

Седьмое чувство

Сборник статей

Андрей Патрушев
<https://patrushev.pro/>

Оглавление

Несколько слов для новичков в медитации	3
Седьмое чувство	17
На гребне волны	25
Саблиминал и супралиминал	32
ПРО Здоровье	35
Некоторые медицинские аспекты применения фотостимуляции мозга	40
Поддержание оптимального веса, или Почему диеты не работают?	41
Аффирмации — путь к Богу	45
Техника работы с аффирмациями и аформациями.....	67
Аффирмации — путь к себе	69
Квантовый саркофаг для рака	73
Постигая бесконечность	83
В здоровой коже — здоровый слух	88
История нейрофона.....	95
Кто управляет автобусом.....	99
На пределе возможностей слуха	110
Что век грядущий нам готовит.....	113
Трудно ли быть богом?	124

Несколько слов для новичков в медитации

Андрей

Патрушев

05.02.2021

Занимаясь почти 30-и лет созданием [специальных аудиопрограмм для саморазвития](#), я неоднократно сталкивался со случаями, когда эти аудиопрограммы для кого-то не срабатывали. Кроме того мне почти каждую неделю, продолжают поступать многочисленные вопросы: «Правильно ли я это делаю?»; «А вот у меня во время медитации „зачесалась левая пятка“ — можете прокомментировать, что бы это значило (или с чем это связано)?»; «А вот до этого места в медитации всё было хорошо, а потом мне сильно захотелось всё это выключить. Почему так?»

Видимо сейчас наконец-то пришло время обобщить многолетний опыт и попытаться в одном месте ответить на все эти вопросы.

Для начала, необходимо сказать несколько слов о том, что это за медитации, представленные на данном сайте, и для чего они предназначены.

Все медитации предназначены для саморазвития и коррекции разнообразных (можно сказать — «стандартных») проблем, по которым, наверное, никому (по крайней мере, в России) не придёт в голову обращаться к гипнотерапевту.

Эти медитации можно отнести к разряду «управляемых», в ходе которых ведущий предлагает совершить какие-то действия — расслабиться, определённым образом подышать, подумать о чём-то, представить себе что-нибудь конкретное. Всё это направлено на погружение в особое медитативное (гипнотическое) состояние, в котором, в соответствии с последующими инструкциями, происходит внутренняя работа по преодолению какой-то проблемы, или для освоения каких-то полезных навыков. Гипнологи утверждают, что любой гипноз — это самогипноз, поэтому в текстах медитаций отсутствуют какие-либо директивные внушения (что-то обязательно делать, или не делать), разговор идёт в разрешительной манере, и эффективность основана на метафорах и образных представлениях, выстроенных по определённому алгоритму.

И хотя в этих медитациях применяются разнообразные гипнотические приёмы, но их нельзя отнести к гипнозу, поскольку основной задачей гипнотерапевта является не внушение чего-то (как думает большинство людей), а тщательное изучение проблем личности, определение их истоков и, на основе этого, составление индивидуальной программы, эффективной именно для данного конкретного человека.

Медитации же представляют собой определённые «стандартные» алгоритмы, эффективные для большинства здоровых людей,

и это, с одной стороны, их недостаток, а с другой, существенное преимущество. Преимущество заключается, в первую очередь, в значительном снижении фактора страха, который до сих пор в нашем обществе связан с гипнозом.

Человек всегда может прослушать, не расслабляясь и не погружаясь в медитативное состояние весь текст и понять, что он полностью безопасен.

Второе преимущество — это существенная экономия денег.

Третье преимущество — это возможность повторить данную серию медитаций в любое время своей жизни. Дело в том, что под давлением жизненных обстоятельств, людям свойственно изменяться. И нередко, изменения становятся столь глубокими, что что-то из прежних навыков теряется, и что-то из внутренних проблем может вернуться вновь.

Четвёртое преимущество — это регулярный отдых, который очень необходим людям в современных условиях, и снятие стресса. Кроме того, регулярное погружение в медитативное состояние имеет реальный исцеляющий и омолаживающий эффект.

