

# Технология Исполнения Желаний



## Психологический центр **СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ**

Дистанционный электронный тренинг

*«Нет фантазии, которую воля и разум людей не  
могли бы превратить в действительность»*

*[Максим Горький]*

<b>Содержание:</b>	
Глава 1. Материализация мысли	2
Глава 2. Азартная отрешённость	9
Глава 3. Изменённое состояние сознания	19
Глава 4. Формулирование желания	23
Глава 5. Переживание завершённости	29
Глава 6. Практика самокодирования	37
Глава 7. Притягивание удачи	46
Глава 8. Установка сильной личности	52
Вместо заключения	57

# Материализация мысли

«Вопрос о сущности человека  
это не вопрос о человеке»  
[Хайдеггер]

*Уважаемый участник тренинга*, в окружающем мире ничего не происходит случайно, просто так. Все явления и события, происходящие в окружающем мире или внутри нас, далеко не случайны. Так или иначе, но они предначертаны, запрограммированы, взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Ничто в мире не существует отдельно, само по себе. Все вещи в мире имеют сложные взаимосвязи с другими окружающими вещами и явлениями. В мире всё материально. Во вселенной нет ничего, кроме материи, которая проявляется в различных формах. Всё материальное функционирует по своим законам и принципам.

Надеюсь, что такое начало вас не обескураживает! Однако следует прояснить сказанное. Итак, примите, пожалуйста, к сведению, что все естественнонаучные и социально-психологические исследования подтверждают, что:

**1) Окружающий мир материален, в нем нет ничего, кроме материи в различных формах.** В частности, это подразумевает, что человеческая психика имеет сугубо материальную основу. Человеческая мысль также материальна.

**2) Всё в материальном мире взаимно обуславливает друг друга, непрерывно влияет и воздействует друг на друга.** Например, такой феномен как человек. Чем определяется современный человек, его мышление, поведение?

Многочисленные научные исследования показывают, что современный человек – это совокупность влияния генетических данных, условий воспитания и взросления, общественно-экономических отношений и многих других факторов!

**Научное мнение:** Социальные ситуации на самом деле оказывают на людей глубочайшее влияние. Но и люди тоже воздействуют на социальные ситуации. Индивид и ситуация взаимодействуют друг с другом.

Спрашивать, что именно – внешние факторы или внутренние диспозиции, либо культура, или эволюция – определяют наше поведение, всё равно, что спрашивать, от чего зависит площадь поля – от ширины или от длины.

Есть такое философское выражение, что «человек – это самовыражающееся бытие». С ним стоит согласиться. Человек, с одной стороны, является продуктом окружающего мира (природы и социума), с другой стороны, его творцом – преобразователем.

Истина состоит в том, что люди созданы вселенной для того, чтобы эту вселенную активно преобразовывать. Кто же такой человек? Инструмент в руках вселенной или самовыражающаяся вселенная? Ответа на этот вопрос нет.

**3) *Ничего в мире не происходит случайно, всё имеет причинно-следственную связь. Всё происходит только так, как оно и должно происходить.***

Любая ситуация имеет свои неизбежные причины, её сформировавшие, а эти причины имеют, в свою очередь, свои причины, сформировавшие их. Всё будущее неизбежно вытекает из прошлого, а прошлое неизбежно содержит в себе будущее.

В частности, это означает, что вы не случайно читаете этот материал, а я не случайно его пишу. Цепочка определенных событий привела меня к тому, что я начал писать этот тренинг. Цепочка других определённых событий привела вас к тому, что вы стали его читать.

Возможно, мы больше не пересечёмся. Вы будете жить своей жизнью, а я своей. Тем не менее, факт того, что вы прошли мой тренинг, в какой-то мере повлиял на вас и изменил вашу жизнь. Тот же самый факт повлиял на меня. Мы взаимно влияем друг на друга. И возможно вы, занимаясь по этому тренингу, повлияли на меня больше, чем я на вас.

***Цитата в тему: «Если ты сидишь на берегу и кидаешь в воду камушки, то смотри на круги в воде, которые при этом образуются. Иначе твоё кидание превратится в пустое занятие».***

***[Козьма Прутков]***

Про материальность, закономерность и взаимосвязь «*всего сущего*» я сказал не просто так, а исходя из двух соображений.

Во первых, мне хотелось бы, чтобы вы применили эти рассуждения утверждений к своей собственной жизни. Это позволит относиться к событиям и явлениям жизни более мудро и отрешённо. Во-вторых, я хотел бы этими утверждениями подвести вас к теме этого тренинга «*исполнение желаний*».

Наша жизнь – это исполнение наших желаний. Нет, я не оговорился. Я утверждаю, что наша жизнь – это исполнение наших желаний. Они действительно исполняются, даже самые нелепые и причудливые.

Впервые я обратил внимание, что жизнь исполняет желания, давно. Я вспоминаю различные ситуации ещё из своего детства и удивляюсь событиям, которые иногда происходили.

Например, однажды мне страшно сильно захотелось заполучить какую-то электронную игру, которая была у моего друга, а у меня не было. Продавалась она тогда только в Москве. Я точно помню, что у родителей не было денег, чтобы её купить. Тем не менее, какими-то невероятными путями мне очень скоро подарили эту вещицу.

Исполнение наиболее сильных желаний случается неоднократно. Возможно, в вашей жизни тоже случалось такое?

Я помню, как однажды я сильно захотел, чтобы на моём пути встретился человек, который научил бы многому в традиционном бизнесе, которым я тогда занимался. Такой

человек очень скоро встретился. Причем встретился случайно, буквально познакомился на улице.

Помню, в тот момент я думал: «У кого же мне научиться мастерству в том деле, которым я пытаюсь заниматься?» Мой партнёр потом вспоминал, что его почему-то потянуло в то самое место, где потом оказался я. Причем особой потребности ехать в то место у него не было.

Потом были другие люди, которые неосознанно, но сильно повлияли на мою жизнь. Когда мне хотелось, чтобы в моей жизни появлялась какая-либо женщина, то через некоторое время она обязательно появилась. Разумеется, совершенно «случайно».

То же самое с деньгами, а не только с людьми. Пожелав получить или заработать определённую сумму, рано или поздно её получаешь. То же самое с определёнными событиями. Сейчас я имею ни малейшего сомнения, что всё, что я захочу, произойдёт в моей жизни.

Однако при этом я обнаружил любопытнейшую вещь. Точнее сказать, я озадачился любопытным вопросом. Есть ли у меня свобода в желаниях? Другими словами, принадлежат ли мои желания мне? Свободен ли я выбирать свои желания? Есть ли вообще у людей свобода желаний?

Этот вопрос мне очень интересен. Я пришёл к выводу, что не могу пожелать нечто произвольное, нечто случайное. Мне просто этого не хочется. Так есть ли свобода в том, чтобы что-либо желать?

***Наши желания ведут нас по жизни, но можем ли мы выбирать наши желания?***

Надеюсь, что над ответом на этот вопрос вы подумаете сами. Я даже настаиваю над тем, чтобы вы это сделали. Однако вернёмся к теме исполнения желаний.

Известно, что у одних людей желания исполняются, а у других не исполняются. Правильно? Давайте для начала рассмотрим примеры исполнения желаний.

***Пример:*** «Расскажу случай из жизни моего отца. Мой отец обратился к своей родственнице – знаменитой гадалке – с просьбой помочь ему материально.

*Гадалка сказала, чтобы отец написал на листе бумаги, что к Новому году заработает много денег. Дело было в сентябре 1978 года, и это были тогда очень большие деньги. Отец положил записку себе под голову и так заснул. Утром взял записку, сжёг её на блюде и пепел сдул в форточку.*

*Действительно, жизнь стала складываться так, что отца везде приглашали с выступлениями, он стал быстро знаменитым и действительно заработал к Новому году один миллион рублей. Итак, наши сильные желания и мысли формируют обстоятельства».*

***Пример:***»Мне было 13 лет, вся жизнь моя была наполнена песнями моей любимой группы. Такой типичный подросток-фанат, в хорошем смысле слова.

*И вот я узнаю, что в «Олимпийском» проходит сборный концерт, в*

*котором будет выступать моя любимая группа. Сегодня вечером. Я решила: я не я буду, если не попаду! Вернее, я подумала даже не так: я просто знала, что обязательно туда попаду!!! Потому, что вот он – шанс, увидеть живьем моих кумиров, вот мечта – на расстоянии вытянутой руки.*

*Билетов, разумеется, достать было невозможно, тотальный дефицит восьмидесятых, но меня не останавливало: буду стрелять билетик, лишь бы попасть – и, разбив копилку, собрав все 50-копеечные монеты, поехала на концерт...*

*Когда я вышла из метро, моя решимость прошла суровое испытание: вдоль дороги к дворцу стояли толпы людей, вымаливающих лишний билетик. Воображение сразу начало вычислять вероятность, но желание было настолько велико, что вычисления были задвинуты в дальний угол сознания.*

*Я упрямо решила все же идти к самому месту концерта. И вот я стою в большой толпе, мёрзну в слишком легкой для такой погоды курточке... До концерта остается пятнадцать минут... Мимо проходят счастливые обладатели билетов... А я стою даже не у центрального подъезда... У меня есть всего пятнадцать минут... потом я, наверное, разревусь или буду умолять бабушек-билетерш... но пока ещё шевелю замерзшими губами: «Лишний билетик есть?»*

*Вдруг за спиной голос: «Вам билетик нужен?» С надеждой оборачиваюсь, вижу пробегающего мимо мужчину, произнесшего это. №Пойдемте со мной», - бросает он, не останавливаясь. Мы почти бежим, пробегая мимо бабушек-билетерш, которые ни о чем не спрашивают ни его, ни меня... Мы поднимаемся на ярус под самой крышей, он сажает меня на простую скамейку – и уходит!!!*

*Не потребовав денег, не пытаясь познакомиться... просто так, просто он тут за звукооператора или осветителя... Итак – счастье есть!!! Я на концерте – это плюс. Но ничего не видно, очень высоко – и это минус. Ярус наполняется солдатами, и вдруг, один из них предлагает мне: «Хотите увидеть крупно?» и протягивает настоящий полевой бинокль. Видно становится как на ладони, слезы от счастья льются по щекам фанатки - подростка.*

*Вот так, вопреки теории вероятности и житейской логике, что за все надо платить, я окунулась в свою мечту. Если бы я заранее подумала о невозможности этого счастья – я бы не стала даже пытаться, ведь она была очевидна любому, кто видел толпы жаждущих билетика. Но – оно случилось»*

Думаю, что и вы можете привести подобные примеры из своей жизни или жизни своих знакомых. Эти примеры выводят нас на ряд важных вопросов о взаимодействии человека с окружающим миром. Вопросы следующие.

- 1) Есть ли какая-то необычная связь наших мыслей с явлениями окружающего мира, о которой мы мало знаем?*
- 2) Если эта связь существует, то какова её природа?*
- 3) Можем ли мы использовать данную связь в своих интересах. Если можем, то каким образом?*

На вопрос о существовании такой связи я отвечаю утвердительно. Да, наши мысли влияют на окружающую действительность, причём не только опосредованно, но и непосредственно.

Это означает, что правильным образом работая с собственной мыслью, можно изменять явления и события окружающего мира. Например, можно избавиться от различных болезней; узнать, что чувствует и думает другой человек; влиять на поступки и мысли других людей; программировать наступление определенных событий и многое другое.

Интригующая перспектива для *сильной личности*, согласитесь?

Но давайте по порядку. Субъективные установки человека способны изменять восприятие человека даже на физическом уровне.

Приведу простой пример. Если некий человек безусловно верит в наличие НЛО, то он действительно может рано или поздно его встретить и даже потрогать и побывать внутри него. Таких случаев зафиксировано много. Причём люди совершенно искренне верят, что это видели.

Именно вера человека в НЛО *«материализовало»* это явление. Я оставлю вопрос об объективном существовании НЛО на ваше личное усмотрение. Для меня до сих пор остаются загадкой сложные вопросы человеческого восприятия. Как субъект может познавать объективное? Да и что есть *«объективное»*?

Всё в жизни происходит по вере человека. Помните библейское выражение – *«дано вам будет по вере вашей»*. Исходя из своего опыта жизни и анализа различных ситуаций, я пришёл к однозначным выводам, что любой человек вовсе не *«попадает»* в различные жизненные ситуации, а на каком-то глубинном уровне моделирует для самого себя.

Например, любая жертва сама притягивает своего палача. Почти никто это не осознаёт. В это трудно поверить, ведь мы привыкли думать по-другому.

Если какой-либо человек считает, что жизнь его – это борьба, а вокруг подлецы и эгоисты, то жизнь оправдывает его ожидания. Люди смотрят на мир сквозь призму своих ограниченных установок. И видят только то, что способны *«пропускать»* эти установки.

Если какой-либо человек уверен, что люди по своей сути доброжелательны и приветливы, то жизнь оправдает и эти ожидания. Если какой-либо человек уверен, что он везуч, то его жизнь покажет ему, что это именно так. Если человек не может поверить, что его жизнь можно изменить силами собственной мысли, то она не будет меняться.

Окружающий мир – это отражение наших глубинных убеждений и установок. Всё, что воспринимается нами как нечто внешнее, в действительности, является нашим внутренним содержанием. Наоборот, наше внутреннее содержание идентично тому, что мы наблюдаем в окружающем мире, в нашей жизни.

Понимайте это и в прямом, и в переносном смысле.

Важно понять простую истину, что *«всё происходит сначала внутри человека»*. Другими словами, *«что внутри, то и снаружи»*. Что это означает практически?

Практически это означает, что пока вы внутри себя не станете обеспеченным, уверенным, сильным, везучим, обаятельным и т.п. человеком, до тех пор вы не найдёте никакого подтверждения этого в окружающем мире.

Вы можете упорно заниматься бизнесом, посещать салоны красоты, ходить к гадалкам, проводить сотни переговоров, но это мало чего изменит, если вы не подготовите себя внутренне. Изначально всё начинается в мыслях человека.

***Пример:** Моя знакомая, далеко некрасивая и небогатая женщина, приходит на вечеринку в обычном недорогом платье. Но при этом она представляет, будто она королева красоты и на ней дорогой наряд.*

*В результате от кавалеров нет отбоя, а одна дама даже сделала ей комплимент по поводу изысканности её одежды.*

Главным занятием для сильной личности является работа с собственной мыслью, а затем реализация задуманного. Всё, что происходит в вашей жизни, происходит сначала у вас в голове. Настоящая битва за успех происходит в нашем подсознании.

В одной из известных книг Кастанеды маг Дон Хуан объяснял Кастанеде, что любой человек похож на мыльный пузырь. Он видит в окружающем мире своё внутреннее содержание, как если бы было возможно смотреть изнутри на стенки мыльного пузыря.

Наши мысли материальны, и они формируют наше восприятие.

***Пример:** «У одной женщины муж пил и гулял. Чем дольше продолжалась эта ситуация, тем на больший срок он пропадал из дома. Она, как водится, бегала за ним с трудом отыскивала и возвращала домой. А иногда это у неё не получалось. Такая история продолжалась довольно долго.*

*Наконец как-то, когда он в очередной раз исчез из дома на несколько дней, она села и спросила себя: «Почему ты бегаешь за ним? Почему всё время стараешься вернуть домой? «Потому, что боюсь остаться одна», - ответила она себе. «Но ты и так уже одна», - сказал ей кто-то внутри.*

*И она это увидела. И приняла ситуацию, решив про себя, что больше не станет бегать за мужем, а там – будь, что будет. Через час раздался звонок в дверь – на пороге стоял муж. Больше он никогда не уходил из дома».*

Во-первых, запомните, что любая мысль способна отражаться вовне, то есть материализоваться. Любая! В том числе такие мысли: «Мне ничего не надо», «У меня ничего нет», «Мне ничего не хочется», «У меня ничего не получится» и т.п.

Для того чтобы мысль материализовалась, она должна обладать определённой силой или энергией. Как сделать мысль (желание) активной? Как заставить её «работать»? Я покажу вам это.

