быть интуитивным. Обладая этими способностями, она решила

стать сестрой-ассистентом анестезиолога, и уже работает в этой профессии более 30 лет. Я могу совершенно точно сказать, что она является одним из лучших медиков с интуитивными способностями. Однажды в хирургическом отделении с Изабель случилась очень интересная история – сейчас она Вам обо всем расскажет сама.

Изабель Сильва: Это было примерно в 1993 году. Я работала в хирургическом отделении одной из больниц небольшого тexasского городка сестрой-ассистентом анестезиолога.

Один пациент должен был лечь на операцию, которая называлась холецистэктомия. Холецистэктомия – это удаление желчного пузыря. Состояние пациента осложнялось тем, что желчный проток перекрывался камнем. Обычно доктора определяют месторасположение камня с помощью введения контрастного вещества. Но в этот раз хирург никак не мог определить, где же именно образовался этот камень.

Я экстрасенсорно просканировала пациента, сразу же поняла, где находится камень, и осторожно предложила хирургу посмотреть в протоках. Совершенно игнорируя меня, он продолжал делать рентген за рентгеном, снова и снова вводить контрастное вещество. Потом он посмотрел на меня и сказал: «Что Вы говорили? Где же, по-вашему, этот камень? И почему Вы так думаете?» Я сказала: «Не знаю. Просто предчувствие. Посмотрите протоки».

Естественно, они обнаружили камень именно там. Врач посмотрел на меня удивленными глазами и спросил: «Ну откуда же Вы могли знать, что камень в желчном протоке?» Мой ответ был очень простым: «Инстинкт». А потом я рассказала врачу, что я мысленно представила себе, где может быть камень.

И снова он спросил меня: «Как же Вы это сделали?» Я сказала ему, что моя девичья фамилия – Сильва, и что я дочь Хосе Сильва, который

создал метод Сильва. Оказалось, наш врач-анестезиолог уже читал о методе моего отца и был по-настоящему поражен.

Лаура Сильва: А сейчас вернемся к нашему упражнению.

Спроецировав поток энергии на человека, образ которого расположен на Вашем Мысленном экране, обратитесь сначала к Вашему советчику, а затем к Вашей советнице. Они станут перед Вами, так, что Вы образуете небольшой энергетический круг. Ваша правая ладонь обращена вниз, Ваша левая ладонь обращена вверх, держите своих советчиков за руки. Смысл в том, чтобы энергия исходила из правой руки и собиралась через левую руку.

Таким образом, Вы создадите энергетический круг, взявшись за руки со своими советчиками. Представьте, как энергия начинает перетекать от руки к руке, по кругу, который Вы сформировали со своими советчиками. И чем больше энергии проходит по кругу, снова и снова, тем ярче и сильнее она становится, и в итоге появляется шар сине-белой энергии, которая полностью поглощает Вас и Ваших советчиков.

Теперь Вы стоите внутри шара светящейся сине-белой целительной энергии. Сейчас Вы можете спроецировать образ любого человека в центр своего энергетического шара. Вы можете спроецировать туда себя или любого члена Вашей семьи. Вы можете спроецировать туда свой бизнес, свою работу. Вы можете спроецировать свои проекты, над которыми сейчас трудитесь. Вы даже можете спроецировать туда своих домашних питомцев или комнатные растения.

Эта светящаяся энергия наполнена всевозможными благами – в ней здоровье, богатство, мудрость, счастье, любовь, мир, успех, радость, все находится в этом энергетическом шаре. Кому бы ни понадобилась эта энергия, в любое время и для любой цели, чтобы этому человеку стало лучше, Вы можете поместить его в центр своего энергетического шара, и он получит поддержку.

И, наконец, не забывайте про матушку Землю. Помните, что перед тем, как разомкнуть свой энергетический круг, поместите матушку Землю в центр круга и представьте, что наша планета получает целительную энергию, которая ей нужна для того, чтобы продолжить свое существование и быть здоровой, для того, чтобы царили мир, любовь, гармония, доброта, для того, чтобы мы могли внести свой вклад в превращение этой планеты в настоящий рай.