Основным же недостатком записей с медитациями является отсутствие индивидуального подхода во время сеанса, необходимого из-за отсутствия в нашем обществе культуры работы над собой.

В результате каждый пользователь имеет свои собственные представления и мифы о процессе медитации, что часто, не даёт ему полностью погрузиться в особое медитативное состояние, и эффективность медитации для него снижается. Это несколько нивелируется возможностью многократного прослушивания, но после 21 раза эффективность каждого последующего прослушивания снижается уже по другой причине (полной адаптации мозга к постоянно действующему фактору).

Далее я попытался разобрать разнообразные факторы, в той, или иной мере влияющие на процесс медитации, и развенчать наиболее распространённые мифы. Мифы, в большей степени, касаются гипноза и не все из них можно переносить на управляемые медитации, но вряд ли большинство пользователей, являясь не специалистами в этой области, различают гипноз и управляемые медитации.

Благодаря кинематографу, СМИ и литературе, современный человек имеет определённое представление о медитациях и гипнозе. Видов медитаций существует огромное количество и не все они, строго говоря, являются медитациями.

Термин медитация (от латинского *meditatio* — размышление) ввёл один католический монах для обозначения духовной практики, в основе которой лежит размышление о своей жизни и грехах.

Сейчас этот термин обозначает, наверное, все духовные практики скопом. Наиболее близко к нашим медитациям стоит «нидра-йога», которую можно с уверенностью назвать родоначальницей гипноза.

Что это такое — гипнотическое (медитативное состояние)?

Гипнотическое состояние обладает исключительным качеством ментального, физического и эмоционального расслабления.

Я использую слово «исключительное», так как это качество расслабления находится на уровне, недоступном в других состояниях. Этого не добиться ни при естественном сне, ни с помощью лекарств, или наркотиков. Не побоюсь сказать, что больше не существует никакого другого способа достичь такого сильного эффекта снятия накопленного напряжения на всех уровнях вашего организма.

Вторая характеристика гипнотического состояния заключается в том, что в гипнозе проявляется эмоциональное желание соответствовать предложенному поведению.

И Третьей характеристикой, по которой мы это состояние идентифицируем, является повышенная чувствительность к внушению, ведению и инструкциям.

Как я уже упоминал, существует огромное количество школ медитаций, среди которых, наверное самой распространённой, является практика, которую можно в общих чертах охарактеризовать, как «отрешённое созерцание». Иногда такое «созерцание» сопровождается мантрами, или особыми звуками. И хотя адепты медитаций готовы «с пеной у рта» доказывать, что медитации ничего общего с гипнозом не имеют, но современные нейрофизиологические исследования, проведённые в мировых центрах изучения деятельности мозга, свидетельствуют, что достигаемые при помощи медитаций состояния, фактически, идентичны таковым при молитвах и при гипнозе.

Кстати, это глубоко приятные состояния, когда происходит восстановление и, буквально, омоложение всего организма. Как говорится, — «подобное притягивает подобное» (а в данном случае можно вести речь об активации определённых нейронных ансамблей в мозге), поэтому данные состояния абсолютно безопасны.

Трансовые состояния играют очень важную роль в нашей жизни. Все мы входим в трансовые состояния по несколько раз за день. Достаточно сказать, что всё, чему вы научились в этой жизни (и хорошему и плохому), вы обязаны позитивным, или негативным (связанным с сильными отрицательными эмоциями) трансовым состояниям.

Те, кто недавно устроился на работу, которая требует от вас освоения новых знаний, умений и навыков, наверное, не раз замечали, что в течение рабочего дня, в какой-то момент, накатывает сонливость. И если разрешить себе минут 15-20 где-нибудь «затихариться» и поспать, а вернее, побыть в каком-то приятном полусонном состоянии, насыщенном сновидческими образами, то потом наступает необычная лёгкость и готовность хоть «горы свернуть». Это вы побывали в обучающем трансe, направленном на закрепление всё тех же знаний, умений и навыков, которые недавно освоили.

Таким образом, **транс — это естественное и привычное состояние организма.**

Мифы о гипнозе.