Во-вторых, любая мысль пытается существовать. Она стремится сама себя воспроизводить и дублировать. Это проявляется в таком известном всем явлении как навязчивая мысль, а также в массовом заражении людей какой-то идеей.

Помните силу революционной и советской пропаганды, фашистской пропаганды? Ведь миллионы людей были страстными приверженцами этих идеологий, которые сегодня нам кажутся сумасшедшим бредом!

Итак, любая мысль стремится жить и дублировать себя. Точно так же, как живая клетка или какой-то биологический вид. Если сильный человек отказался от какой-либо мысли, то она имеет шансы поселиться надолго в голове у другого, более слабого человека.

Я постараюсь вам показать, что явления окружающего мира можно изменять одной только силой мысли. Я предлагаю вам в этом убедиться на собственном опыте. Что для этого нужно уметь?

- 1) Уметь входить в изменённое состояние сознания (*транс*)
- 2) Способность образного мышления (*визуализация*)
- 3) Умение контролировать поток собственных мыслей (*концентрация*)
- 4) Пребывание в позиции «азартной отрешённости» (*отрешённость*)

Всё это вы должны хорошенько освоить на практике! А начну я с последнего пункта — с «азартной отрешённости».

## Азартная отрешённость

«- Не можешь ли ты рассказать мне о своей контролируемой глупости? – сказал я.  
- Я рад, что ты наконец, спросил меня о моей контролируемой глупости после стольких лет, и все же мне не было ровным счетом никакого дела до этого, если бы ты не спросил никогда. И всё же я избрал быть счастливым от этого, как если бы мне до этого было дело, чтобы ты спросил, как если бы имело значение то, что мне было до этого дело. Это и есть контролируемая глупость».  
[Карлос Кастанеда]

Уважаемый участник тренинга, долго я думал над тем, как назвать, скажем так, философско - психическую жизненную позицию, которая является **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВОЙ** для удачного исполнения Ваших желаний.

Думал я, думал... И назвал эту философско - психическую жизненную позицию «азартная отрешённость». Теперь мне нужно Вам, уважаемый участник тренинга, объяснить, что это такое.

И не просто объяснить, а дать Вам почувствовать этот настрой или эту жизненную позицию, так сказать, дать попробовать её на вкус. Чтобы Вы её хорошенько запомнили и постоянно использовали!

Внимание! Это очень важный этап. Настрой «азартная отрешённость» - это, как я уже сказал, тот психологический базис, та психологическая основа, благодаря которой можно заставить Ваши желания исполняться, а также привлечь к себе удачу, везенье и т.п. вещи.

Итак, чтобы объяснить Вам, что такое «азартная отрешённость», мне придётся сначала рассмотреть такое психическое понятие, как **НУЖДА**.

Что такое «нужда»? Нужда – это острая потребность, характеризующаяся высокой психологической зависимостью от чего-либо. Понимаете? Слушайте внимательно, что я вам говорю. Это очень важно!

Сильная зависимость человека от удовлетворения каких-то своих потребностей (*нужда*) делает этого человека **СЛАБЫМ!** Нужда создаёт в жизни человека невероятно благоприятную почву для жизненных неудач и поражений!

Именно нужда делает человека психологически слабым. Нуждающийся человек никогда не исполнит свои желания и никогда не будет удачливым!

К чему обычно у людей проявляется нужда? Разумеется, к красивой жизни, к достатку, к желанию иметь хорошего мужа или жену, к потребности быть удачливым, к потребности быть важным и значимым в обществе человеком...

На самом деле, этот список можно продолжать бесконечно и бесконечно его конкретизировать!

Вы, уважаемый участник тренинга, должны сейчас понять самое главное – что если Вы в чём-либо нуждаетесь (именно **ПСИХОЛОГИЧЕСКИ** нуждаетесь – речь не идёт об удовлетворении витальных потребностей человека – в еде, питье, тепле и т.д.), то Вы отталкиваете от себя это самое.

### **ВАЖНО:**

*Тот, кто нуждается в чём-либо, отталкивает от себя это самое!  
Если Вы нуждаетесь в реализации какого-то своего желания (то есть для Вас это желание очень важно, его реализация имеет для Вас большую психологическую ценность), то Вы тем самым отталкиваете от себя реализацию этого желания!*

Итак, давайте ещё раз... Если Вы нуждаетесь в реализации какого-то желания (то есть для Вас это желание очень важно, его реализация имеет для Вас очень большую психологическую ценность!), то Вы тем самым отталкиваете от себя реализацию этого желания! Понимаете меня?

Здесь речь идёт именно о Вашей **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКЕ** важности того или иного желания для Вас! Именно о **психологической оценке**.

Поменяйте свою психологическую оценку значимости того или иного желания – и Вы откроете к нему дорогу. Если Вы, уважаемый участник тренинга, сейчас поймёте и **ПОЧУВСТВУЕТЕ** то, о чём я тут пишу, то можно сказать, что Вы уже счастливый и удачливый человек.

Вы чувствуете, о чём я говорю?

Я говорю о том, насколько для Вас жизненно важно **НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ ЗНАЧИМОСТЬ** своих желаний, своих потребностей, своих намерений! Это крайне важно Вам понять и почувствовать – я не устаю повторять это снова и снова.

Я утверждаю, что человек сам себя делает слабым и невезучим. Каким образом? Очень просто – чрезмерно переоценивая значимость своих желаний и потребностей, превращая их в нужду.

Прекратите нуждаться в своих желаниях – и они начнут исполняться. Это путь к внутренней силе.

Поймите меня правильно, я вовсе не говорю о том, что человек освободившийся от нужды, не испытывает потребности, не имеет желаний. Во все нет! Он всё это делает – испытывает потребности, имеет желания, стремится к их реализации и удовлетворению.

Но он не испытывает *нужды*! Понимаете? Такой человек как бы говорит: «Да, я хочу чтобы моё желание реализовалось, потому что это было бы здорово и приятно! Однако мне, грубо говоря, **настрать**, исполнится это желание или нет. Может быть, оно исполнится – это будет хорошо. А может быть, не исполнится – пережить и страдать по этому поводу я не буду».

И это касается любого желания. **ЛЮБОГО!**

Так вот, *уважаемый участник тренинга*, когда человек находится именно в такой философско-психологической позиции, его желания исполняются!

Если же он находится в состоянии *нужды*, то его желания не исполняются. Избавьтесь от нужды! Прекратите нуждаться в чём бы то ни было! Отрешитесь от всех своих желаний! Осознайте их ничтожность и малозначимость! И тогда у вас всё будет «в шоколаде».

Итак, нужда заставляет человека **НУЖДАТЬСЯ**, то есть страдать, переживать, волноваться, испытывать психологический дискомфорт. Человек даже может искусственно прятать даже от себя такие страдания, вызванные нуждой в чём-либо. Но они всё равно присутствуют, то есть в глубине подсознания.

Единственный путь избавиться от *психологической нужды* – это, во первых, **признать её наличие**, а, во-вторых, для самого себя **переосмыслить важность тех мотивов, желаний и потребности**, которые за ней стоят, **осознать их ничтожность!**

Вот этот психологический настрой я и назвал **«азартная отрешённость»**. Действуйте отрешённо (безразлично), но с азартом (интересом, энтузиазмом)!

Я понимаю, что для Вас, *уважаемый участник тренинга*, может быть, вовсе непросто привнести этот самый психологический настрой (азартная отрешённость) в Вашу жизнь. Возможно, Вы уже просто привыкли в чём-либо нуждаться, постоянно испытывать сильную потребность к чему-то, мучиться из-за недостатка или неимения чего-либо или кого-либо, переживать, что всё происходит не так, как Вам хотелось бы...

Я это всё прекрасно понимаю. Бывает непросто менять свои привычки. Но у Вас нет другого выхода – Вы просто должны из головы любое **ЧУВСТВО НУЖДЫ** выкинуть всё это на помойку!

---

Есть ли какой эффективный метод, благодаря которому можно научиться быстро избавляться от той самой нехорошей привычки – нуждаться в чём либо (в результате, в событиях, в делах, в деньгах, в человеке, в успехе, в удаче, в собственной значимости и т.д.) и при этом привнести в свою жизнь настрой «азартной отрешённости»?

Да, такой метод есть. Он называется **метод контролируемой глупости**.

Обратимся к первоисточнику, поскольку понятие *контролируемой глупости* пришло из эзотерической культуры *толтеков*, мексиканских аборигенов и магов, очень красочно описанных в книгах всем известного Кастанеды.

Начнём с цитаты, где мексиканский маг Дон Хуан объясняет это понятие Кастанеде:

«- С кем ты применяешь контролируемую глупость, дон Хуан? – спросил я после долгого молчания.

- Со всеми, - воскликнул он, улыбаясь. Я чувствовал, что должен остановиться на этом моменте, и спросил его, означает ли его контролируемая глупость, что его поступки никогда не бывают искренними, а лишь действия актёра?

- Мои поступки искренни, но они лишь действия актёра.

- Но тогда все, что ты делаешь, должно быть контролируемой

глупостью, - сказал я, поистине удивленный.

- Да, все.

- Но это не может быть правдой, что каждый отдельный из твоих поступков есть только контролируемая глупость.

- Но почему нет?

- Это означало бы, что для тебя, в действительности, никто и ничто ничего не значит. Возьми, например, меня. Ты имеешь в виду, что для тебя не имеет значения, буду я человеком знания или нет, живу я или умру, или делаю что-либо?

- Верно, мне нет до этого дела. Ты как Люсио или кто-либо ещё в моей жизни – моя контролируемая глупость.

Я испытал редкое чувство пустоты.

- Я чувствую, что мы говорим о разных вещах, - сказал я. – Мне не следовало приводить в пример самого себя. Я имел в виду, что должно быть в мире что-нибудь, до чего тебе есть дело, в том смысле, что это не контролируемая глупость. Я не думаю, чтоб можно было продолжать жить, если нам, действительно, ни до чего не будет дела.

- Это относится к тебе. Вещи имеют значения для тебя. Ты спросил меня о моей контролируемой глупости, и я сказал тебе, что все, что я делаю по отношению к себе и другим людям, - есть глупость, потому что ничего не имеет значения.

- Я хочу сказать, дон Хуан, что если для тебя ничего не имеет значения, то как ты можешь продолжать жить... Я, действительно, хочу знать; ты должен объяснить мне, что ты имеешь в виду.

- Может быть, это и невозможно объяснить. Некоторые вещи в твоей жизни имеют для тебя значение, потому что они важны. Твои поступки, определенно, важны для тебя; но для меня ни единая вещь не является более важной и ни один из моих поступков, и ни один из поступков людей.

Тем не менее, я продолжаю жить, так как я имею свою волю, потому что я настроил свою волю, проходя через жизнь, до таких пор, что она стала отточенной и цельной, и теперь для меня ничего не значит, ничего не имеет значения. Моя воля контролирует глупость моей жизни...

Я сказал ему, что по-моему, некоторые поступки людей были очень важны; я сказал, что ядерная война, определенно, была самым драматическим примером таких поступков. Я сказал, что для меня уничтожение жизни на земле было бы поступком чрезвычайно ненормальным.

- Ты веришь этому, потому что думаешь. Ты думаешь о жизни, но не видишь. Как только человек научится правильно видеть, он окажется один в мире, где есть только глупость. Твои поступки, точно так же, как поступки других людей, в общем, кажутся важными для тебя, потому что ты научился думать, что они важны.

Мы выучиваемся думать обо всем, и затем приучаем наши глаза видеть так, как мы думаем о вещах, на которые смотрим. Мы смотрим на себя, уже думая, что мы важны. И так оказывается, что мы чувствуем себя важными.

Но, тогда, когда человек научится правильно видеть, он поймет, что он не может больше думать о вещах, на которые смотрит; а если он не может думать о вещах, на которые смотрит, то все становится неважным...

Дон Хаун, должно быть, заметил мой удивленный взгляд и повторил своё утверждение три раза, как бы стараясь заставить меня понять. То что он казал, сначала звучало для меня, как ерунда, но, поразмыслив об этом, я увидел, что его слова скорее напоминают мудреное утверждение о какой-то из сторон восприятия...

- Дон Хуан, ты имеешь в виду, что как только человек научится правильно видеть, так сразу же в целом мире все потеряет свою ценность?

- Я не сказал, что потеряет ценность. Я сказал: станет неважным. Всё равно – и поэтому неважно. Так, например, никаким образом я не могу

сказать, что мои поступки более важны, чем твои, или что одна вещь более существенна, чем другая, и поэтому все вещи равны; и оттого, что они равны, ни одна из них не важна.

К настоящему времени ты должен уже знать, что человек знания живет действиями, а не думаньем о действиях и не думаньем о том, что он будет делать после того, как выполнит действие.

Человек знания выбирает тропу с сердцем и следует по ней. И потом он смотрит – и веселится и смеется, и потом он видит – и знает. Он знает, что его жизнь будет закончена, в конечном счете, очень быстро. Он знает, что он так же, как кто бы то ни было ещё, не идет никуда. Он знает, потому что видит, что ничего нет более важного, чем что-либо ещё.

Другими словами, человек знания не имеет ни чести, ни величия, ни семьи, ни имени, ни страны, - а только жизнь, чтобы её прожить. И при таких обстоятельствах единственное, что связывает его с людьми, - это его контролируемая глупость.

И таким образом, человек знания предпринимает усилия и потеет, и отдувается; если взглянуть на него, то он точно такой же, как и любой обычный человек, за исключением того, что глупость его жизни находится под его контролем.

При том, что ничего не является более важным, чем что-либо ещё, человек знания выбирает поступок и совершает его так, как если бы последний имел для него значение. Его контролируемая глупость заставляет его говорить, что то, что он делает, имеет значение, и делает его действующим так, как если бы такое значение действительно было; и в то же время он знает, что это не так, поэтому, когда он выполнит свой поступок, он отходит в сторону в мире, и то, были ли его поступки хорошими или плохими, принесли они результат или нет, ни в коей мере не является его заботой.

С другой стороны, человек знания может избрать то, что он будет совершенно пассивен и никогда не будет действовать, и будет вести себя так, как будто быть пассивным, действительно, имеет для него значение. И он будет совершенно искренен и в этом также, поскольку это также будет его контролируемой глупостью...

Человек знания знает, что быть победителем или быть побежденным – одно и то же. Значит, теперь ты боишься меня, так как я сказал тебе, что ты равнозначен всему остальному. Ты впадаешь в детство. Наша судьба, как людей – учиться, и идти к знанию следует также, как идти на войну. Я говорил тебе это бесчисленное число раз...

Для меня не существует ни победы, ни поражения, ни пустоты. Всё наполнено до краев, и все равно, и моя битва стоила моих усилий. Для того чтобы стать человеком знания, надо быть воином, а не хныкающим ребенком. Нужно биться и не сдаваться до тех пор, пока не станешь правильно видеть лишь для того, чтобы понять тогда, что ничего не имеет значения».

Надеюсь, что этот отрывок о **контролируемой глупости** помог передать Вам тот психологический настрой, который мы назвали «**азартной отрешённостью**»

Не следует понимать прочитанное в этом отрывке буквально – это аллегория. Важно почувствовать тот философско-психический настрой, который Дон Хуан пытается передать Карлосу.

Человек, который стремится к каким-либо целям и добивается их, рано или поздно осознаёт, что все его цели не имеют такого большого значения, которого он придавал им раньше.

Это справедливо для любой сферы человеческой деятельности. Бернард Шоу писал, что есть две трагедии в человеческой жизни – это не достигнуть своих целей и достигнуть их.

Разве у вас никогда не было мысли, что всё происходящее в вашей жизни – да и в жизни других людей – не имеет большого смысла? Вам никогда не казалось, что те вещи, за которыми Вы гоняетесь в этой жизни, по большому счёту, являются полной ерундой? Что может быть значимо в мире, где всё равнозначно?