Возможно, Вы чувствуете себя [Музыка начинается] всего лишь маленькой частью чего-то необъятного, но если мы соберемся все вместе, если мы соединим свои силы и мощь своего человеческого разума, тогда мы действительно сможем что-то изменить.

10/5 – Специальное завершающее упражнение - создание ваших советчиков

Лаура Сильва: Вот и оно – последнее упражнение нашей программы. Должна признаться, наше путешествие было очень увлекательным!

В течение этого упражнения Вы создадите Мысленный экран, альков, из которого будут появляться Ваши советчики, и кроме этого Вы введете Ваших советчиков на творческий уровень, на котором находится Ваша лаборатория. Подумайте немного, кого бы Вы хотели видеть в лаборатории в качестве своего советчика и советчицы.

После этого Вы будете проецировать энергию на Ваших любимых или знакомых, которым нужна целительная энергия. И, наконец, Вы создадите энергетический круг.

Надеюсь, Вы получите удовольствие от этого упражнения.

Начнем упражнение с обратного отсчета от трех до одного.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «три» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «два» три раза.

Сделайте еще один глубокий вдох, а при выдохе мысленно назовите и представьте цифру «один» три раза.

Сейчас Вы на первом уровне, это базовый уровень, который Вы способны использовать ради цели, любой цели, достижения которой Вы желаете..

Чтобы помочь Вам перейти к более глубокому и здоровому уровню сознания, я буду вести обратный отсчет от десяти. По мере уменьшения

цифр Вы почувствуете, как погружаетесь глубже, и проникаете на все более глубокий и здоровый уровень сознания.

Десять, девять – почувствуйте, что проникаете глубже; восемь, семь, шесть – все глубже и глубже; пять, четыре, три – еще глубже; два, один. Сейчас Вы на более глубоком и здоровом уровне сознания, глубже, чем до этого.

Запрограммируем эффективное проецирование восприятия для привлечения успеха и для использования информации, полученной с помощью такого проецирования, с пользой для Вас. Мы установим субъективные отправные точки в творческом измерении, устанавливая отправные точки на разных уровнях и на разной глубине.

Сейчас, Вы сконструируете экран для мысленного проецирования, создадите альков, из которого на Вашем творческом уровне лаборатории появятся Ваши советчики, и введете Ваших советчиков в Вашу лабораторию.

Через мгновение я сосчитаю от десяти до одного, чтобы помочь Вам проникнуть на творческий уровень Вашей лаборатории. Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один. Сейчас Вы проникли в Вашу лабораторию.

Теперь осмотрите то, что уже создали в этом помещении – кресло, письменный стол, календарь, информационная система, приборы, инструменты и оборудование, химические препараты и лекарства.

Чтобы продолжить создавать лабораторию, я сосчитаю от одного до трех. В этот момент Вы создадите экран для мысленной проекции.

Один. Создайте экран для мысленной проекции, для проекции в прошлое, настоящее или будущее... Два. Разместите этот экран на южной стене своей лаборатории... Три. [Щелчок пальцами] Свершившимся фактом является то, что Вы создали экран для мысленной проекции, для проекции в прошлое, настоящее или будущее.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К этому времени Вы создадите альков, похожий на кабину лифта.

Один. Создайте альков... Два. Установите в нем дверь, которая уходит в пол и систему управления дверью, расположенную на подлокотнике Вашего кресла... Три. [Щелчок пальцами] Свершившимся фактом является то, что Вы создали альков с дверью, которая уходит в пол, и систему управления дверью на подлокотнике Вашего кресла. Этот альков будет использован для перемещения Ваших советчиков в Вашу лабораторию.

Подошло время переместить Вашего советчика в творческое измерение, в котором находится Ваша лаборатория. Дверь алькова закрыта, Вы сидите в своем кресле и готовы задействовать систему управления, чтобы опускать дверь алькова очень медленно, всего несколько сантиметров за раз. Начиная с этого момента, используйте свое воображение, свои знания, свои творческие способности, задействуйте прямую и косвенную визуализацию, Ваши способности по восприятию и фантазию. Используйте все доступные Вам методы, чтобы обязательно визуализировать, ощутить или вообразить образ, даже если Вам придется его придумать.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К этому времени Вы до конца опустите дверь алькова, и советчика будет видно полностью.