Когда речь заходит о гипнозе (погружение в транс с помощью «ведущего»), то в сознании сразу активизируются **различные страхи**, связанные с мифами, внушёнными нам средствами массовой информации, литературой и кинематографом.

Вот основные из них:

- можно войти в трансное состояние и не выйти;
- гипнотизёр может внушить вам всё, что угодно;
- можно сойти с ума;
- может стать хуже;
- можно вдруг так резко измениться, что «родная мама не узнает»;
- страх потери контроля: боязнь разболтать под гипнозом что-нибудь глубоко личное; боязнь, что под гипнозом проявятся какие-то неприятные для окружающих людей черты личности, или неприемлемое поведение (например, гиперсексуальность);
- чем больше тебя гипнотизируют, тем более внушаемым и слабым ты становишься;
- эзотерика и религия.

Как бороться с ложными сведениями и информацией? Наверное, ложные представления можно победить только просвещением.

«Можно войти в трансное состояние и не выйти». Я бы назвал это достижением. В этом состоянии большую часть времени находятся мастера боевых искусств и продвинутые монахи. В этом состоянии вся привычная работа делается очень легко и хорошо. В этом состоянии отсутствуют сомнения и критический внутренний голос. Если подсознание (опираясь на весь ваш жизненный опыт) решает, что что-то стоит сделать, то вы просто делаете, если подсознание считает, что есть определённая опасность, то, соответственно, вы этих действий избегаете, не предаваясь мучительным раздумьям.

Антропологи утверждают, что люди из первобытных племён, живущие в такой крайне враждебной среде, как тропические джунгли, постоянно находятся в трансовом состоянии.

Но обычным людям не удаётся долго задерживаться в трансе (так же, как и во сне). В самом «худшем» случае, транс переходит в обычный естественный сон.

«Гипнотизёр может внушить вам всё, что угодно». Этот миф часто поддерживают сами гипнотизёры, принадлежащие к директивной (авторитарной) школе гипноза, так как это помогает им в работе. На самом деле, любой гипноз — это самогипноз, и «ведущий» (гипнотизёр) лишь помогает человеку совершить погружение и определённые действия в трансе.

При директивном гипнозе срабатывает врождённый человеческий инстинкт — следовать за лидером (вожаком). Я как-то наблюдал попытку весьма уверенного в себе гипнотизёра, принадлежащего к директивной школе, работать с майором ВДВ, участником боевых действий. Майор ВДВ, имеющего огромный опыт руководства людьми, и посылавший их ни раз на смерть, наверное, даже в страшном сне, какую-то «гражданскую штафирку», никак не смог бы принять за лидера, и гипнотизёр, конечно же потерпел фиаско, отговорившись стандартными фразами про сопротивление и не гипнабельность.

На самом деле, в трансе человек гораздо более защищён от манипуляций и других опасностей, и никогда не будет делать то, что противоречит его убеждениям и ценностям. Ну, сами подумайте, — если бы гипнотизёры имели такое могущество, то они бы давно уже правили всем миром.

«Можно сойти с ума». Этот миф проистекает из давних попыток «лечить» гипнозом пациентов психиатрических диспансеров, в результате чего состояние этих пациентов, с точки зрения психиатров, значительно ухудшалось — активировались голоса и визуальные галлюцинации. То есть, человек начинал активно работать над своей проблемой, но, с точки зрения того уровня развития психиатрической медицины, это считалось обострением. В настоящее время, как психиатрическая наука, так и практика гипноза значительно продвинулись, и сейчас уже созданы методики, позволяющие успешно справляться с целым рядом психических заболеваний гипнотическими методами.

На самом деле, если у человека имеются серьёзные внутренние конфликты и проблемы, то время их никак не лечит, и даже, наоборот, эти проблемы имеют свойства усиливаться с возрастом. Управляемые трансовые состояния позволяют успешно справляться с внутренними конфликтами и проблемами (пока они не зашли слишком далеко) и, таким образом, являются

прекрасным профилактическим средством от развития психических заболеваний.