*Толтеки* отводят *методу контролируемой глупости* большее внимание. Я Вам тоже рекомендую это делать. Применение данного метода имеет колоссальное преимущество. *Метод контролируемой глупости* – это самый лучший путь развития Вашей отрешённости.

Человек, для которого всё действительно **равнозначно**, способен на поступки, на которые простой обыватель никогда не решится (опять же из-за своей психологической ограниченности и неуверенности в себе).

Человек благодаря *методу контролируемой глупости* становится рисковее, удачливее и успешным. Кому безразлично – проигрывать или побеждать, тот обычно выигрывает.

### **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:**

*Тот, кто придаёт большую значимость чему-либо, невольно удаляет это от себя.*

**Азартная отрешённость** делает человека более настойчивым. Он осознаёт, что ничего не делает равнозначно тому, чтобы делать что-либо трудное. А раз так, то можно бороться до конца.

Жизнь в соответствии с настроем **азартной отрешённости** даёт замечательные результаты и необыкновенное ощущение свободы. Если беспристрастно оглянуться вокруг себя, то станет очевидным, что цеплять человеку не за что. Ничто не имеет значения и смысла большее, чем что либо другое. Всё равнозначно. Вам просто хочется думать, выделяя важные для вас вещи.

Существуют только Ваши действия (поступки) и смысл (значение), которым Вы их наделяете. Ничего другого нет. Вы сами придаёте всему смысл. И, исходя из этого смысла, действуете.

Теперь постарайтесь осознать, что Ваши действия и их смысл – это то, что Вы можете произвольно изменять. Свободны ли вы в этом?

Перейдем теперь непосредственному использованию *метода контролируемой глупости* на практике. Приходилось ли вам когда-нибудь добираться домой с работы или из дома на работу, не привычной для вас дорогой, а другим маршрутом? Конечно случалось.

Случалось ли вам что-нибудь делать в несвойственное для этого время? Например, ехать куда-либо среди ночи в связи с неотложными обстоятельствами, просыпаться в несвойственное вам время? Разумеется, это тоже было.

В таком случае вы должны были обратить внимание, что в подобные моменты человек чувствует себя немного необычно. Кто-то чувствует себя неудобно в такие

моменты. Кто-то, напротив, очень рад необычному ходу событий будто школьник, который узнал об изменении расписания занятий.

Человеческий ум тяготеет к тому, чтобы иметь дело с фиксированными объектами и явлениями окружающего мира, известными и понятными ему. В результате, психика человека закрепощается, делается инертной, неподвижной и стереотипной.

Это всё лишает человека той самой **ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ**, которая необходима для того, чтобы желания могли материализоваться! Понимаете меня?

Чтобы разрушить стереотипы внутреннего мира следует просто делать как можно чаще не так, как Вы привыкли, а по-другому!. Чем абсурдней, тем лучше. Например, можно зубной щеткой чистить зубы своей собаке, надеясь, что это поправит ваши финансовые дела.

Можно пить чай из талого снега, взятого в полнолуние в сосновом лесу, ожидая, что этот чай поправит испортившееся здоровье. Можно выходить из своего подъезда только на четвереньках и задом наперёд, поскольку это должно решить проблемы любовной жизни.

Вариантов контролируемой глупости много. Столько, сколько сами сможете нафантазировать. Это и есть *метод контролируемой глупости*.

Вы скажите, что такая практика *контролируемой глупости* абсурдна и очень глупа? Во-первых, совершенно с Вами согласен. Это абсурдно. Но в этом-то и состоит ещё внутренняя сила. В абсурдности! Разумеется, данная практика абсурдна, но именно поэтому *контролируемая глупость* на самом деле работает. Уверю Вас – работает!

Применяя её, можете забыть о всевозможных магах, колдунах и целителях. Они Вам не понадобятся, потому что Вы сами теперь способны придумывать абсурдные магические ритуалы и надеяться на их эффективность. А в том, что эффективность будет – можете не сомневаться.

Во-вторых, это не более абсурдно, чем традиционная религия с её обрядами и разнообразными светскими ритуалами. Это не более абсурдно, чем сама жизнь. Жизнь – это, в первую очередь, наши мысли о ней. Не забываюте это!

**Пример:** «Выслушав мой рассказ, некоторое время мы сидели в тишине. Я подумал, что идёт какой-то важный мыслительный процесс, и ожидала глобального решения. Тут в комнату вбежала собака моей приятельницы Альба, сжимая в зубах игрушечную резиновую гантель, издававшую пронзительный писк.

Вошебники оживились: « - Сигнал поддержки, однозначно». Очкарик сразу встал на карачки перед собакой, приговаривая: « - Дай пожевать!» - и осторожно прикусил край гантели. Альба с интересом покосилась на придурка и слегка потянула игрушку на себя. Очкарик не уступал, и собака отдала ему гантель, которую он активно принялся грызть...

« - Становись на карачки и возьми гантель у барбоса». Я ожидала чего угодно, только не такого маразма. Предполагала, что будут долго исследовать моё прошлое. Мне было стыдно, ситуация казалась глупой, идиотской: взрослая деловая женщина – и на карачках, да ещё жевать слюнявую, облепленную волосами гантель?! За кого они меня принимают?

Чувствуя себя полной дуррой, я опустила на четыре конечности. Едва

гантель попала мне в зубы, я обалдела – захотелось её грызть. Сознательная часть меня протестовала: «Чем ты занимаешься? Это ерунда!» Но тело отреагировало с удовольствием, ему нравилось жевать кусок резины.

Дома я помыла предмет силы, положила в сумочку и периодически глодала его. Благодаря этому я обрела душевное равновесие. Решила исполнить давнюю мечту – научиться водить автомобиль. Инструктор оказался неприятным типом: постоянно кричал на меня и делал нахальные предложения.

Как-то преподаватель объявил, что разделит нас на две группы и у каждого будет свой инструктор. Моя фамилия стояла во второй половине списка, то есть я опять попадала к вредному дядьке. Терять было нечего, и я при всем честном народе извлекла из сумки гантель и начала чавкать ею. Преподаватель внимательно посмотрел на меня и провел черту ниже моей фамилии, назначив к другому инструктору. Я убедилась в действенности нелепого ритуала».

**Пример:** На консультацию пришла клиентка, которой я помогала год назад. Рассказала, что ей нужно срочно сдать сессию в институте, заместитель декана отказался выдать разрешение.

Голосом пророка я объявила: « - Ровно в 20.00 садись дома у телевизора, переключаяешь пультом программы и каждую смотришь по пять минут. Заодно приговариваешь: «Я та, которая переключает каналы». Когда поедешь в институт, возьмешь с собой пульт, будешь повторять эту фразу и кнопки нажимать».

Через день она поведала фантастическую историю: «Я, как положено, переключала каналы, посидев перед телевизором полчаса. Все тревоги улетучились, мне стало весело и легко, и даже рекламу я смотрела с удовольствием. Утром, вспомнив про пульт, я подумала: «Что за глупости, не буду его брать». Выходя из квартиры, я увидела в прихожей пульт, лежащий, как нарочно, на видном месте. Я торопилась на электричку, и, сунув пульт в карман, выбежала из дома.

Последняя перед перерывом электричка ушла, и автобусы тоже не ходили. Я не знала, что предпринять. Стоя в замешательстве перед зданием вокзала, я принялась нажимать на кнопки. Вдруг рядом притормозила машина, из которой выглянула физиономия приятеля. Он произнёс: «Привет, я до Москвы, тебя подвезти?»

По дороге мы попали в пробку, и я опять «переключала каналы». Иномарка, ехавшая впереди, тут же свернула в сторону, освободив нам лазейку. Оставив одежду у подруги я вошла в кабинет. Замдекана уставился на меня: « - Какие у вас вопросы?» Я вспомнила, что в впопыхах оставила волшебную палочку в умке, и выскочила за дверь, проронив: « - Ой, сейчас я сбегаю за пультом».

Через несколько секунд я снова сидела перед замдеканом и, держа руку в сумке, нажимала кнопки. Он заявил, что ему некогда и быстро подписал необходимый документ. Подруга вытаращила глаза: « - А у меня ничего не получается, что делать?» « - Подожди, сейчас я дам тебе пульт, будешь нажимать». Из деканата она вышла сияющая».

И ещё один пример нестандартного поведения при использовании метода контролируемой глупости.

**Пример:** *«Достал меня один человек на работе. Когда начальник уезжает куда-нибудь, за себя оставляет его, хотя по должности мы равны.»*

*Происходит так. Опоздала на две минуты – нравоучения при всех сотрудниках. Поговорила по телефону две минуты с мужем – опять рабочее время в личных целях использую. В последний раз начальник отсутствовал недели две, и каждый день я выслушивала, какой я плохой сотрудник.*

*Однажды я заключила сделку и пришла на сорок минут позже. Он даже не спросил, где я была и начал своё нытьё с высокой ноты. Но настроение у меня было прекрасное. Вспомнила про нестандартные способы. Спокойно посмотрела на него и сказала: «Ква-ква-ква». Он сделал «квадратные глаза» и начал бубнить с новой силой*

*Тогда я медленно поворачиваюсь к нему спиной, расстёгиваю и снимаю брюки, потом трусики. Наклоняюсь и шлёпаю себя по заду, со словами: «А вот это видел» Это по поводу остаться на рабочем месте, после того, как все уйдут.*

*В офисе ещё девять сотрудников, шесть женщин и трое мужчин. Это было что-то, сначала гробовая тишина, потом взрыв безудержного хохота... прошло уже семь месяцев, начальник уже четыре раза отсутствовал, но ко мне больше ни одного замечания не было».*

Итак, практика *метода контролируемой глупости* – это практика абсурда. Но абсурда такого, в который вы верите. Вы сами его придумываете и осуществляете, в надежде, что этот абсурд поможет решить ваши проблемы. Как показывает жизнь, именно так и случается!

Если вам трудно делать абсурдные поступки, если трудно сделать их обычной вещью в своей жизни, то следует констатировать, что у Вас есть мощные внутренние ограничения, которые затрудняют свободный выход Вашей психической энергии.

В этом случае Вам следует больше практиковаться и понемногу, маленькими шажками, но применять *метод контролируемой глупости*.

Ваша задача – попробовать применить в жизни *метод контролируемой глупости* и убедиться, что его использование приводит Вас к психологическому настрою *«азартная отрешённость»*.

Саму *«глупость»* и её значение (смысл) придумайте себе сами либо попросите своих близких придумать Вам какую-нибудь *глупость*.

Вовсе не обязательно, чтоб в вашей *«глупости»* участвовали другие люди. Вам нужно просто попробовать это состояние свободы, непринуждённости и отрешённости на вкус.

Данная практика *контролируемой глупости* даёт мощный выход энергии, скованной вашими внутренними правилами, ограничениями, стереотипами или комплексами.

Результаты освоения *контролируемой глупости* опишите, пожалуйста, мне в вашем отзыве о тренинге.

**Задание:** Придумайте для себя (попросите кого-нибудь придумать) и осуществите на личной практике принцип *контролируемой глупости*. Хотелось бы, чтобы вы осуществили *контролируемую глупость* не один, а хотя бы несколько раз. И чтобы ваши «глупости» были достаточно сильными. Результаты опишите мне в отзыве.

Итак, запомните, что философско-психологический настрой **«азартная отрешённость»** - это каркас, базис, основа для успешного применения **«Технологии Исполнение Желания»**.

О самой технологии мы с вами ещё даже не начали говорить, однако уже сейчас Вы сможете кое-что изменить в своей жизни. Используя только лишь один настрой **«азартная отрешённость»** (методом *контролируемой глупости*). Вы уже сегодня, уже сейчас можете заставить свои желания исполняться.

Для этого просто-напросто измените свою позицию **НУЖДЫ (нуждающегося)** относительно Ваших желаний на позицию **АЗАРТНОЙ ОТРЕШЁННОСТИ (игрока)**.

Уже одно только это создаст очень мощный эффект в плане перспектив реализации Ваших желаний!

Запомните, пожалуйста, что настрой **«азартная отрешённость»** - это основа, это базис для исполнения любых ваших желаний.

Если у Вас этого настроя не будет, то никакие Ваши желания просто не будут исполняться.

## Изменённое состояние сознания

*«Если бы люди научились концентрировать свой ум  
Хотя бы на две минуты, они стали бы гениями»  
[Восточная мудрость]*

*Уважаемый участник тренинга!* Настало время перейти к практическим занятиям. Вам обязательно необходимо освоить на практике методику самокодирования, которую я Вам предложу в этом тренинге.

Начнём с практического занятия по **релаксации**. Релаксации легко обучиться, и существует много способов ее достижения

**Упражнение:** Лягте на спину и прикройте глаза. Предварительно ограничьте посторонние шумы, позаботьтесь о том, чтобы Вам никто не мешал, не отвлекал Ваше внимание. Руки и ноги следует раскинуть.

*Сосредоточьтесь исключительно на ощущениях собственного тела – на пульсе, дыхании и особенно на своих мышцах – на их тяжести, плотности, напряжённости. Дышите медленно. Сконцентрируйте внимание на своем животе. Почувствуйте, как он опускается и поднимается.*

*Теперь как можно сильнее напрягите мышцы ног и держите их максимально напряжёнными до утомления. После того, как мышцы ног утомятся, резко, в один момент, отпустите напряжение, расслабьте их. Напрягите по очереди икроножные мышцы и мышцы бедер. То же проделайте с левой ногой. Повторите это несколько раз.*

*Теперь напрягите и расслабьте ягодицы, затем мышцы живота. Далее кисть правой руки, затем всю руку. То же самое с левой рукой. Повторите несколько раз.*

*Можете при этом давить ладонями одной рукой в другую, подняв руки перед собой на уровне груди. Повторите два-три раза. Особенно концентрируйте внимание на моменте расслабления напряжённых мышц.*

*То же самое проделайте с мышцами лица. Напрягайте мышцы лица, шеи, глаз, лба и моментально расслабляйте. Напоследок сосредоточьтесь на своём дыхании.*

Хорошо. Тренируйтесь в этом упражнении несколько дней подряд. В результате Вам необходимо научиться добиваться глубокого расслабления своей мускулатуры.

После этого переходите к следующему упражнению на **визуализацию**.

Визуализация похожа на пребывание в мечтах, но в данном случае Вы воображаете заранее заданные вещи или события. С помощью визуализации человек может создать собственный внутренний мир образов, в котором он будет чувствовать себя комфортно.

Визуализация похожа на мысленную репетицию, при которой Вы представляете благоприятный положительный исход тех или иных событий.

Упражнение на визуализацию сложное, оно состоит из нескольких частей. Вам нужно будет поэтапно освоить все части, чтобы добиться как можно быстрее яркого и чёткого внутреннего представления (образа).

**Упражнение:** Примите удобное положение, сидя или лежа. Полностью расслабьтесь, то есть выполните релаксацию.

1) Рассмотрите в течение нескольких мгновений какой-либо предмет в комнате: книгу, лампу, картину, узор, розетку и т.п. Теперь закройте глаза и как можно более четко представьте этот предмет. Повторите это несколько раз, стараясь добиться яркого и четкого образа.

2) Теперь закройте глаза и вообразите любой красивый живой цветок, например, розу. Возьмите её в руки и поднесите к лицу. Почувствуйте исходящий от неё аромат. Почувствуйте её стебель в своих руках

3) Закройте глаза, расслабьтесь, сосредоточьтесь. Представьте мысленно стены, потолок, пол, весь объем помещения, в котором находитесь. Потрогайте их руками и ощутите их. Теперь представьте спичечный коробок. Достаньте спичку и зажгите её. Добейтесь полной реальности образа и ощущений.

4) Посмотрите на свою правую руку. Запомните её образ. Закройте глаза и постарайтесь припомнить образ вашей правой руки.

5) Закройте глаза и представьте, что помещение, в котором Вы находитесь, окрасилось в тот или иной цвет. Сначала в синий, потом в голубой, зелёный, оранжевый, красный, белый, желтый. Добейтесь реальности образа.