Один. Немного опустите дверь, так, чтобы были видны волосы советчика. Изучите его волосы, посмотрите, какого они цвета, как причесаны. Если сами по себе волосы не появляются, тогда придумайте их! Опустите дверь еще немного ниже, так, чтобы был виден лоб советчика. Изучите цвет его кожи. Продолжайте опускать дверь очень медленно и остановите ее на уровне плеч. Теперь полностью изучите лицо Вашего советчика: нос, губы, уши. Изучите его лицо с нескольких ракурсов.

Два. Продолжайте опускать дверь еще ниже, и по мере того, как она уходит в пол, а Ваш советчик постепенно становится виден, внимательно

изучите его телосложение... Дверь скоро откроется до конца и к этому времени Вашего советчика уже видно почти полностью. Теперь Вы уже можете понять, сколько Вашему советчику лет, какой у него рост и вес, и какой он национальности.

Три. [Щелчок пальцами] Дверь полностью ушла в пол. Ваш советчик подвижен и энергичен, он выходит из алькова в Вашу лабораторию. Вы можете спросить, как его зовут, сколько ему лет, какая у него национальность.. Поздоровайтесь со своим советчиком. Услышите его голос. Почувствуйте его кожу. Он гений в любой сфере. Он здесь, чтобы помочь Вам, чтобы вести Вас к правильному решению проблемы. С этого момента каждый раз, когда Вы будете входить в лабораторию, Ваш советчик будет ждать Вас там.

А теперь, с помощью своего советчика, закройте дверь в альков, чтобы познакомиться со своей советчицей.

Сейчас я сосчитаю от одного до трех. К этому времени Вы до конца опустите дверь алькова, и советчицу будет видно полностью.

Один. Немного опустите дверь, так, чтобы были видны волосы советчицы. Изучите ее волосы, посмотрите, какого они цвета, как причесаны. Если сами по себе волосы не появляются, тогда придумайте их! Опустите дверь еще немного ниже, так, чтобы был виден лоб советчицы. Изучите цвет ее кожи. Продолжайте опускать дверь очень медленно и остановите ее на уровне плеч. Теперь полностью изучите лицо Вашей советчицы: нос, губы, уши. Изучите ее лицо с нескольких ракурсов.

Два. Продолжайте опускать дверь еще ниже, и по мере того, как она уходит в пол, а Ваша советчица постепенно становится видна, внимательно изучите ее телосложение... Дверь скоро откроется до конца и к этому времени Вашу советчицу уже видно почти полностью. Теперь Вы уже можете понять, сколько Вашей советчице лет, какой у нее рост и вес, и какой она национальности.

Три. [Щелчок пальцами] Дверь полностью ушла в пол. Ваша советчица подвижна и энергична, она выходит из алькова в Вашу лабораторию. Вы можете спросить, как ее зовут, сколько ей лет, какая у нее национальность.. Поздоровайтесь со своей советчицей. Услышите ее голос. Почувствуйте ее кожу. Она гений в любой сфере. Она здесь, чтобы помочь Вам, чтобы вести Вас к правильному решению проблемы. С этого момента каждый раз, когда Вы будете входить в лабораторию, Ваши советчики будут ждать Вас там.

Чтобы погрузиться на творческий уровень, на котором находится Ваша лаборатория, Вы будете действовать следующим образом. Закройте глаза, расслабьте тело и с помощью метода обратного отсчета от трех до одного погрузитесь на свой медитативный уровень, а потом, с помощью метода обратного отсчета от десяти до одного, войдите в свою лабораторию, расположенную в творческом измерении.

Находясь на творческом уровне лаборатории, Вы встречаете своих советчиков, и втроем приветствуете друг друга или читаете молитву. Теперь Вы готовы действовать на своем творческом уровне и воспринимать информацию экстрасенсорно.