«Может стать хуже». На протяжении уже более 100 лет использования современным обществом гипноза такого ни разу не наблюдалось. Если бы такое случалось, то наше информационное поле было бы перегружено подобными сообщениями. Самое страшное, что может произойти — это вообще ничего не произойдёт.

«Можно вдруг так резко измениться, что „родная мать не узнает“». Интересно, что в результате массовых опросов и тестов (с целью повышения эффективности коммерческой рекламы), проведённых в университетах США и Швеции ещё в прошлом веке, выяснилось, что слова «изменения» и «новый» имеют для большинства населения негативную окраску.

На самом деле подсознание человека тщательно охраняет его на всех уровнях и, безусловно, учитывает социальные связи и «экологию». Так что, в результате трансовой работы, человек не может измениться так резко, что его становится не узнать.

В то же время, изменения происходят на глубоком уровне и нередко человек, изменившись, в первое время слышит от родственников и знакомых обвинения в чёрствости и равнодушии. Всё дело в том, что привычные «кнопочки» и «верёвочки», которые привыкли нажимать и дёргать родственники и знакомые, куда-то пропадают, и человек становится гораздо более независимым и аутентичным. Как сказал один из создателей НЛП Ричард Бэндлер: «Зачем оставаться самим собой, если можно стать значительно лучше?»

«Страх потери контроля: боязнь разболтать под гипнозом что-нибудь глубоко личное; боязнь, что под гипнозом проявятся какие-то неприятные для окружающих людей черты личности, или неприемлемое в обществе поведение». Этот миф вытекает из явления сомнамбулизма (расстройство, при котором люди совершают какие-либо действия, находясь при этом в состоянии сна). К тому же, в профессиональном гипнозе, наиболее талантливых людей, легко погружающихся в транс, принято называть сомнамбулами. Но в данном случае к снохождению эти «сомнамбулы» никакого отношения не имеют, и просто имеет место совпадение терминов.

Вторым источником данного мифа является поведение людей на сцене, во время представления сценического гипноза.

На самом деле, как я уже неоднократно отмечал, в транс подсознание защищает человека значительно надёжней, чем в обычном состоянии бодрствования, когда преобладает сознательный фактор.

Это было подтверждено в результате многочисленных, иногда весьма жёстких, строго научных экспериментов. Например, хорошо внушаемому человеку (сомнамбуле), находящемуся в гипнотическом состоянии, внушали, что перед ним его самый страшный враг, совершивший ужасные действия в отношении его близких, давали в руки настоящее оружие и предлагали этого врага (реальный человек) убить. В результате гипнотизируемый либо выходил из транса, либо отказывался это делать. Интересно, что если оружие было бутафорское (не способное причинить какой-либо вред), или вместо человека был манекен, то гипнотизируемый пытался это сделать, не задумываясь.

Так что, если вы не были замечены в сомнамбулизме, то бояться вам нечего. К тому же «сомнамбулы» («сноходцы») имеют сильно ограниченный набор доступного им поведения, а люди вышедшие на сцену, имели в этом определённую потребность.

«Чем больше тебя гипнотизируют, тем более внушаемым и слабым ты становишься». В этой мифе происходит подмена понятий «более лёгкое погружение в транс» на «внушаемость».

На самом деле, чем чаще вы погружаетесь в управляемый транс, тем легче вам распознавать данное состояние, а значит, у вас появляется выбор — входить в это состояние, или не входить, то есть вы обретаете своеобразный «транс-контроль». Также у вас появляется весьма интересная способность — безошибочно определять в группе людей конкретного человека, который пытается (существуют и невербальные методы) навести трансовое состояние.

Одно время подобные приёмы наведения лёгкого транса применяли на деловых переговорах. Переговоры — дело тонкое, и обычно, интересующее вас решение балансирует где-то на грани, так что его легко подтолкнуть, в ту, или иную сторону, используя трансовое наведение и особые (скрытые) языковые паттерны (приёмы). Теперь, на серьёзных деловых переговорах, с обеих сторон, чаще всего присутствуют гипнологи (или специально натренированные в гипнозе люди), чтобы вовремя распознавать такое воздействие.