6) Закройте глаза. Представьте ясное солнечное утро, наполненное ярким белым с золотистым оттенком солнечным светом. Теперь представьте зелёный луг, над которым голубое небо. Теперь – знойное лето. Вы лежите на шезлонге, на горячем и желтом песке. Над головой – оранжевые лучи огненно-красного солнца. Как меняются Ваши ощущения?

7) Закройте глаза. Ощутите, что Вы лежите в ванной с теплой водой. Теперь представьте, что Вы открываете кран, и вода нагревается, становится горячей. Теперь подлейте холодной воды, чтобы вода стала прохладной.

8) Теперь представьте, что Вы прыгнули с самолёта на огромной высоте

*! свободно падаете вниз. Полностью расслабьтесь и наслаждайтесь падением. Вы не можете контролировать свои мышцы и падаете вниз в состоянии полного расслабления.*

Чтобы полностью отработать это упражнение, возможно, Вам понадобится больше дней, чем для предыдущего упражнения. Однако я настоятельно советую Вам тренироваться каждый день, лучше несколько раз в день.

Времени это займёт совсем немного, а польза будет огромной! В этом Вы обязательно сможете убедиться из Вашего дальнейшего обучения. Эти упражнения являются тем каркасом, на котором будет строиться здание Ваших будущих успехов и достижений!

И теперь я предлагаю Вам освоить ещё одно упражнение. Оно направлено на развитие **концентрации**. Как и на предыдущие упражнения, потратьте на его отработку несколько дней, чтобы достичь нужного эффекта.

**Упражнение:** *Закройте глаза. Расслабьтесь. Мысленно выберите какой-нибудь предмет. Это может быть любая вещь, на которую вам приятно смотреть.*

*Теперь сосредоточьтесь на ней, как будто ничего в мире не существует. Не напрягайте своё внимание, смотрите так, как будто Вы заинтересованы. Постепенно сужайте круг своего внутреннего внимания, отключаясь от различных отвлекающих раздражителей.*

*Добейтесь того, чтобы раствориться в объекте своей концентрации. Следите, чтобы внимание не ускользало. Если оно переключается на другой объект, то возвращайте его назад. Тренируйтесь так до тех пор, пока внимание не станет устойчивым и Вы не сможете в течение 5-10 минут фиксировать свой внутренний взгляд на выбранном объекте.*

*Если Вам поначалу трудно концентрировать внимание на внутреннем объекте (внутреннем образе), то можете начать тренировать концентрацию на каком либо внешнем объекте. Для этого лучше всего нарисовать на листке белой бумаги красную точку, затем повесить этот лист на стену. Не моргая и не отвлекая своё внимание, смотрите на точку. Учитесь, не моргая, концентрировать внимание на точке в течение 5-10 минут.*

*Когда Вам удастся легко концентрировать внимание на внешнем объекте, а затем на внутреннем образе в течение указанного периода времени, то упражнение можно считать законченным*

*Уважаемый участник тренинга! С какой целью вам нужно освоить релаксацию, концентрацию и визуализацию? Дело в том, что одновременно релаксация, концентрация и визуализация приводят человека к особому (изменённому) состоянию сознания.*

**Изменённое состояние сознания**  
=  
**Релаксация + Концентрация + Визуализация**

Это изменённое состояние сознания нам очень здорово пригодится в дальнейшем. С помощью него можно кодировать своё поведение и даже формировать события Вашей жизни! Но об этом Вы узнаете позже. А сейчас Вам следует как можно лучше обучиться релаксации, концентрации и визуализации.

# Формулирование желания

«Чтобы быть эффективными, ваши  
желаемые цели должны внушаться  
без всякого напряжения»  
[Куэ]

«Воображение важнее знания»  
[Альберт Эйнштейн]

Уважаемый участник тренинга, мы уже изучали релаксацию, визуализацию, концентрацию. Теперь нам предстоит освежить эти навыки и, по возможности, усилить их. Помните ли вы, что такое *изменённое состояние сознания*?

Каждый человек находится в *изменённом состоянии сознания*, например, в тот момент, когда он засыпает, но ещё не успел окончательно заснуть. Вектор его внимания в этот момент направлен внутрь себя, человек полностью расслаблен. Это самое идеальное состояние для загадывания желания.

Этот момент идеален для самовнушения, а загадывание желаний и самовнушение — это вещи одной и той же природы. Фактически, это то же самое.

В *изменённом состоянии сознания* человек находится не только когда засыпает (или просыпается). Это состояние можно вызвать специально.

*Изменённое состояние сознания* состоит из двух психофизиологических процессов — сознательной концентрации на каком-то предмете, глубокой релаксации (расслабление всех мышц) и визуализации.

***Изменённое состояние сознания***  
=  
***Релаксация + Концентрация + Визуализация***

Умение достаточно долго концентрироваться на каком-либо предмете следует развивать, тут уж ничего не поделаешь. Все успешные люди почти всегда умеют концентрироваться на каком-либо предмете, на своём деле.

Кстати, находиться долгое время в состоянии «безмыслия» - это тоже отличная тренировка для способности концентрироваться. Впрочем, эта уже тема другого тренинга, который вы также можете приобрести в центре «СЛ».

***Пример:*** «Как вы думаете, почему один стрелок попадает в центр мишени, а другой — нет? Первый стрелок смог успокоить свой ум и освободиться от мыслей, поэтому он смог полностью слиться с целью. И он открыт.

***Почему один бизнесмен больше преуспевает, а другой — меньше? Тот, который больше преуспевает, больше открыт предмету своего бизнеса и***

*слился с ним. Поэтому он получает больше знаний о нём, а знания, как известно, - это сила.*

*Откуда берутся гении, таланты, удача, успех? Человек сливается с предметом, которым он занимается. Он открыт знаниям, он открыт данному предмету, между ним и данным предметом нет ничего, что могло бы помешать знаниям перетекать от данного предмета к нему.*

*Поэтому в нём легко возникает сознание с данным предметом. Его сознание работает легко и чётко, и он получает все необходимые для себя сведения».*

Релаксация необходима для того, чтобы желания, которые вы хотите осуществить, проникли в ваше подсознание и активно там «работали».

**Научное мнение:** *«Наши теперешние убеждения, хорошие или плохие, верные или ложные – сложились без всяких усилий с нашей стороны, без какого бы то ни было напряжения, без приложения силы воли.*

*Наши привычки – полезные или вредные – возникли в аналогичных условиях. Отсюда вытекает, что для формирования новых убеждений и новых привычек нам следует идти тем же путем.*

*Достаточно убедительно доказано, что попытки изменить убеждения и исправить привычки с помощью усилий или силы воли чаще всего дают обратные результаты. Напряжение – одна из главных причин, не позволяющих человеку в полной мере задействовать свои внутренние силы».*

Теперь очень важное упражнение на релаксацию.

**Упражнение:** *Представьте себе, что вы тряпичный человек! Вы безвольно валяетесь на кровати или кушетке, все ваши мышцы расслаблены, безжизненны.*

*Если поднять вашу руку или ногу, а потом отпустить, то она безвольно упадёт вниз. Возьмите одной рукой другую руку, немного приподнимите и бросьте в сторону – она должна безвольно упасть под силой собственной тяжести, словно инородный вашему телу предмет.*

*Если вы смогли добиться глубокого отождествления себя с безжизненной тряпичной куклой, то можно двигаться дальше (однако сразу же, на первых занятиях мало у кого это получается, но постепенно будет получаться). Дальше нужно представить и в полной мере ощутить, что ваше тело – совсем не ваше, а чьё-то чужое, будто сознание отделилось от вашего тела.*

*Нет, это следует не внушать, а на самом деле ощущать. Данное ощущение обязательно возникнет, если вы хорошо потренируетесь в упражнении «тряпичный человек».*

*Итак, добейтесь ощущения, что вы отдельно, а ваше тело – отдельно, само по себе. При этом в голове не должно быть никаких мыслей, которые отвлекают. Задача – добиться состояния полной отрешённости, отвлечённости и полной расслабленности, никакого напряжения мышц.*

*Помимо этого, когда вы начнёте осваивать упражнение, старайтесь как можно чаще быстро и максимально расслаблять все мышцы в различных ситуациях – в транспорте, на работе в свободную минуту, в гостях, перед телевизором и т.п. Просто вспомните, что вы «тряпичная кукла».*

В качестве упражнения на концентрацию можно выбрать длительное сосредоточение на собственном дыхании, на каком-то звуке, на какой-то одной мысли. Сейчас эти упражнения должны даваться вам легко.

Вы читали уже про «визуализацию». Этот термин означает простую вещь – наши мысленные образы. Представьте лимон, свежий, желтый и крепкий. Теперь представьте, что вы берёте острый нож и медленно разрезаете этот лимон. Сок брызжет в стороны и стекает по лезвию ножа. Вы отрезаете ломтик разрезанного лимона и кладёте его себе в рот.

Ну как, у вас уже пощипывает язык и течёт слюна? Обратите внимание на рецепторы вашего языка. Вкус лимона во рту вы чувствуете, а лимона-то фактически нет. Таким образом, рецепторы языка реагируют как на фактический кусочек лимона у вас во рту, так и на всего лишь образ лимона.

Не только рецепторы языка так себя ведут, но и вся центральная нервная система человека. Догадываетесь, что это может означать?

Известный русский учёный И.М. Сеченов, например, описывал человека, которому стоило только подумать о холоде, как на его теле появлялась «гусиная кожа».

Другой психолог описывал человека, которому стоило только вспомнить, как он в детстве упал на осиное гнездо, как его тело покрывалось красной сыпью, как в детстве, когда его на самом деле покусали осы. Причем он мог регулировать этот процесс. Когда он вспоминал, как ему в тот же самый день сделали укол от укусов, то вся сыпь немедленно проходила.

Всякое представление о каком-то действии или событии включает сложную цепочку физиологических реакций в нашем организме. Академик Павлов (тот самый, который открыл условный рефлекс) писал: «При каждом думании о движении мы производим его фактически».

Например, когда вы вспоминаете, что вы делали какие-то физические упражнения, давали себе какую-либо физическую нагрузку, в этот самый момент ваши физиологические характеристики меняются – меняется частота пульса, мышечный тонус, скорость обменных процессов организма. Хотя сами вы можете в этот момент лежать и расслабляться.

Лично я легко чувствую, как подобные воспоминания меняют моё физиологическое состояние, утомляют или, напротив, возбуждают. То же самое с переговорами. Когда вы представляете себе, что вы говорите с каким-то человеком, то вы уже фактически с ним разговариваете.

Но только на таком тонком уровне, уровне микропроцессов, уровне подсознания. Кажется, будто ничего и не происходит. Но это только кажется. Кое-что происходит!

**Пример:** «Одной женщине очень нужны были деньги. Она попросила в займы у своего друга, и тот, давая, сказал ей, что это подарок. Она взяла их, но чувствовала себя очень неудобно – она считала, что это слишком большая сумма для подарка.

Эта мысль вертелась в её голове постоянно. Через неделю друг позвонил и напомнил о долге. В тот день она смогла отдать только половину суммы, но сама ситуация удивила её, потому что она точно помнила, что ей подарили эти деньги, а её друг не был такой человек, чтобы брать свои слова обратно.

Поразмыслив над случившимся, она решила, что, раз эти деньги всё-таки дали в подарок, она принимает этот дар. Больше ей никогда не напоминали о долге».

Наука давно исследует вопрос о том, как наши внутренние образы, а также эмоции, которые они вызывают, влияют на наш организм. Исследователь К. Быков доказал, что эмоциональные воздействия могут часто оказывать во много раз большее влияние, чем какой-либо физический фактор, а слова могут производить глубокие намерения во всём организме.

Итак, способность к чёткой и живой визуализации – это важнейшая способность нашей психики.

**Пример:** «Однажды к Бальзаку пришел приятель, постучал в дверь и услышал, как Бальзак с кем-то бешено ссорится, кричит: «Мерзавец, я тебе покажу!» Приятель, открыв дверь, увидел, что Бальзак в комнате один. Он кричал на одного из своих персонажей, которого изобличал в подлости.

Жена А.М. Горького описывает случай, когда Горький работал над повестью «Город Окуров». В повести есть сцена, где ревнивый муж вонзает жене в сердце нож. Когда Горький описывал эту сцену, то упал, потеряв сознание.

Оказалось, что он так ярко представил удар ножом, что почувствовал боль в сердце, от которой потерял сознание. А на месте воображаемого удара появилось красное пятно и кровоподтёк.

Г. Флобер, описывая отравление героя своего романа мышьяком, почувствовал во рту его вкус, который вызвал рвоту. Подобных исторических примеров много.

Для развития способности чёткой и яркой визуализации нужна определённая практика.

Посмотрите прямо сейчас на какой-нибудь предмет на вашем столе или в комнате. Теперь закройте глаза и попытайтесь вызвать этот образ перед собой как можно точнее. Получилось? Хорошо. Не получилось? Придётся немного потренироваться.

Теперь также выберите какой-нибудь безразличный вам предмет, внимательно посмотрите на него и закройте глаза. Вызовите перед внутренним взором образ этого предмета. А теперь, не открывая глаза, увидите, что с этим предметом что-то происходит

его кто-то берёт рукой, или он разламывается на части, или сгорает, или вдруг меняется цветом!

Получилось? Замечательно. Если нет, то лучше потренироваться ещё.

Как вы уже поняли, мышление, способное работать с образной информацией, очень ценное качество. Но ценность его заключается не столько в творчески-художественном плане, но и в такой вещи, как *кодирование себя на исполнение желаний*.

Перейдём теперь непосредственно к технологии исполнения желаний.

Самый первый шаг состоит в том, чтобы желание сформулировать. Во-первых, сформулировать его следует в позитивной формулировке, то есть без частицы «не». Вариант «*я не хочу чтобы*» неправильный, а вариант «*я хочу, чтобы*» правильный.

Во-вторых, желание следует формулировать предельно точно. Что? Где? Как? Кто? Не планируйте только время и способ исполнения своего желания в том случае, если сроками и способом исполнения желания вы не ограничены. Дайте возможность желанию реализоваться, когда ему будет удобно и каким ему образом будет удобно.

В остальном следует быть предельно точным. Исполнению желания не нужно оставить никакого выхода. Оно не должно ускользнуть от вас и не сбыться. Своё желание обязательно следует записать. Не записанное желание – это не желание. Надеюсь, что это понятно.

В третьих, желание нужно визуализировать, чётко и живо представить, как будто оно уже выполнено. Вот здесь вам и пригодится способность к образному мышлению.

***Упражнение:*** «Мысленно представьте себе, чего бы вы хотели добиться и какие черты характера обрести. Предположите на какой-то момент, что это всё возможно.

*Пробудите в себе сильно стремление добиться осуществления своих желаний. Заразитель энтузиазмом, вновь и вновь размышляя о предмете своих устремлений. Ведь ваши теперешние негативные убеждения сформировались под влиянием мыслей и чувств.*

*Итак, вызовите в себе яркие эмоции и сильные желания, тогда новые мысли и идеи перечеркнут старые.*

Я должен повториться, что необходимо «*представить, как будто желание уже выполнено*». То есть следует представить благоприятный результат исполнения вашего желания! Этот момент я называю «*завершённостью*» или «*переживание завершённости*».

Что же за «*завершённость*»? Попробую объяснить. Для начала прошу вас вспомнить, что реальность дана человеку в его представлениях. Понимаете? Реальность дана в представлениях.

Вы сейчас сидите, вероятно, у себя дома или на работе. Вопрос! А откуда вы знаете, что за стеной дома, в котором вы сейчас сидите, есть определённая улица, на которой есть знакомые вам здания, деревья, тротуары? Правильно, потому что у вас есть представление об этой улице.

И хотя вы не видите сейчас свою улицу, у вас есть чёткое представление о ней, в котором вы не сомневаетесь. Обратите внимание на уверенность в том, что ваша улица непременно есть, причём в таком виде, в каком вы её всегда видите.

Теперь представьте ваше желание. Я не знаю, какое у вас желание, но давайте предположим что-либо простое. Например, желание, чтобы кто-нибудь знакомый подарил вам без всякого повода тысячу долларов.