Поработав на творческом уровне, Вы поблагодарите своих советчиков, скажете им «до свидания» или помолитесь вместе с ними. Затем Вы выйдете со своего творческого уровня, используя технику, обратную той, которая Вас на этот уровень привела. Вы сосчитаете от одного до десяти, возвратитесь на базовый медитативный уровень, а затем сосчитаете от одного до трех. Сделав это, Вы откроете глаза, слегка щелкнете пальцами и мысленно скажете: «Я чувствую себя бодро и хорошо, здоровье отличное».

Если Вы делаете это упражнение вечером, перед сном, тогда, поработав на творческом уровне, просто поблагодарите своих советчиков, скажите им «до свидания», и погрузитесь в сон прямо с этого уровня.

Что бы Ваше воображение ни воспринимало на этом уровне сознания, Вы можете использовать это в качестве отправной точки в будущем. Свершившимся фактом является то, что субъективные отправные точки были установлены на разных уровнях и на разной глубине Вашего сознания. Все, что Вам нужно, чтобы действовать на этих уровнях и использовать эти отправные точки, это искреннее желание найти решение проблемам. Либо Ваше сознание автоматически отыщет эти отправные точки, либо Вы ощутите и осознаете информацию, которую Вы можете использовать для решения проблем, и это действительно так.

Теперь представьте образ любимого человека или знакомого, которому нужна целительная энергия. На счет «три» спроецируйте этого человека на Ваш Мысленный экран. Один, два, три [Щелчок пальцами]. Спроецируйте образ этого человека на свой Мысленный экран.

На счет «три» спроецируйте энергию сине-белого цвета, которая идет из центра Вашего лба на образ тела этого человека, заполняя его с головы до ног, до самых стоп. Вы и Ваши советчики будете одновременно проецировать сине-белую целительную энергию на образ тела этого человека, усиливая мощность потока в три раза.

Один, два, три. [Щелчок пальцами] Спроецируйте луч сине-белой энергии из центра своего лба на образ тела на Вашем Мысленном экране. К Вам присоединятся Ваши советчики, и теперь все вместе направляйте целительную энергию, исходящую из центра лба и направленную на образ тела на Вашем Мысленном экране.

Полностью заполните тело этого человека сине-белой целительной энергией. Если Вы знаете, чем именно болеет этот человек, спроецируйте целебную энергию на эту область или этот орган. Представьте, что тело, или орган, или система функционируют нормально, в здоровом режиме, в нормальном ритме. Представьте этого человека на своем Мысленном экране, отзывающимся о своем здоровье в положительных словах.

Спроецируйте этого человека в будущее и представьте, как его здоровье становятся с течением времени все крепче и крепче, все лучше и лучше.

А теперь на счет «три» образ исчезнет. Один, два, три. [Щелчок пальцами]. Образ исчез.

Поверните голову назад и обратитесь к своему советчику и своей советнице, возьмите их за руки, и пусть они тоже держатся за руки так, чтобы образовался энергетический круг, правая ладонь обращена вниз, левая ладонь обращена вверх. Начните излучать энергию из своей правой руки своему советчику и получать энергию через левую руку от другого советчика. Позвольте этой энергии двигаться по Вашему энергетическому кругу, и чем больше энергии проходит по кругу, снова и снова, тем ярче и сильнее она становится, и в итоге появляется шар сине-белой энергии. Это энергия вселенной – она наполнена здоровьем, богатством, любовью, миром, успехом, радостью. Эта замечательная энергия вселенной содержит все блага, какие Вы можете представить.

Спроецируйте себя в центр энергетического круга и представьте, что получаете все, что Вам нужно для того, чтобы в Вашей жизни наступили положительные изменения, для исцеления, для того, чтобы с течением времени становиться все лучше и лучше, чтобы жить жизнью, о которой Вы мечтаете, и так, как Вы хотите жить, чтобы Ваша жизнь наполнилась счастьем, здоровьем, богатством, миром и любовью. Искувайтесь в этой энергии, наполнитесь этой энергией, вдыхайте ее.