Неоднократно погружаясь в гипнотическое состояние (которое само по себе, без всяких внушений, является целительным) происходит активация подсознательных ресурсов и человек по жизни становится более адаптивным, более спокойным, более творческим, лучше и быстрее справляется с возникающими проблемами, и у него даже повышается иммунитет. То есть, с любой точки зрения, такого человека слабым не назовёшь.

«Эзотерика и религия». Приверженцы различных школ эзотерики и религиозных конфессий имеют примерно схожие

мифы о том, что в трансе вы находитесь в незащищенном состоянии, и к вам может «подселиться» какая-нибудь зловредная сущность. Благодаря кинематографу и современной «литературе» этот миф получил довольно широкое распространение в обществе. В первую очередь, всех их, конечно, заботит устранение конкурентов.

На самом деле, я не устану напоминать, что в трансе человек защищён значительно лучше, чем в обычном состоянии сознания. Транс — это естественное состояние, в которое мы регулярно погружаемся по нескольку раз в день. Если бы было возможно такое подселение (без личного на то согласия и соответствующего ритуала), то мир был бы просто переполнен зомби.

Другие факторы.

Итак, первый и основной фактор, мешающий новичку в медитации глубоко погрузиться в медитативное трансовое состояние — это **страх** и недоверие. Недоверие может быть к процессу, к мужчинам/женщинам (ведущему), к интонациям и тембру голоса ведущего, к подаче (чего можно ожидать от какого-то аудиофайла), к себе самому, к слову «медитация», и т.д. и т.п. — всё это на уровне личных негативных ассоциаций. Страх может быть как явный, так и скрытый, поэтому, если вы считаете, что у вас плохо получается погружение в медитацию, исследуйте своё сознание на наличие убеждений, вызывающих этот страх, или недоверие, и можете проработать это с помощью медитации: «[Изменение убеждений](#)», или другими, известными вам методами. В том же ключе стоит поработать и с другими мешающими убеждениями:

- я не гипнабелен;
- я неудачник, поэтому у меня ничего не получится;
- я не умею визуализировать;
- медитации не работают.

Отдельно хотелось бы остановиться на «гипнабельности». Развенчаем ещё один миф: "если человек не гипнабелен, то это значит, что у него сильная воля". Согласитесь, что если человек пришёл за помощью к гипнотерапевту, то для него было бы верхом глупости противопоставлять усилиям гипнотерапевта свою силу воли. Гипноз - это, прежде всего сотрудничество, а не подчинение человека человеку. «Не гипнабельность» никоим образом не связана с «силой воли». Этот термин придумали «директивные гипнотизёры», которые в своей работе использовали прямые внушения. Чтобы не наносить урон своей «непоколебимой уверенности» (основной фактор успеха гипнотизера в директивном гипнозе), им пришлось сваливать все свои неудачи на пациентов, навешивая им ярлык

«не гипнабельный»). На самом деле, подавляющее большинство нормальных людей, при правильном подходе, довольно легко погружаются на средний уровень транса (достаточный почти для любой работы по психокоррекции). Поскольку управляемые медитации (самогипноз) основаны на способности концентрировать внимание и на образных представлениях, то существует прямая связь между «гипнабельностью» и интеллектуальным развитием. То есть, чем более человек развит и талантлив, тем более «гипнабельным» он является. Не поддаются гипнозу только умственно отсталые люди, с определёнными нарушениями функциональности мозга (ЗПР).

Таким образом, с одной стороны, загипнотизировать можно **почти** любого нормального человека, а с другой, поскольку любой гипноз — это самогипноз, то если вы, по какой-то причине, не желаете следовать чужим инструкциям (в трансе критический фактор работает ещё лучше), то никто вас это делать не заставит (разве только с помощью пистолета). Почему «почти»? Потому что ещё существуют, так называемые, «люди — компьютеры», которые из-за сильных переживаний подсознательно отстранились в детстве от чувств и эмоций. Эти люди полностью не утратили способности входить в медитативный транс, но для этого им необходимо сначала довольно долго потренироваться.