Обратите внимание, какие мысли полезли у вас в этот момент в голову! Скорее всего такие: «*Да какой мой знакомый столько подарит? Да у кого столько есть? Да кто вообще способен на такие подарки?*» и т.п.

Эти мысли являются ограничивающими мыслями для вашего желания. Видите, они буквально автоматически, произвольно лезут в голову, безо всякого спроса!

Теперь я отвечу на вопрос, что такое *завершённое желание*. *Завершённое желание* — это такое желание, в исполнение которого вы верите точно так же, как в тот факт, что за стеной вашего дома находится привычная улица, а не, например, гора Эльбрус или река Терек.

Вы представляете улицу за стеной вашего дома. Вы уверены в «*реалистичности*» этой улицы в её привычном виде. Точно также *реалистично* следует чувствовать своё желание, чтобы оно исполнилось. Если хоть чуть-чуть есть сомнения — то баста! Оно не исполнится.

Никаких сомнений, никаких ограничивающих мыслей не должно быть. Вы просто безусловно верите, что оно произойдёт, что иного и быть не может!

Да, всё у нас вроде бы звучит красиво — визуализация, «*переживание завершённости*» — но как этого добиться практически? Как поверить в реалистичность своей визуализации?

«Желание – осознанное влечение, отражающее потребность, переживание, перешедшее в действенную мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить. Обладая побуждающей силой, обостряет осознание цели. Будущего действия и построение его плана»

[Психологический словарь]

Уважаемый участник тренинга, визуализация желаемого события (явления, вещи, человека – чего угодно) должна вам нравиться, притягивать вас и манить.

«Ну это само собой разумеется, - воскликните вы. – Как же можно не хотеть своего желания!?» И вы будете совершенно правы, что не желать своего желания нельзя.

Однако, как показывает жизнь многих людей, желание желанию рознь. Я хочу затронуть очень важный момент, который объясняет, почему самые благие и умеренные желания некоторых людей никогда не сбываются!

Дело в том, что есть два вида желания – это *завершённое желание* и «*желание желать*». Что это такое и в чём разница?

**Завершённое желание** - это желание, с одной стороны, активное, работающее, мотивирующее, побуждающее (обладает свойством мотивировать), с другой стороны, воспринимаемое человеком как доступное, возможное, посильное (обладает свойством реалистичности).

Грубо говоря, человек *хочет* и знает, что *может*!

**Желание желать** - это, как следует из самого названия, желание самого процесса желания, но вовсе не содержания желания как такового. Это получение удовольствия от самого процесса желания. Ни свойством мотивирования к действию, ни свойством реалистичности такое желание не обладает.

Грубо говоря, я, *якобы*, хочу, но ничего делать *не буду*!

Это крайне важно понимать. В этом случае человеку очень нравится мечтать о чём-либо (о ком-либо или о самом себе). Но попытки активных действий с его стороны даже не рассматриваются. Либо такие попытки осуществляются с большим нежеланием, трудностями, дискомфортом.

Здесь человек желает желать своё собственное желание, а вовсе не получить то, о чём он постоянно желает. Он не собирается либо не может данное желание осуществить. Потому что у него либо есть какие то внутренние ограничения на исполнение данного желания, либо он просто не хочет данное желание (ложное желание).

Желание является завершённым только тогда, когда человек готов к принятию своего желания, ожидает его, открыт ему. Речь идёт именно о его готовности!

Это не означает, что он сразу же бросается действовать и предпринимает множество попыток. Вовсе нет. Это лишь означает, что человек не сомневается, что его желание сбудется, он уверен в этом и с радостью готов принять его осуществление.

Какие конкретные действия человеку предпринимать – на это укажет его внутренний автопилот, внутренние интуитивные побуждения.

### **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:**

***Если желание человека настоящее и ничем не ограниченное, то какие конкретные действия предпринимать – на это укажет ваш внутренний автопилот, внутренние интуитивные побуждения!***

Помните примеры, когда людям очень везло? Случайно человек пошёл не в том направлении и нашёл то, что давно искал. Можно было ни на что не надеяться, но обстоятельства сложились неожиданно так, что человек получил то, что давно искал. Знакомые вещи, не так ли?

Что же такое «завершённое желание» с точки зрения психологии? С точки зрения психологии «завершённое желание» - это программа или код, введённая в подсознание человека в результате специального самокодирования.

Человек постоянно кодирует себя на разные реакции или поступки, как правило, неосознанно. Я надеюсь, что отныне самокодирование станет для вас осознанной процедурой, поскольку оно невероятно расширит ваши возможности в жизни.

Но вернёмся к понятию «желание желать». Здесь можно говорить о том, что человек никоим образом не кодирует своё подсознание на исполнение какого-либо желания. Он использует своё желание для других целей.

Например, повышает свою личную самооценку, фантазирует на заданную тему и т.д. Этот процесс доставляет ему удовольствие.

***Пример:*** «Нас сидело несколько человек, и мы разговаривали на всевозможные темы. В течение всего разговора одна женщина время от времени высоким от надрыва голосом жаловалась на то, что у неё в жизни нет мужчин и ей никак их не найти, потому что те, кто нравится либо заняты, либо она боится, что они её отвергнут. А мужчина ей нужен страсть как.

*Поскольку мы уже не в первый раз слышали её историю, все уже успели проникнуться глубоким состраданием к ней и к её несчастной жизни. Все мы дружно искали выход из сложившейся ситуации и никак не могли найти его.*

*Разговор продолжался. Тут эта женщина случайно упоминает о том, что есть мужчина, который домогается её. У меня от удивления глаза на лоб лезут, потому что из разговоров всегда было понятно, что кругом сплошное запустение, ни одной живой мужской души.*

*Я голову себе сломал, что это такое за такой мощный блок или страх, который напрочь не допускает к ней мужчин. А, оказывается, есть мужчина, который домогается её. Задаю ещё несколько вопросов и выясняю, что мужчин вокруг неё и желающих её предостаточно, но это совсем не то, что ей нужно.*

*Ей нужно то, что она никогда не сможет получить. Спрашиваю её: «Что же ты не воспользуешься мужчинами, которые желают тебя?»*

*«Когда меня хотят, я устаю. Я сама хочу желать», - сказала она».*

Желания которые не исполняются, это «желания желать». Как я уже сказал, они характеризуются, во-первых, ощущением нереальности исполнения своего желания, во-вторых, неохотой прилагать усилия для его реализации.

Если желание ощущается как нереальное, то зачем тогда напрягаться? Зачем стараться его реализовать? Это бессмысленно. Нельзя достичь того, во что не веришь.

Поэтому первой задачей в любом новом деле является поиск или создание безусловной веры, то есть придание формулирование завершённого желания.

***Анекдот:** Мужик всю жизнь молился Богу, вымаливая себе крупный выигрыш в лотерею. Каждый день он исправно возносил молитву с этой просьбой, пока, наконец, не достал этим Бога в конце.*

*В очередной раз тот явился таки к нему и взмолился: «Мужик! Дай же мне хоть один шанс! купи хотя бы один лотерейный билет!»*

Следующий важный момент – иногда истинные желания подменяются ложными, но социально приемлемыми. Если бы человек озвучил своё истинное желание, то оно вызвало бы осуждение, было бы социально неприемлемым

Поэтому оно подменяется на другое желание, ложное, зато социально приемлемое. Подобным образом человек обманывает и себя, и окружающих.

***Пример:** «Одна мать страстно желала, чтобы её сын получил высшее образование и «выбился в люди». Сын поступил в университет, очень хорошо учился, его способности заметили и пророчили большое будущее.*

*Мать всё время подталкивала его, чтобы он учился ещё лучше. Как-то при подготовке к одной из сессий он не спал пять ночей и в результате сорвался.*

*Сейчас у него тяжёлая форма шизофрении. Мать всё ещё продолжает делать ему добро. Когда ему становится лучше, она тотчас же увеличивает дозу принимаемых им лекарств, чтобы ускорить процесс выздоровления...и он снова срывается в болезнь».*

Приведённый пример показывает, что истинным желанием матери было желание ощущать свою власть над сыном и, используя сына, добиться признания, которого она в жизни не получила. Сын здесь всего лишь инструмент её патологического желания «выбиться в люди». Его истинные интересы мать совершенно не волнуют.

При этом мать выглядит благодетельницей, она ведь вроде для него старалась. Желание способствовать росту сына, забота о его учёбе, является ложным, но социально приемлемым желанием.

Сильные желания всегда сбываются, просто необходимо точно знать, что вы хотите на самом деле. Иногда люди говорят следующее: «А я вот ничего не хочу!» Это глупости,

ничего не хотеть невозможно. Желаний нкт только у трупа, у живого человека какие-либо желания есть всегда.

Теперь, я постараюсь описать, каким образом сделать своё желание завершённым, то есть действующим, активным, мотивирующим.

Итак, ваше желание сформировано в виде готового образа (визуализация). После этого о своём желании следует думать, точнее следует уделять ему как можно больше внимания.

Нужно просто-напросто сосредоточиться на нём, подольше удерживать на нём своё внимание. При этом лучше всего думать о том, как вы могли бы приблизить своё желание.

Через какое-то время, через несколько часов, дней или недель, вы почувствуете, что ваше желание «*желание-образ*» словно начинает жить своей жизнью, словно захватывает вас и отдаёт вам энергию. Ваше «*желание-образ*» становится близким вам. Оно становится частью вас.

Обратите внимание – ничего особенно делать не нужно. Нужно всего лишь удерживать своё внимание на обдумывании своего желания (**концентрация**). Правильные мысли, решения и действия будут приходить сами! Это очень важно.

Нельзя заставлять себя делать какие-то усилия. Мысли сами будут приходить. Вам нужно просто «*настроиться*» на своё желание, поймать нужную волну. Этот процесс настройки на желание является фомой самокодирования. Ваша воля здесь может проявляться только в том, чтобы возвращать своё внимание на ваше «*желание-образ*», если оно будет убежать.

Нужно стать тихим и незаметным для объекта, на который направлено ваше внимание. Я бы назвал это состояние «на цыпочках». Именно оно и пригодится вам, чтобы сделать своё желание завершённым.

Вы элементарно кодируете себя (своё подсознание) на своё собственное желание. Вообще, любая мыслительная процедура заключается в том, чтобы «загрузить» нужную задачу в подсознание и наблюдать, какие мысли и решения придут вам в голову.

Самокодирование очень похоже на искушение самого себя, соблазнение себя, введение себя в состояние предвкушения. Именно предвкушение. Это похоже на сексуальное искушение.

Даже если в начале этого процесса вам ничего не хочется, то постепенно вы начинаете «разогреваться» сильнее и сильнее. В конце концов, ваше автоматическое мышление выстраивает вам план действий. Вам уже хочется приступить к его реализации!

### ***ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:***

***Будьте хозяевами своих желаний, самостоятельно управляйте своими желаниями и побуждениями!***

Я не зря употребил слова соблазнение и предвкушение желания. То, что вас искушает, у вас ещё нет. Но вы словно «выдёргиваете» это ощущение, что вы уже обладаете тем, чего у вас ещё нет, из будущего. Вы уже предвкушаете удовольствие.

которое вы получите от исполнения своего желания. Вы уже ощущаете, насколько это будет здорово для вас и приятно.

Что происходит в вашем подсознании в данный момент?

Вы буквально сближаетесь с тем, что предвкушаете. Время от будущего к настоящему укорачивается или вообще исчезает. Ведь вы уже можете предвкусить то, чего у вас ещё нет. Оно уже как будто рядом, рукой подать. Это наполняет вас энергией, которая так необходима для действия.

Вы словно переноситесь в будущее и «выхватываете» оттуда предвкушение сделанного (полученного). Как вам это предвкушение? Нравится? Тогда с вашим желанием всё в порядке. Скорее всего оно сбудется.

Всё что вы хотите получить (сделать) в окружающем мире, вы должны получить (сделать) в собственных мыслях. Только после этого всё, что вы желали, произойдёт в вашей жизни. Вы «завершаете» образ желаемого в голове, искушая при этом самого себя. Увертываете, что это возможно. Тогда желание обязательно материализуется.

Следующий очень важный момент! Чтобы поверить в реальность, возможность своих желаний, сделать их доступными, следует делать свои «желания-образы» **маленькими** относительно себя самого.

**Пример:** *«Всегда по инерции детства ощущал себя внутри маленьким, а свою цель – несоизмеримо большой. Покуда предмет желания оставался мечтой и не становился целью – всё было классно, чувствовал себя великаном.*

*Как тол ко мечта переносилась из миражных далей в суровую близь действительности... Ну как я, такой крохотный, влезу на эту гору, на этот небоскрёб заберусь? Да разве справлюсь, да сколько же всего нужно суметь, надо сделать, требуется обеспечить, необходимо учесть... Страшно давит...*

*Путь от желания к осуществлению оказывался разделённым на множество неодолимых горных вершин с одним именем – «Надо», и каждая требовала немыслимого, и с каждой на каждую – как без крыльев над пропастью... Без чуда никак!*

*Ну всё, баста, сказал я себе. Никаких чудес. Отныне: Я ощущаю себя большим! Я большой! – вот и всё, а любая моя цель – маленькая, как детская игрушка, забавная... Ну что такое какой-то миллиончик долларов? Пустячок. Фигня. Не надо его ни сколачивать, ни заколачивать: он существует, он есть в природе как ещё тысячи миллиончиков, точно таких же. Маленькие, ничтожненькие, забавненькие мильончики...*

*Когда себя так чувствуешь – вместо мечты в тебя поселяется Дело, с конкретным расчётом. Когда смотришь на цель как на близкую и почти достигнутую, когда созерцаешь её хозяйски-спокойно – путь к ней уже не разбит на точечные эвересты, а видится как одна линия, по которой ведёт тебя мощный единополётный шаг – я его для себя называю «бегом легионера». И уже нет разницы – сделать шаг или тысячу».*

Никто не сможет обладать теми вещами или управлять теми явлениями, которые представляются большими. Представляйте их маленькими, а себя необъятным как вселенная.

Только, пожалуйста, не забывайте, что в обычном состоянии сознания у вас это делать не получится. Вам нужно находиться в *изменённом состоянии сознания*, то есть состоянии повышенной внушаемости.

Я в своих представлениях свернул огромный сложный мир в маленький мирок, который хоть стал доступен для понимания и влияния. После этого стали открываться законы устройства маленького мира, законы поведения его обитателей.

Настроив так своё мышление, ничег не может быть более или менее важным, чем что-то другое. Всё стало равновеликим!

**Упражнение:** *Расслабьтесь, теперь какое-то время концентрируйтесь на собственном дыхании. Подумайте о своём желании или цели. Представьте его, вообразите.*

*Какие чувства оно у вас вызывает? Ваше желание большое, отдалённое? Тогда сделайте его маленьким, игрушечным, а себя огромным. Представьте, что реализация вашего желания рядом, оно близко, нужно только сделать маленькие шажочки, которые и сделать-то ничего не стоит.*

*Итак, сделайте ваше желание настолько маленьким и близким, что вы станете чувствовать, что реализовать его не составляет никакого труда*

Итак, желание сформулировано, записано и визуализировано. Находясь в изменённом состоянии сознания, вы очень близко представили и почувствовали его, «ухватили» его из будущего.

Теперь следует сделать самый последний штрих – **отрешиться** от своего желания, «отпустить» его, перестать ожидать и надеяться, что оно сбудется. Вообще следует постараться забыть про своё желание.