Спроецируйте образ нашей планеты Земля в центр энергетического круга. Полюбуйтесь, как она прекрасна. Представьте, как матушка Земля впитывает в себя энергию, которая нужна ей для исцеления и жизни в гармонии и здоровье.

А теперь на счет «три» все образы внутри энергетического круга исчезнут. Один, два, три. [Щелчок пальцами]

Посмотрите на своих советчиков, и поблагодарите их за то, что они были с Вами и помогали Вам, и скажите, что Вы еще вернетесь их повидать.

Каждый раз, когда Вы действуете на этих уровнях сознания, Вы извлекаете пользу как физическую, так и психическую. Вы можете использовать эти уровни сознания, чтобы помочь себе, чтобы помочь своим любимым, чтобы помочь любому человеку, который нуждается в помощи, физически и психически. Вы будете использовать эти уровни сознания и эти отправные точки только конструктивно и творчески, с добрыми, честными, чистыми, непорочными и позитивными намерениями, и это действительно так.

Вы и дальше будете стремиться участвовать в конструктивных и творческих делах, чтобы улучшить мир, в котором мы живем, чтобы оставить после себя лучший мир для будущих поколений. С учетом возраста Вы примите все человечество как отцов и матерей, братьев и сестер, сыновей и дочерей. Вы – исключительный человек. Вы обладаете большим пониманием, Вы более милосердны и терпеливы.

Сейчас я сосчитаю от одного до десяти для того, чтобы Вы перешли на базовый медитативный уровень. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять.

Через мгновение я сосчитаю от одного до пяти и сделаю щелчок пальцами. В этот момент Вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодро и хорошо, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде.

Один, два – сейчас медленно выходим. Три. На счет пять Вы откроете глаза, будете чувствовать себя хорошо и бодро, здоровье будет отличным, самочувствие лучше, чем прежде. Вы будете чувствовать себя так, как после здорового, восстанавливающего, освежающего, расслабляющего сна. Четыре, пять. [Щелчок пальцев]

Глаза открыты, Вы чувствуете себя хорошо и бодро, здоровье отличное, самочувствие лучше, чем прежде.

10/6 – Что дальше?

Лаура Сильва: Пришло время завершить наш обучающий курс «Живи в ритме Сильва». Должна сказать, это было замечательное путешествие! Я буду по Вас скучать. Мне кажется, что за десять дней совместной работы я узнала Вас совершенно с новой стороны, на ином уровне. Мне кажется, что теперь между нами очень крепкая связь.

Возможно, у Вас возникло много вопросов. И, наверное, Вы хотите мне рассказать о разных случаях из своей жизни. Наиболее оптимальный способ поделиться своими историями и задать мне вопросы – это посетить наши семинары. Потому что именно там Вы сможете познать метод Сильвы так, как было задумано изначально, и одновременно рассказать о своих достижениях другим.

У нас есть еще столько разного, чем мы хотели бы с Вами поделиться. Несмотря на то, что на семинаре мы занимаемся всего лишь два дня, эффект от этих занятий просто поразительный. Наверное, Вам это уже знакомо. Представьте, что, прослушав диск о гипнозе, а затем, став свидетелем гипнотического воздействия в реальной жизни, Вы понимаете, что один раз увидеть лучше, чем сто раз услышать. Вы поймете, что это более чем справедливо и в случае с нашими техниками.

Я с нетерпением жду нашей встречи в реальной жизни на одном из моих семинаров или занятий, которые проводят сертифицированные инструкторы метода Сильва по всему миру.

А самое главное, когда Вы посетите наши семинары, эти диски будут служить Вам замечательным напоминанием о том, чему Вы научились. И каждый раз, когда Вы будете прослушивать эти диски снова, или вновь посещать наши живые семинары, Вы будете слышать что-то новое, что-то совершенно иное. Потому что каждый раз, когда Вы заново просматриваете

что-либо, Вы смотрите на это новыми глазами, ведь Вы становитесь другим человеком, и теперь знаете больше, у Вас больше опыта, Вы готовы получить больше информации.

Наслаждайтесь жизнью своей мечты!