Ещё одним существенным фактором, мешающим глубокому погружению, являются **мысли**, которым человек начинает предаваться, вместо того, чтобы сосредоточить своё внимание на своих ощущениях, эмоциях и образах, возникающих в ответ на инструкции ведущего:

— различные сомнения (а правильно ли я лежу, сижу, дышу и т.д. и т.п.);

— заикленность на глубине погружения;

— посторонние мысли (о чём угодно);

— мысли по поводу процесса («ничего не происходит»; «ух ты, как прикольно!»; «у меня начал дергаться большой палец левой ноги — что бы это значило? А вдруг это не нормально?» и т.д.);

— гипермотивация («хоть бы получилось!»);

Другие факторы, влияющие на погружение — это «**СОУС**» (Состояние, обстановка, установка, свидетели)

Состояние: неумение расслабляться, сильная физическая, или умственная усталость, задолженность по сну, кофе и т.д., алкоголь и т.д., болевые ощущения, эмоциональная нестабильность (недавний скандал, например), ультрадианные ритмы. Во время медитации также могут иметь место так называемые «феномены высвобождения», выраженные в абсолютно разнообразных физических ощущениях (даже вплоть до оргазма), связанных

с освобождением очагов напряжения в теле, когда вы позволили себе наконец-то расслабиться. Человек, который впервые с этим столкнулся, обычно начинает думать: «А нормально ли это? А ни схожу ли я с ума и т.д.?»;

Обстановка: помещение, где вы медитируете (в основном, имеет значение безопасность, но также могут влиять запахи, освещённость, духота, температура и т.д.), время суток. Новичкам в медитации обычно советуют не только иметь постоянное место для медитаций, но и медитировать строго в определённое время. Это связано с наработкой условных рефлексов;

Установка: что вы предполагаете будет (должно) происходить во время медитации и в её результате. В первую очередь, то, что мешает погружению — это отсутствие мотивации (например, родственники навязали). Приверженцы различных эзотерических школ обычно «хорошо знают», что должно происходить в медитации, в результате несоответствие ожидания и действительности сильно мешают процессу.

Некоторые люди, испытав необычные ощущения, во время предыдущей медитации, ожидают, что они повторятся, что также сильно мешает процессу — «в одну и ту же реку нельзя войти дважды».

Некоторые люди вообще ожидают чего-то необычного.

Некоторые, в силу различных причин (например, при упорном навязывании какой-либо аудиопрограммы друзьями, или родственниками), пытаются доказать, что «эта ваша фигня не работает», или, в силу различных убеждений (см. выше), просто не доверяют.

Ещё один фактор, который можно отнести к установке — неправильное распределение внимания. Некоторые люди, привыкшие всё «пропускать через голову», старательно вслушиваются в сам текст медитации, вместо того, чтобы обращать первоочередное внимание на ощущения, чувства, эмоции и образы, возникающие у них в ответ на инструкции, произносимые ведущим. Объём сознательного внимания нормального человека, в среднем, укладывается в 45 минут (плюс/минус 5-10 минут, в зависимости от конкретного человека). Так что в результате, если медитация длится более 45-и минут, по истечению этого времени, наваливается усталость и появляется сильная потребность «всё это» выключить.

Свидетели: любые живые существа, находящиеся с вами в том же помещении, где вы медитируете. Неожиданные прикосновения и громкие звуки рядом с вами, во время медитации, обычно приводят к сильному соматическому шоку (испугу), после которого медитация становится невозможной

(иногда даже на недели и месяцы). Кто хоть раз это испытал (очень похоже на удар током), тот, либо старается в следующий раз тем, или иным способом, тщательно «блокировать» все эти факторы, либо прекращает медитировать навсегда.

Если это животные, вы можете ожидать, например, что кошка во время медитации неожиданно запрыгнет вам на живот, или на колени, или рядом залает собака, или заорёт попугай.

Если это люди, то могут маленькие дети ползть на колени, или начать вас трясти и «мамкать» по любому поводу (даже несмотря на ваше строгое предупреждение), или это может быть кто-то из родственников, решивший, что вам обязательно надо во время медитации ответить на телефонный звонок (даже несмотря на ваше строгое предупреждение не трогать вас ни при каких обстоятельствах, кроме пожара).