**Пример:** *«Недавно был, например, такой случай. Очень хотелось поехать в командировку в Питер, а посылали другого сотрудника. Я расстроился было, заперезживал, так хотелось съездить...*

*А потом подумал – да фиг с ним, пусть едет, а я махну туда сам, в отпуск, и времени больше пробуду, и посмотрю все красоты обстоятельнее. Легко стало на душе от этого решения... Вдруг на следующей неделе вызывает меня начальник и говорит: «Я понимаю, что у вас сейчас напряжённый график, но ваша коллега внезапно заболел и ехать в Петербург придётся вам».*

*Я опешил: «Надо же, вот сvezло». А потом какой-то внутренний голос шепнул: «Правильно. Ты это заработал. Ты это сделал тем, что отпустил желание»... Чтобы желаемое сделать действительным, нужно предельно ясно представить себе, что хочешь. Вещь, действие, отношение, произведение, событие, человека... Создать кристаллизующий мыслеобраз...*

*Как мы надуваем гелием шарик, превращая его из плоской тряпицы в*

*летучую сферу, устремлённую вверх, так и мыслеобраз должен наполниться подъёмной энергией веры: всё уже свершается... И вот, наконец, самый ключевой магический миг: когда вера и представление достигают наибольшей силы и яркости...*

*В этот самый момент ты и должен от своего желания отказаться. Перестать представлять. Просто жить. Действовать с верой – в своём направлении... Отпусти шарик! Пусть в небо летит. Освободи своё желание от себя – и оно исполнится в срок невычислимый, но, как убедишься, жизненно абсолютно верный. Отпусти мечту – и она придёт в твою жизнь».*

Почему своё желание нужно отпустить? Потому что, если вы не отпустите его, то неизбежно рано или поздно начнёте сомневаться в возможности его осуществления.

Таков человеческий ум. Его удел – во всём сомневаться. Сомнение – это удел ума. С другой стороны, человеческое подсознание абсолютно доверчиво. Оно принимает и понимает всё буквально, безусловно.

Таким образом, ваша задача при формировании желания заключается в том, чтобы открыть наше подсознание (*изменённое состояние сознания*) поверить в реальность желания (*визуализация*), а потом захлопнуть своё подсознание (*отпустить желание*).

Другими словами, не следует допустить, чтобы в голову полезли сомнения. А они обязательно будут лезть! Вот поэтому от своего желания нужно, в итоге, отрешиться.

Как только сила желания достигла кульминации, вы тут же *«отпускаете»* своё желание. Как будто вы и не хотели ничего желать. Вы словно говорите: *«Если оно не сбудется, то и бог с ним. Ничего особенного! Я отпускаю это желание».*

Таким методом вы обманываете свой критический и всегда во всём сомневающийся ум.

Я хочу Вас сразу предупредить, уважаемый читатель, что в 99% случаев причина неудач при освоении «Технологии Исполнения Желаний» - это неумение отрешаться. Или, другими словами – это неспособность останавливать свой мысленный диалог (входить в состояние безмыслия).

**Безмыслие** (остановка внутреннего диалога) – это необходимое и очень важное условие успешного самокодирования!

Самый простой и эффективный способ войти в состояние безмыслия – это сосредоточить своё внимание сразу на нескольких предметах. Например, вытяните перед собой две ладони. Теперь сосредоточьте своё внимание сразу на обоих ладонях. Удерживайте своё внимание таким образом. Через несколько секунд Вы войдёте в состояние безмыслия.

### **ВАЖНО:**

*Самый простой и эффективный способ войти в состояние безмыслия – это сосредоточить своё внимание сразу на нескольких предметах.  
Запомните это и применяйте!*

Также полезно знать, что когда человек не отпускает что-либо или кого-либо (не только желание, но и деньги, обстоятельства, сотрудника, мужа, детей и прочее), мы тем самым не даём данной ситуации благоприятно разрешиться.

### **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:**

*Цепляясь за что-либо (обстоятельства, положение, деньги, человека и пр.) мы тем самым усугубляем ситуацию, не давая ей благоприятно разрешиться!*

*Это не значит, что не нужно действовать и бороться. Это значит, что не следует из-за этого чересчур волноваться и переживать (цепляться)!*

Подведём общий итог тому, как правильно программировать себя на исполнение своего желания:

- 1) Сформулировать желание (в письменном виде);
- 2) Осуществить релаксацию (оптимальное время – перед сном);
- 3) Чётко визуализировать «желание-образ»;
- 4) Продолжительная концентрация внимания на «желание-образ»;
- 5) Вызвать предвкушение от будущей реализации «желания-образа»;
- 6) Сделать «желание-образ» маленьким относительно себя;
- 7) Пережить завершённость цели (почувствовать её реальность и осуществимость);
- 8) Отрешиться, то есть отпустить своё желание (убрать возможные сомнения).

***Задание:** Выбрать какое-либо желание, для начала небольшое, и загадать его реализацию, используя для этого предложенную выше схему самокодирования. Результаты, пожалуйста, опишите мне в небольшом отчёте. Это мне усовершенствовать данный тренинг.*

# Практика самокодирования

*« - Бесполезно пробовать, - сказала Алиса, - невозможно поверить в невероятное»  
- Смею заметить, что у тебя не было достаточной практики, - ответила Королева»  
- Когда я была в твоём возрасте, я всегда делала это по полчаса в день»  
Так вот, иногда я умудрялась поверить в целых  
шесть невероятных вещей до завтрака»*

*[Льюис Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»]*

Уважаемый участник тренинга, теперь мы будем говорить о практике самокодирования. Хочу напомнить вам порядок самокодирования на исполнение желания:

- 1) Сформулировать желание (в письменном виде);
- 2) Осуществить релаксацию (оптимальное время – перед сном);
- 3) Чётко визуализировать «желание-образ»;
- 4) Продолжительная концентрация внимания на «желание-образ»;
- 5) Вызвать предвкушение от будущей реализации «желания-образа»;
- 6) Сделать «желание-образ» маленьким относительно себя;
- 7) Пережить завершённость цели (почувствовать её реальность и осуществимость);
- 8) Отрешиться, то есть отпустить своё желание (убрать возможные сомнения).

Самокодирование применимо в любой человеческой сфере жизни. Трудно переоценить ту пользу, которую оно может принести вам, если вы хорошенько его освоите.

Самокодирование можно использовать для коррекции внутренних качеств и самооценки. Хотите стать уверенным, напористым и твёрдым? Нет проблем. Сформируйте образ себя, каким вы хотели бы стать, а затем «работайте» с этим образом по схеме самокодирования.

Достаточно быстро этот образ станет частью вашей природы. И вы сможете извлекать его из своего подсознания в любой удобный момент, когда вам это потребуется.

**Пример:** *«Я придумала несколько фраз о собственной неотразимости и поместила эту формулу в свою голову... Примерно через пять дней мне уже не давали прохода на улице с просьбой познакомиться. Молодые люди выходили за мной из метро, убеждали, что у них «самые серьезные намерения».*

*Я вводила в формулу слова о том, что у меня мелодичный голос, - и голос вскоре действительно менялся. Думала о походке – появлялась необычная плавность движений. Я была потрясена и заинтригована. Я обнаружила самый дешевый – без всяких платьев от Кардена и даже без приукрашиваний своего лица с помощью косметики (привычку краситься за ненадобностью я оставила) – способ быть привлекательной.*

*Видимо, сильнее всего мои мысли действовали на слабых, лишённых самоконтроля людей, поскольку за мной постоянно увязывались пьяные. И хотя в них не было ни тени агрессии, этот опыт я решила прекратить.*

*Дальше я принялась за формулу о своей беспредельной доброте. И у меня прямо на улице начали просить деньги. Одна женщина попросила 20 рублей на дорогу – и тут же их получила. Видимо, мысли не только на окружающих, но и на меня. Я не могла пройти мимо любого нищего, даже если было ясно, что отданные деньги он немедленно пропьет. Эксперимент влетал в копейку.*

*Вскоре внешние эффекты меня утомили, а постороннее внимание стало мешать. Но главное, что дал опыт, он подтвердил мою догадку. Внешность действительно зависит не от физического тела, а от мыслей, в этом теле существующих. Чтобы доставить минутную радость телу, люди не щадят живота своего. Такое поведение вошло в привычку, стало автоматическим. Я ведь тоже экспериментировала «во имя тела».*

*Но стоит ли уделять ему столько внимания, если оно оказалось марионеткой под управлением мысли? Если мысль имеет такое могущество, что способна даже диктовать поступки окружающим, может, ей, а не телу поклоняться? О ней заботиться, её холить и лелеять?*

*Начните думать, что вы всё сможете, всего добьетесь, что вы сильная и вызываете в окружающих любовь, - и ваша индивидуальность вырвется на такие просторы счастья, о которых раньше и не мечталось. Попробуйте. Я знаю, что получится, я уже пробовала...*

*Для этого, конечно, нужно сильное желание, но и его выработать можно с помощью мысли. Представьте, какой бы вы хотели быть, «нарисуйте» проект, а потом начинайте мысленное строительство. Сколько добра вы сможете сделать людям, когда станете лучше, откажетесь от эгоизма и себялюбия, когда научитесь мыслить светло! И новые земли увидите, и моря. Мысль может управлять и этим.*

*Поняв эту простую, но поразительную истину, начинаешь по-другому смотреть на свою жизнь».*

Вы можете внушить себе, что вы страшный и опасный человек. Вас действительно будут бояться и опасаться. В текущий момент своей жизни каждый человек уже носит в себе какие-то представления о себе.

Многие люди получили эти представления в прошлом, благодаря неизвестно какому воспитанию и условиям существования. Теперь у вас появляется отличный инструмент выбирать, каким человеком вам быть. Вы можете контролировать этот процесс!

**Упражнение:** *Расслабьтесь, потом сконцентрируйтесь на чём-либо,*

*погрузитесь в себя. Представьте себя тем, кто добивается цели и достигает успеха.*

*Представьте это сначала как бы со стороны. Как этот человек выглядит? Как он ведёт себя по жизни? Как он разговаривает? Какие у него манеры и жесты? Теперь почувствуйте, что это вы. Переживите внутри себя то, что хотели увидеть «снаружи».*

*Успешностью этого упражнения будет то, что вас в буквальном смысле этого слова потянет делать то, что делает успешный человек, и быть таким как он.*

Если вы какое-то время занимаясь самокодированием, будете держать перед мысленным взором определённый образ самого себя, то со временем станете на него похожи.

Живо вообразите себя потерпевшим поражение – одно это сделает победу невозможной. Ярко вообразите себя одержавшим победу – одно это будет способствовать успеху. Создайте картины того, что вы хотели бы совершить, кем хотели бы стать.

***Упражнение:*** *Сядьте свободно, расслабьтесь. Дайте себе установку: «Сейчас я погружусь внутрь себя самого, в своё подсознание и исправлю что-то в себе, чтобы стать ещё лучше и успешнее чем я сейчас есть».*

*Расфокусируйте свой взгляд, глаза не закрывайте. Теперь погрузитесь внутрь себя, в глубины своей психики – глубже, ещё глубже... Сквозь очертания окружающего мира начинают проступать образы, звуки, голоса, картинки. Отрешайтесь от лишних мыслей и погружайтесь в себя всё глубже. Окружающий мир не имеет для вас никакого значения.*

*Теперь соберитесь и совершите волевой толчок туда, где находится центр вашей личности. Вы увидите некий образ. Что он представляет собой? Это может быть, что угодно.*

*Тщательно осмотрите его и найдите неполадки, нарушения, дисгармонию – всё, что вам не нравится. Тут же исправьте то, что вам не нравится. Делайте это до тех пор, пока никаких искажений не будет.*

Хорошо освойте и запомните все этапы работы со своим желанием. Следующая часть практики – это программирование поведения людей.

Чтобы влиять на человека на расстоянии силою собственной мысли, с этим человеком нужно хотя бы несколько раз видеться, желательно лично общаться.

Поэтому всевозможные наговоры и привороты по фотографии, прядям волос, кусочкам кожи и тому подобное, без личной встречи с данным человеком, это полнейшая чушь. Однако её нередко предлагают рядовому обывателю народные целительницы, колдуны разного рода и маги.

Расслабьте мышцы, отрешитесь от всего лишнего, но мысленно сконцентрируйтесь. Сконцентрироваться вам нужно на представлении о том человеке, на которого вы хотите повлиять.

Как он вам представляется? Как вы его ощущаете? Какой он? Что он делает? Представьте его настолько чётко и живо, как только сможете. Представьте его, словно он в данный момент вживую находится рядом с вами.

Теперь настройтесь на то, что вы от него хотите получить. Допустим, вы хотите, чтобы он вам сегодня позвонил и что-то сказал. Например, пригласил погулять или попить пива.

Теперь добейтесь ощущения, что это уже происходит, что всё уже случается. Это как безусловная вера. На всю психологическую процедуру самокодирования уходит обычно 15-20 минут, хотя я описывал всё достаточно долго.

Итак, вы представляете, что ваш знакомый очень хочет вам позвонить, очень-очень сильно хочет. Вы это визуализируете, стараетесь «вчувствоваться» в это до того момента, когда вдруг неожиданно сами не почувствуете, что он именно так и сделает, что всё сбудется.

Как только вы это почувствуете, отрешитесь от своего желания. Прекратите желать и представлять. Ваше ощущение завершенности свидетельствует о том, что ваша «программа» запущена в подсознание. Больше о ней не надо думать, а следует просто забыть.

Обязательно попробуйте данный метод программирования людей на расстоянии. Я сам делал это многократно. Люди звонили мне, делали вещи, которые мне хотелось. Причём, они придумывали самые разные оправдания, почему они это делали. Например: «Просто захотелось», «Настроение такое», «Я давно хотел это сделать» и тому подобное.

В этом отношении интересна связь данного метода программирования с классическим гипнозом.

**Пример:** *«Мне часто приходилось внушать загипнотизированным самые различные ощущения. Например, нет ничего проще, внушить загипнотизированному различного рода внутренние боли, жар или озноб, возбудить голод, жажду или вкусовые ощущения.»*

*Даю соль вместо сахара – ему сладко; сыплю на язык перец и внушаю, что это сладкое вещество, - он после дегипнотизации ощущает во рту сладость. Загипнотизированный может съесть луковицу под видом груши, выпить уксус, приняв за шампанское. При этом мимика адекватно отражает вкусовое впечатление, соответствующее внушённому представлению, а не действительности.*

*При этом он видит грушу, шампанское. стакан воды, предложенный в качестве водки, вызывает все признаки настоящего опьянения, та же вода, преподнесённая в качестве рвотного средства, немедленно провоцирует рвоту.*

*Чтобы вызвать пьяный смех, достаточно сказать: « Опьянение весёлое», - и он поёт с икотой в голосе загадочно улыбается. «Опьянение, - продолжаю я внушать, - печальное», и он приходит в отчаяние, плачет. Я отрезвляю его, прикладывая к носу мнимый нашатырный спирт, он откидывается назад, зажимая ноздри и закрывая глаза, задыхается от запаха.*

*Однако слово «смешно» или «страшно» вызывает то хохот до коллик, то леденящий душу ужас до озноба. Реакция до такой степени натуральная, что вряд ли найдется актёр, который сумеет с такой же выразительностью её воспроизвести. Стоит человеку сказать, что он страдает неизлечимой болезнью, как на его лице отразится скорбь; получил крупную сумму денег – появится удовольствие.*

*При этом одно настроение сменяет другое с такой быстротой, которую можно встретить разве что у детей и психически больных. Так, только что мнивший себя курящим в своей комнате, испытуемый уже в следующий момент убеждён, что плавает в воде, лежит на берегу моря; и тут же, что гуляет в лесу, карабкается в горы.*

*В настоящую минуту он может быть уверен, что ему 70 лет, а следующую – считает себя десятилетним ребёнком. По прихоти экспериментатора становясь птицей, кошкой, собакой, он старается воспроизвести в соответствии со своими способностями поведение и звуки этих животных. Он ходит на четвереньках, лает, как собака, как кошка мяукает и языком лакает молоко, как корова, мычит. При этом уверяет, что чувствует свои клюв и перья, морду и шерсть.*

*Вариации на тему внушения в гипнозе бесконечны. Можно перенести загипнотизированного куда угодно: в загробный мир, в космос, на другие планеты, заставить сражаться с невидимым врагом, привести в состояние счастья, блаженства, или, наоборот, возбудить тоску, горе, отчаяние, ужас...*

*До настоящего времени научный мир в недоумении, почему слова, адресованные загипнотизированному, вызывают у него такие реакции».*

Сразу же, без специальной тренировки, на расстоянии никто повлиять на другого человека не может. Однако и теоретически и практически осуществить это возможно.