Другим вариантом является групповая медитация, когда закрыв глаза вы можете навязчиво думать, что все вокруг (или кто-то конкретно) на вас смотрят, или вы впадаете в детство, пытаетесь доказать, что все вокруг слабаки, а вот на меня эта «штука» не подействует, или кто-то из группы решил не медитировать и разговаривает (пусть даже шёпотом — во время медитации все чувства обостряются) и т.д..

Ещё один немаловажный фактор, могущий мешать полноценному погружению — это **«вторичная выгода»**, которая, если её не учесть, может разрушить любой терапевтический процесс. Проявления её многогранны. В общем случае, «вторичная выгода» срабатывает, когда в результате каких-то, безусловно, положительных изменений вы можете потерять (или приобрести) возможность что-то делать, или не делать, причём это «делать», или «не делать» для вас, по меньшей мере, так же важно (если ни более), как и эти положительные изменения. Иногда это приобретает весьма причудливые, с точки зрения стороннего наблюдателя формы.

Например, одна женщина, безуспешно испытывавшая на себе все способы похудения, на вопрос гипнотизёра, обращённого к её подсознанию, о причинах сохранения веса, заявила во время гипнотического сеанса: «если она похудеет, мужчины станут к ней приставать, она не сможет им отказывать, в результате чего её семья разрушится».

Или, например, толстым людям, после похудения, придётся делать какую-то работу, от которой они раньше успешно отлынивали, так как толстым её делать было очень трудно, и т.д. и т.п..

Подсознательные барьеры, связанные со вторичной выгодой, обычно, выражаются в виде так называемой "рационализации" нежелания следовать инструкциям. Рационализация проявляется,

например, в недовольстве голосом (темпом, тембром, скоростью, интонациями и т.д.), или текстом (не те слова, не там ударение и т.д.), самим процессом (слишком длинно, или коротко, не та музыка, нелепые инструкции и т.д.). В общем, подсознание бывает весьма изобретательным, чтобы объяснить своё нежелание этих перемен.

Таким образом, перед началом серии медитаций на какую-то важную для вас тему, рекомендуется оценить наличие у вас вторичной выгоды, которая может препятствовать в достижении вами желаемых изменений. Для этого задайте себе четыре простых вопроса:

1. Что не случится (плохого, или хорошего), если эти изменения успешно произойдут;
2. Что случится (плохого, или хорошего), если эти изменения успешно произойдут;
3. Что не случится (плохого, или хорошего), если эти изменения не произойдут;
4. Что случится (плохого, или хорошего), если эти изменения не произойдут.

Если вы обнаружили вторичную выгоду (иногда даже не одну), препятствующую, на ваш взгляд, необходимым вам изменениям. то перед медитацией, попросите своё подсознание (просто мысленно обратившись, как к другу) — творчески учесть все ваши потребности.

Глубина погружения.

Что интересно, многие профессиональные гипнотерапевты (не относящиеся к директивной школе гипноза) утверждают, что такого понятия, как «глубина погружения» в гипнозе вообще не существует.

Мне бы тоже хотелось отдельно остановиться на этой самой «глубине погружения» и на эффектах погружения. Большинство людей ожидают от гипноза, по меньшей мере, чего-то необычного, как во время, так и после сеанса.

На самом деле, кроме состояния глубокой приятной релаксации, человек, обычно, больше ничего особенного не осознаёт. Хотя у новичков в медитации, при погружении, часто имеют место действительно непривычные и весьма разнообразные ощущения — так называемые «феномены высвобождения» (они же «аутогенные разряды» — по Куэ).

Чаще всего, медитирующий считает, что всё время сеанса находился в полном сознании и всё прекрасно помнит.