Постепенно, по мере отработки техники самокодирования, можно переходить к более сложному программированию поведения других людей – программировать сложные поступки желания и мысли другого человека.

Перейдём к другим полезным вещам, которые даёт самокодирование. Это саморегуляция и самолечение.

Самая скромная медицинская статистика утверждает, что не менее 30% обращений людей в медицинские учреждения носят откровенный психосоматический характер. Это значит, что этих обращений и соответственно заболеваний не было бы, если бы люди учились самостоятельно контролировать психофизиологические процессы своего организма.

Какие заболевания носят психосоматический характер? Кожные заболевания, заболевания респираторной системы, желудочно-кишечные, сердечнососудистые, мочеполовые, естественно, заболевания нервной и эндокринной систем.

Может ли самокодирование помочь в лечении этих заболеваний? Да.

Для этого следует в состоянии изменённого сознания дать себе соответствующую установку на выздоровление, используя при этом визуализацию. Представлять следует, разумеется, образы здорового организма, или здорового органа.

Повторю, что лучше всего кодирование проводить непосредственно перед сном.

*Пример: «Неведомо, где и как, я подхватил жуткий стоматит. Был душный вечер. Я лежал на диване в одиночестве и страдал от мучительной боли. Моя пасть нарывала, как сплошная язва. Каждое тиканье часов на стене отзывалось в ней, точно удар током. Но, чтобы часы остановить, следовало, как минимум, подняться с дивана и забраться на стул...*

*Я попробовал молиться... Ни одной молитвы я, разумеется, не помнил и потому своими словами убедить Деву Марию мне помочь. Поначалу у меня ничего не выходило; мне даже сделалось хуже – напряжение, с которым я формулировал в уме свою просьбу, ещё больше нагнетало боль. Но я продолжал молиться, уже ни на что особенно не рассчитывая, - вероятно, просто со злости.*

*И в какой-то момент мой разум отключился, а мне вдруг сделалось на всё наплевать: на самого себя, и на боль, и на святых всех религий. И вот, когда я полностью отдался этой отрешённости, случилось чудо.*

*Хотя чудо ли? ... откуда-то из тишейней глубины моего существа вдруг поднялась уверенность, что боль сейчас пройдёт. Так оно и случилось минуты три-четыре спустя. И я, помнится, даже не порадовался своему избавлению от мук, поскольку в тот день радоваться не мог. А на следующий день я уже грыз орехи.*

*Я полгода готовился к путешествию в Сибирь, в тайгу... В ночь накануне отъезда у меня неожиданно подскочила температура, причём даже выше сорокаградусной критической отметки. Поскольку мой поезд отправлялся около шести вечера, а за ночь удалось таки сбить температуру антибиотиками, примерно в девять утра я явился к врачу.*

*Послушав мои лёгкие, тот заставил меня сделать рентген, а затем повертел перед носом снимок и с видом Ньютона, открывшего закон тяготения, сообщил, что у меня – острый плеврит в тяжёлой форме, и что необходимо меня госпитализировать, поскольку из моих лёгких придётся выкачивать какую-то гадость.*

*Спорить я не стал, ибо чувствовал, что это бесполезно. Получив направление в больницу, я отправился домой, чтобы продолжить сборы в дальнюю дорогу. Ни о какой больнице я и мгновения не помышлял.*

*В назначенное время я сел в поезд, точно перешёл Рубикон, и в итоге сумел отринуть все «заморочки» любимого города, а вместе с ним – и свою болезнь. Без такой радикальной смены декораций ничего бы у меня не вышло – я бы не смог по-настоящему себе поверить. Короче, в поезде болезнь ещё пыталась о себе напоминать, а потом окончательно забылась, и её просто не стало».*

Главное, что следует вынести из данного примера, - это момент *отпускания* желания (отрешённость), поскольку именно «отпускание» позволяет кодировать подсознание на нужную вам программу.

Также обратите внимание, что в состоянии отрешённости позволяют войти автоматические действия. Например, как молитва, повторение фразы (мантры). Благодаря автоматическому действию, можно отключить свой ум и войти в состояние транса. Интересно также использование самокодирования для, например, похудения, успокоения, возбуждения, регулирования эмоций.

**Упражнение:** Погрузитесь в изменённое состояние сознания. Представьте, что вы съели что-то вроде сдутого силиконового шарика, который потом заполняется жидкостью и занимает почти весь желудок.

Можете также вообразить, что вам ушили желудок и теперь в него вмещается намного меньше пищи. Всё это позволит намного быстрее получать ощущение сытости.

**Упражнение:** Представьте, что целый мир стал маленьким и свернулся около вас. Осознайте, что ничего не происходит, нет никаких целей, нет нерешённых проблем, нет вообще ничего существенного и достойного вашего внимания.

Теперь почувствуйте родство и единство с окружающим миром, симпатии ко всем людям. Проникнитесь приятным чувством ко всему миру и пребывайте в этом состоянии.

**Упражнение:** Представьте себя ведущим бои с чудовищами, монстрами, драконами, ужасными хищниками. Вы их колете, рубите, режете на мелкие кусочки, тогда как они не могут причинить вам никакого вреда.

Эти чудовища символизируют ваши подсознательные страхи, комплексы, психологические травмы, обиды и т.п. Вы побеждаете в поединке, и чувствуете себя спокойно и уверенно.

Это упражнение имеет очень большой психологический эффект.

С помощью самокодирования вы можете легко настраиваться на нужную работу, входить в нужное психофизиологическое состояние (рабочее, творческое, спортивное, интеллектуальное).

Помните, что любому человеческому поведению соответствует определённое психофизиологическое состояние. Когда мы занимаемся спортом, мы не можем писать стихи. Это очевидно. Самокодирование позволяет войти в нужное состояние и раскрыться там полностью.

**Пример:** У атлета с помощью динамометра измеряют силу мышц руки. Как бы он ни старался, ему не удавалось выжать более 100 фунтов.

Затем под гипнозом ему сказали: «Вы очень сильны. Сильнее, чем когда-либо прежде в вашей жизни. Много, много сильнее. Вас самого удивляет

*ваша сила».*

*После этого внушения спортсмен легко довёл стрелку динамометра до 125 фунтовой отметки.*

**Научное мнение:** *«Гипноз ничего не добавил к его фактической силе, он просто преодолел негативное убеждение, которое прежде мешало атлету проявить свою подлинную силу. Другими словами, спортсмен в состоянии бодрствования сам установил ограничения на свои возможности, убедив себя в том, что он может выжать лишь 100 фунтов.*

*Гипнотизёр не сделал ничего другого, кроме как устранил психологический блок и позволил спортсмену раскрыть свои истинные способности. В сущности, гипнотизёр временно «разгипнотизировал» объект испытания, освободил его от самоограничительного убеждения относительно собственных возможностей».*

Все жизненные проблемы есть одновременно и психологические проблемы, и физиологические. Ведь мир неделим, правильно?

Наше мышление разделяет его на физиологическое, психическое, материальное, духовное и прочее. И это между прочим, большая ошибка человеческого мышления.

**Цитата:** *«Если вы живёте с какой-то проблемой, значит, вы ещё сопротивляетесь ей изнутри, игнорируете её или пытаетесь контролировать. Эта борьба только усугубляет положение дел. Что делать?»*

*Повернуться к проблеме лицом, признать её и начать переживать, то есть иметь дело с сопровождающими её мыслями и эмоциями. Это означает, начать уделять ей время, размышляя над ней, замечая всё, что происходит внутри вашего тела и снаружи. Когда вы поворачиваетесь к проблеме лицом, она начинает терять свою силу, открывая вам причину своего возникновения.*

*Существует два способа думать над проблемой. Первый заключается в том, чтобы попытаться решить её, найти выход. Второй способ заключается в том, чтобы найти причину возникновения проблемы.*

*В первом случае вы скользите по поверхности ума и пользуетесь примитивными механизмами решения простейших задач. Во втором случае вы развиваете в себе способность заглядывать в глубины своего «я», проникать в суть вещей.*

*В первом случае вы просто перебираете возможные варианты, отыскивая для себя наилучший; во втором случае вы развиваете в себе анализ, синтез, интуицию, способность видеть то, что находится под поверхностью. Во втором случае вы перемещаетесь на высшую ступень развития.*

*Как найти причину возникшей перед вами проблемы? Отложите в сторону свои дела, успокойтесь и просто поставьте эту проблему перед*

*своим внутренним взором. Начинайте смотреть на неё, не ставя оценок и не стараясь найти выход из создавшейся ситуации. Через некоторое время вы всё поймёте и увидите выход».*

Следующей ступенью в освоении практики самокодирования является способность формировать события силой мысли. Конечно, сразу формировать все события не получится, но у вас есть возможность развиваться в этом направлении.

Например, можно кодировать себя что вы вытяните счастливый билет на экзамене, что встретите нужного человека, что получите выгодное предложение и т.п. Алгоритм формирования событий точно такой же, как и в других вещах. Представить, сильно захотеть, поверить, отрешиться.

Знакомые, которых я научил этой психологической технике, легко вытягивают на экзаменах счастливые билеты, встречают в нужное время нужных людей, получают выгодные предложения! Очередь за вами!

***Задание:** Используя методiku самокодирования, вам следует самостоятельно:*

- 1) Обрести новые личностные качества или новые формы поведения;*
- 2) Научиться влиять на поведение знакомых вам людей на расстоянии;*
- 3) Кодировать наступление благоприятных для вас событий.*

*Результаты своей работы по практике самокодирования опишите, пожалуйста, мне в отчёте.*

# Притягивание удачи

*«Если вам кажется, что судьба повернулась к вам задом-возможно, это вы подошли к ней не с той стороны»*

*[Ле Ви]*

Уважаемый участник тренинга, удача – это очень благоприятное истечение обстоятельств в жизни конкретного человека. Я расскажу вам, как стать удачливым.

Каждый человек хочет быть удачлив, не так ли? Как правильно настраиваться на удачу? Можно ли поймать птицу удачи за хвост? Можно. Для этого следует кое-что знать о законах фортуны.

Во-первых, удача не зависит от обстоятельств.

## **ЗАКОН №1:**

***Удача не зависит от обстоятельств!***

Это крайне важно правильно понимать. Когда мы думаем, что нам везёт, то у нас появляются соответствующие мысли. Вот, мол, не везёт мне *«непруха»!* Таким образом, внешние обстоятельства диктуют определённый ход наших мыслей. Этого быть не должно.

Если нам откровенно не везёт однако человек всё равно считает, что ему повезло, то он тем самым притягивает к себе большую удачу. Понимаете, о чём я говорю? Жизненные обстоятельства не должны программировать ход наших мыслей.

Наоборот, наши мысли должны программировать обстоятельства. Тогда обстоятельства прогнутся под нас, станут благоприятными. Если внешние обстоятельства складываются не в нашу пользу, но мы воспринимаем это спокойно и позитивно, то нам начинает всё больше и больше сопутствовать удача.

Если внешние обстоятельства складываются не в нашу пользу, и человек воспринимает это негативно, то удача отворачивается от него окончательно.

Предлагаю вам методом самокодирования внушить себе следующую установку: *«Нелепо, чтобы у меня что-нибудь не получилось. Нелепо, чтобы мне в чём-то не везло. Я родился, и значит, я уже удачлив!»*

Кодируйте своё подсознание на эту установку.

## **ЗАКОН №2:**

***Кодируйте себя на установку: «Это нелепо, чтобы у меня что-нибудь не получилось. Нелепо, чтобы мне в чём-то не везло. Я родился, и значит, я уже удачлив. Я живу, значит, я удачлив. Я есть, значит, я удачлив».***

Следующий важный закон удачливости – никогда не продумывайте до конца свои действия и то, что из них может в итоге получиться!

Во-первых, продумать всё до конца невозможно. Во-вторых, всегда необходимо оставлять место для случайности, для возможной импровизации, которую может преподнести жизнь.

Не продумывайте всё до конца. Делайте лишь набросок, основной замысел. А затем приступайте к действиям. Оставляйте место для случайности. Дайте фортуне пространство для того чтобы реализовать желаемое различными способами.

### **ЗАКОН №3:**

***Не продумывайте свои действия и результат!***

Следующий важный момент в искусстве привлечения удачи вытекает из вышесказанного. Не делите шкуру неубитого медведя! Не говорите «gone», не перепрыгивайте.

Практика показывает, что тот, кто делит неполученный урожай, всегда его либо недополучает или не получает вообще. Учтите это.

### **ЗАКОН №4:**

***Не делите шкуру неубитого медведя.  
Допускайте разный исход событий!***

Нельзя сосредотачиваться на том, чего у вас нет, на недостатке чего-либо. Вы это уже знаете. Почему нельзя это делать? Потому что такие мысли притягивают соответствующие обстоятельства.

Тот, кто постоянно переживает из-за недостатка в чём-либо (деньгах, общении, любви, внимании и прочее), тот сам роет себе глубокую яму. Он неосознанно сам себя кодирует на то, чтобы у него ничего не было.

Ведь ваша мысль – это реальная сила.

### **ЗАКОН №5:**

***Не концентрируйтесь на недостатке!  
Всё, что вам нужно, придёт само собой.***

Я вовсе не хочу сказать, что не следует ничего желать. Нет, желать следует. Желать – это хорошо. Но желать и *переживать из-за недостатка* – это совершенно разные вещи, которые, к сожалению, многие люди не умеют разделять.

Отделить эти вещи очень просто. Истинное желание вызывает радость и мотивирует к действию. Переживание недостатка вызывает страдание и неудовлетворённость

## ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:

*Истинное желание вызывает радость и мотивирует.  
Переживание недостатка вызывает страдание и неудовлетворённость.*

Из этих рассуждений следует очевидный вывод, что не следует относиться слишком серьёзно к своим желаниям и целям! И, разумеется, никому и никогда не нужно завидовать.

## ЗАКОН №6:

*Никогда не завидуйте! Завидуя, вы отдаёте другому свою удачу.*

Итак, чтобы плохого ни происходило, сохраняйте состояние радостной отрешённости. Усматривайте в любом негативе пользу для себя!

Фортуна – как женщина. Она будет вас проверять, прощупывать. Можно ли вами управлять и манипулировать? Вы не должны психологически надломиться – начать переживать, роптать или завидовать. Не должны оставить фортуне ни единого шанса.

Тогда вы будете награждены. Фортуна склонится в вашу сторону! Следующий пример также наглядно демонстрирует процесс самокодирования.

***Пример:** «Вот что рассказывала мне одна дама: «Я всегда была абсолютно уверена, что я очень удачливый человек, и всем о себе так и говорила. После тренинга по программированию на удачу подвернулся случай проверить техники в действии.*

*Я была приглашена на празднование очередной годовщины, там разыгрывалась лотерея по билетикам с номерами, которые выдавались на входе. Ведущий поставил лотерейный барабан на сцену. Пригласил желающих вытащить счастливый билетик. Я подошла к ведущему и сказала, что своей лёгкой рукой хочу достать выигрышный билет.*

*- А что, если я вытащу свой номер? – спросила я.*

*- Тогда вы самый счастливый человек в этом зале!*

*Я сосредоточилась и представила, что я самый удачливый человек, и даже увидела, как я достаю свой номер. Я была уверена в том, что я, и только я достойна подарка. Я хочу этого, всегда раньше удача и успех улыбались мне.*

*Я запустила руку в барабан, и словно магнитом мою руку потянуло в крайнему листочку... - Номер двести тринадцать! Я запрыгала на месте и стала говорить, что это действительно мой билет. Ведущий поначалу мне не поверил и попросил показать мой билетик. Ура! Я выиграла, и получила свой приз».*

**Упражнение:** Войдите в изменённое состояние сознания, погрузитесь в себя.

Теперь дайте себе установку, что вы магнит, притягивающий благоприятные обстоятельства, притягивающий удачу. Вы магнит!

Вообразите себя излучающим особое невидимое поле удачи. Вы притягиваете к себе те обстоятельства, которые вам благоприятны.

Вы везунчик. Всё, что вам хочется само идёт к вам в руки, потому что вы мощный магнит. Ощутите реальность этого всей своей кожей, всем телом, почувствуйте это, представьте, что это так.

Чтобы с вами ни происходило, вы магнит удачи. Удача никогда не покидает вас. Просто знайте это.

**Пример:** «Чтобы запустить руку в любой банк, даже незримый, необходимы код, номер счёта, кредитная карточка. В нашем случае роль этих атрибутов играет мысленный капкан на нужную в данный момент сумму.

Капкан первым в нашей компании применил Станислав Смирнов. Когда ему что-то необходимо, Станислав создаёт в голове четкий образ желаемой вещи и представляет себя ее владельцем. Водяной пылесос «Ровента» последнего поколения, моющий полы, окна и стены...

Если речь идёт о деньгах, воображаемую картину тоже лучше предельно конкретизировать. Двести тысяч, чтобы продержаться до зарплаты, - это пачка новеньких, хрустящих «пятерок» соответствующей пухлости, перетянутая черной резинкой и лежащая в тумбочке, где обычно, в семье хранятся финансы.

Почаще вызывайте в себе фантом мечты – утром, в середине дня, перед сном, - пусть он витает над вами неосязаемым облачком. И не надо заботиться, как предмет воплотиться в жизнь. Все произойдёт само собой, или же программа действий будет вам подсказана.

Журналисту Владимиру приспичило сменить свою дряхлую машину на более престижную модель. Раза два-три в день в течение полумесяца он рисовал в воображении портрет авто совершенно уникального цвета, пока не сроднился с ним, как с собственной тенью.

Наконец, на редакционной доске объявлений узрел информацию о продаже слегка подержанного автомобиля, по описанию совпадающего с портретом. Владимира потрясло, что легковушка была искомого редкого колера. Но денег на покупку катастрофически не хватало.

В тот же день судьба привела к нему в гости иногороднего приятеля, который, развлекая хозяйку за ужином, поведал житейский анекдот о том, каким остроумным способом ему удалось улучшить жилищные условия. План годился и для Владимира.

Он выгодно сбыл свой престарелый «Запорожец» и занял у тридцати пяти (!) друзей - кто сколько может - недостающие деньги. Скоро

*счастливцев обкатывал новую тачку. Правда, с кредиторами по длинному списку расплачивается до сих пор. Однако его, как человека без комплексов и предрассудков, положение должника нисколько не угнетает.*

*Как видите, материализация идеи не волшебство. Теоретически это объясняется так: все, что существует во Вселенной, суть различные формы энергии. Деньги тоже. Энергия овеществлённая предстаёт перед нами в окружающих предметах. Она переводится в осязаемую реальность с помощью механизма мысли.*

*Ясная упорная мысль и есть «капкан Смирнова», идеальный каркас-магнит, куда нагнетается энергия, чтобы, достигнув определённой плотности, проявиться, показаться. Именно поэтому вредно бояться проблем, нехваток, ущерба. Любое беспокойство замыкает, запирает естественный и непрерывный поток энергии, не даёт ей поступать в капкан».*

Теперь я хочу вам дать ещё некоторые ценные рецепты по работе, касающиеся исполнения желаний. Как мы воспринимаем возможные или реальные трудности или препятствия к желаемому?

Да, именно как трудности или препятствия. Это неправильно. До тех пор, пока они будут восприниматься, как нежелательные усилия, вам будет тяжело их преодолеть.

Воспринимайте препятствия или трудности как нечто, что готово отдать вам свою силу и энергию. Под трудностями или препятствиями я понимаю всё, что может мешать вашим намерениям.

Какой-то человек, ваш противник, какие-то жизненные обстоятельства, деловые проблемы, семейные трудности и тому подобное.

Запомните, пожалуйста, что препятствия или трудности преодолеваются сначала в мыслях. После того, как вы преодолели их в мыслях, зачастую уже и не требуется что-то делать в реальности. Обстоятельства вдруг меняются.

Думаете, это случайность?

### **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:**

***Трудности или препятствия преодолеваются сначала в мыслях!***

Приступая к реализации задуманного, представляйте наихудшие условия и примите их. Зачем это делать? Это позволяет мобилизовать больше ваших сил.

Если вы морально готовы к очень большим трудностям, то любые реальные трудности покажутся вам посильными.

Любая ваша «хроническая» жизненная проблема отражает ваш внутренний блок. Любое препятствие в развитии ваших дел, на самом деле, также отражают какой-то ваш внутренний блок.

Поработайте с блоком, сконцентрируйтесь на нём, проанализируйте его, и препятствие исчезнет.

### **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:**

*Любая внешняя проблема – это внутренний блок!*

Если вы часто в чём-то ошибаетесь (любви, бизнесе, отношениях и прочее) следовательно, здесь находится какой-то внутренний блок.

Если вас что-то раздражает, вызывает депрессию, следовательно, здесь внутренний блок. Если вы не хотите общаться или иметь дело с каким-то человеком, следовательно, тут внутренний блок.

Надеюсь, что это понятно. Надеюсь также, понятно, что следует делать?

***Задание:** Используя описанные законы и правила привлечения удачи, закодируйте себя на то, чтобы вам в чём-то повезло.*

*Это может быть повышение по службе, денежный выигрыш или прибавка, какая-то ценная находка или подарок, встреча с долгожданным человеком. В общем, это должно восприниматься вами, как настоящая удача.*

*Результаты этого эксперимента на притягивание удачи, пожалуйста, опишите в отчёте.*

# Установки для сильного человека

*«Ум – это прекрасная машина. Если его использовать, он вам служит. Если вы не можете его использовать, он начинает использовать вас»*

*[Ошо]*

*Уважаемый участник тренинга, теперь я сформулирую основные психологические установки, которые позволяют быть сильным человеком.*

Эти установки относятся к образу нашего мышления, к нашему восприятию окружающей реальности. Вам следует внимательно осмыслить то, что я сейчас напишу.

В чём заключается главная проблема обычного человека?

Главная проблема обычного человека заключается в том, что он, благодаря работе своего ума, отделяет себя от мира. Он отделяет себя от мира, не понимая, что он и весь мир – это единое и неделимое целое!

Мир един и неделим. Но нам, людям, понять это сложно. Можно лишь попытаться почувствовать это. В едином мире прошлое равно будущему. Восприятие времени – это особенность человеческого сознания. Подсознание человека не имеет чувства времени.

Попробуйте мыслить вне времени! Всё, что происходит сейчас, что будет происходить в будущем, что происходило в прошлом – всё это происходит одновременно. Лишь сознание человека разделяет прошлое, настоящее и будущее.

Всё происходит всегда и будет всегда происходить. Момент равен вечности. Протяжённость времени присутствует лишь в человеческом восприятии. Почему мы этого не воспринимаем единовременность мира?

Наши способности восприятия могут улавливать только «кусочек» информации о происходящих в мире изменениях. Мы не видим всей картины. Мы видим только фрагмент реальности и очень сильно «печёмся» и «волнуемся» над этим фрагментом. Но в едином мире ничего просто так или случайно не происходит.

Мироздание не только едино и неделимо, но ещё и бесконечно изменчиво. Это трудно воспринять, поэтому постарайтесь не анализировать мои слова, а просто почувствовать.

Постоянная и непрерывная изменчивость мира не позволяет заранее его *прогнозировать* или *интерпретировать*. Однако человеческий ум хочет определённости и предсказуемости. Сколько человеческих переживаний по поводу того, что может нехорошего случиться, а может и не случиться. Люди постоянно переживают по этому поводу!

Человек не знает, что его ожидает в следующий миг. Но он либо старательно убеждает себя в благоприятном развитии событий, либо начинает фантазировать возможные варианты исхода событий.

В 90% случаев всё происходит по-другому, не так, как планировалось, и человек страдает. Но виноват в этом он сам, человеческий ум, который всё хочет знать наперёд. Это невозможно.

В мире всё равновелико. Равновеликость всех явлений и предметов окружающего мира постоянно искажается человеческим умом.

Человеческий ум по своим внутренним критериям делит на высокое/низкое, удивительное/банальное, прекрасное/уродливое, честное/нечестное, правильное/неправильное, хорошее/плохое и так далее. Когда человек сталкивается со вторым, то он страдает.

Зачем страдать? Ведь человек сам придумывает эти критерии. Нечто плохое может оказаться, с другой стороны, хорошим. Так нередко бывает.

Человек опрометчиво думает, что его представления, оценки, обобщения о мире верны. Более того, выдаёт свои оценки за объективное положение вещей. Но, в действительности, мир изменчив и полностью непостижим.

***Пример:** «У одного мужчины была любимая девушка. Он много гулял с ней, разговаривал на возвышенные темы, но никогда не смел притронуться к ней. Короче, обычная история любви. Он переспал с её подругой.*

*Когда его любимой стало всё известно, они расстались. Если есть понятие о высоком, то внутри обязательно есть и понятие о низком. Если есть понятие об идеале, то внутри обязательно и автоматически сформировались понятия об обыденности, лёгкой доступности, старом и давно известном.*

*И то и другое, как вы понимаете, есть ложь, потому что все эти понятия были сформированы искусственно на основе пережитых когда-то травм, или с помощью работы логического ума, или с помощью внушения».*

Попытки человеческого ума зафиксировать себя и изменчивый мир в каком-либо ограниченном качестве (роли, положении, состоянии), чтобы что-либо удержать, вернуть и тому подобное, приводят к потере психической энергии, и человек снова страдает.

Чтобы человек ни сделал, и чтобы в итоге не вышло, следует принять это как данность и не изнурять себя ненужными сожалениями. Если что-то произошло, значит, так и должно быть, иного не существует.

В изменчивом и непредсказуемом мире готовые правила, схемы и методы абсурдны и неприменимы, поскольку именно они создают «картину мира» человека и управляют самим человеком. Человеческий ум, став их заложником, вынужден противопоставлять их изменчивому миру, из-за чего опять-таки человек страдает.

Самым страшным ядом человеческого ума является его собственное стремление к совершенству (в людях, событиях, действиях, предметах). Из-за этого человек также страдает. «Противоядием» от стремления к совершенству служит такой интересный жизненный принцип как «безупречность».

Что означает «безупречность»?

Это означает, что человек делает всё возможное в определённой ситуации, а что из этого в результате выйдет, не должно иметь для него никакого значения. Иного не дано!

Мол, вы сделали всё, что, могли, в какой-то ситуации, но вы понимаете, что не всё зависит только от вас. Так что расслабьтесь и не переживайте!

Итак, обобщим всё сказанное выше. От чего я хочу вас предостеречь? Я хочу вас предостеречь от шести форм сознательно-мыслительного «бреда», свойственно обычному человеку:

1. *Бред прогнозирования* (отношение к будущему – будущее непостижимо)
2. *Бред оценивания* (критерии, деления, шкалы – всё это мусор)
3. *Бред сожаления* (отношение к прошлому – сожалеть нет смысла, потому что иного не надо, на всё были свои законные причины)
4. *Бред предписания* (моральные правила, долженствования, надобность, умственные обобщения – всё это умственный мусор)
5. *Бред идеализации* (стремление к совершенству во всём – это разрушает нас изнутри, выкачивает из нас психическую энергию; стремитесь к совершенству, но помните об абсурдности этого стремления)
6. *Бред свободы* (на самом деле, свободы действий, свободы выбора, свободы движения не существует, поскольку всё в мире развивается по своим законам).

Исходя из сказанного, я предлагаю вам усвоить, сделать частью своего мышления следующие установки.

### **УСТАНОВКА СИЛЫ №1:**

***Никогда не волнуйтесь о том, что будет завтра.  
Это бессмысленно, будущее непостижимо.***

Данная установка должна избавить вас от расстройств по поводу того, что события могут развиваться совсем не так, как вам хотелось бы.

### **УСТАНОВКА СИЛЫ №2:**

***Весь мир един и непрерывно изменчив, текуч, мимолётен, как и вся жизнь!***

Это означает, что ваша интерпретация реальности не может полностью отразить эту реальность. Всё в мире происходит не так, как представляется разуму.

Глупо отделять себя и мир, разум и эмоции и прочее. В мире всё (предметы, события, явления) равновелико. Любой из нас не чуть не лучше и не хуже всех прочих. А то, что мы знаем о мире, ничтожно.

### **УСТАНОВКА СИЛЫ №3:**

***Ваше «я» и окружающий мир невозможно зафиксировать в каком-то определённом ограниченном качестве!***

Это значит, что следует с лёгким сердцем благословлять упущенные возможности. Они ничего не значат.

Не следует таскать по жизни одни и те же, привычные социальные роли, привычные манеры поведения. Вместо этого следует легко принимать любой образ, роль, состояние, то есть быть текучим!

### **УСТАНОВКА СИЛЫ №4:**

***Что бы вы ни делали, что бы ни произошло, принимайте это как данность, много не дано!***

Следует также знать, что никакие передышки в работе над собой, над своим делом невозможны. Вы либо растёте, либо деградируете, остановок не бывает!

Жизнь – это значит непрерывно развиваться, больше делать, больше воспринимать. Альтернатива этому жизненному принципу – деградация. Такова жизнь, нам приходится только потеть и потеть.

### **УСТАНОВКА СИЛЫ №5:**

***Любые правила, теории и методы ограничивают вас, заменяют настоящую жизнь. Избавьтесь от всего этого мусора!***

Данный принцип означает, что все правила, методы и люди, которым вы безоговорочно верите, - это средства кодирования вас. Они вас ограничивают. Вместо этого «откройтесь» миру и воспринимайте как можно больше.

Помните также, что не стоит усложнять себе жизнь: в каждой ситуации используйте самый простой путь к цели. Самый простой!

### **УСТАНОВКА СИЛЫ №6:**

***Делайте то, что должны делать, и пусть будет, что будет!***

Хорошенько запомните эту установку! Осознайте, что главным ядом, отравляющим человеческую жизнь, является собственное стремление к совершенству во всём (идеализация жизни), стремление к идеалу (в людях, событиях, действиях, вещах).

Главное лекарство от идеализации – это безупречность. Принцип безупречности – «*в каждом конкретном случае я делаю всё, что в моих силах, а до остального и дела нет*».

## УСТАНОВКА СИЛЫ №7:

*Если не можешь победить честно, то победи всё равно*

Очень важная установка! Почувствуйте, какая в ней содержится мощь. Просто постарайтесь закрепить её в своём подсознании.

Вот такие вот установки или жизненные принципы сильной личности я предлагаю вам закрепить в своём подсознании с помощью самокодирования.

Поверьте, в них заключена невероятная сила. Проникнув в ваше подсознание, они сделают массу полезной для вас работы и сделают вашу жизнь намного комфортнее. Так что имейте их в виду!

***Задание:** С помощью самокодирования внедрить все приведённые установки в своё подсознание. Выписать каждую на бумагу и проговаривать перед сном, вникая в смысл каждой установки. Результаты этого кодирования, пожалуйста, пришлите мне в отчёте.*

## **Вместо заключения**

*Уважаемый участник тренинга!* Тренинг подошёл к концу. Я очень хотел бы, чтобы вы написали мне небольшой отчёт со следующей информацией:

**1) Описать, какое загадочное желание осуществилось в результате применения описанной в этом тренинге технологии исполнения желаний!**

**2) Как с помощью самокодирования вы научились влиять на поведение других людей, вызывать благоприятные события, обрести новые личностные качества!**

**3) Как вам в чём-либо повезло, благодаря описанным принципам притягивания удачи!**

**4) Как внедренные установки сильной личности помогли вам по-новому ощущать себя, воспринимать жизнь и окружающий мир!**

Очень жду вашего отчёта. И желаю Вам большой Удачи!

**Ковалёв Сергей:** [falmary@mail.ru](mailto:falmary@mail.ru)

Центр «Сильная Личность»: <http://www.silnaya-lichnost.ru>