Иногда это действительно так, из-за того, что человеку, по той, или иной причине, не удалось погрузиться в нужное состояние, а иногда это иллюзия, созданная подсознанием самого человека,

для того чтобы сознание раньше времени не вмешивалось в процесс создания нужных человеку изменений и не мешало этому. Не редко подсознание отвлекает сознание калейдоскопом ярких сновидческих образов, порой не имеющих к «предмету» медитации никакого отношения, но в основном, у человека после сеанса остаётся впечатление, что ничего особенного не происходило.

Я с этим столкнулся, когда выпустил в свет свою первую медитацию «Проводник». Отзывы были весьма разнообразными, и некоторые из них меня по началу просто обескураживали.

Например, один пользователь упрекал меня, что я в этой медитации не затронул какой-то волнующий его аспект отношений, и взаимодействия с окружающим миром, в то время, как этому аспекту там посвящено пару страниц печатного текста.

Другой пользователь с восторгом рассказывал, какой я молодец, что посвятил столько внимания волнующей его проблеме, которую он благодаря этому успешно решил для себя. При этом в тексте медитации об этой конкретной проблеме у меня не было сказано ни слова.

Третья с восторгом рассказывала, что побывала в изумительном волшебном путешествии, насыщенном яркими красками и образами. В результате она стала ожидать того же и от следующих сеансов и очень огорчилась и упрекала меня за то, что это больше не повторяется (мол, это я недоделал).

Многие рассказывали, что, возвращаясь через некоторое время к этой медитации, они каждый раз открывали для себя в тексте что-то новое и актуальное для них именно сейчас.

Таким образом, я склонен думать, что при успешном погружении в медитативное состояние, **в первую очередь, подсознанием решаются наиболее актуальные и ключевые проблемы человека**, а уж потом, иногда даже через несколько серий (серия — 21 раз), уделяется внимание именно самой теме медитации.

Ещё пару замечаний **о результатах медитаций**. Что касается изменений, то они, обычно, проявляются постепенно и самому человеку незаметны. Я как-то общался с одним бизнесменом, который утверждал, что никаких изменений у него нет. Во время беседы выяснилось, что за довольно короткий период, после начала занятий медитациями, он достиг все цели, которые долго не мог до этого достичь. При этом он утверждал, что всё это сделал сам — тут какая-то идея удачная к нему пришла, там он как-то умудрился оказаться в нужный момент в нужном месте и т.д.. Честно говоря, я так и не смог у него выяснить, а как он представлял себе действие именно медитаций.

Медитации — это не волшебная палочка. Если всё время лежать дома на диване, слушать медитации и мечтать, что что-то само собой произойдёт, то ничего в жизни не изменится — **«Бог помогает только тому, кто старается сам»**.

В этом ключе необходимо обратить внимание на такое явление, как "**ратификация договора**". Выбрав какую-либо медитацию, направленную на достижение ваших целей (а не для простого любопытства), и начав с ней заниматься, вы заключаете с ведущим своеобразный договор - следовать всем инструкциям. В медитацию, в самом начале, специально включены простые действия (сделать глубокий вдох, сжать и разжать кулак, закрыть и открыть глаза и т.д.), которые, кроме утилитарной функции по углублению транса, имеют назначение ратификации (подтверждения) этого негласного договора. Другими словами, если вы игнорируете выполнение этих простых действий и просто слушаете текст, то тем самым вы передаёте своему подсознанию сообщение, что все остальные инструкции также можно игнорировать. Результатом такого занятия, в лучшем случае, будет просто отдых, цель медитации достигнута не будет.

Подводя итоги, я должен сказать, что несмотря на такой длинный, получившийся у меня текст, управляемые медитации — это чрезвычайно просто!

Для того, чтобы ваши занятия были успешными, не требуется прилагать каких-либо усилий. В том числе не требуется прилагать и усилий, не прилагать никаких усилий.

Во время сессии не стоит брать на себя ответственность за погружение в транс, так как ориентация на непременно достижение транса, сопряжена с усилиями.

Важно помнить, что медитация — это не тяжёлый труд, а игра, несмотря на серьёзность намерений. Во время медитации **сохраняйте внутреннюю улыбку, дышите глубоко** (без усилий) и ровно и играйте со своими представлениями, как в полусне, или в мечтаниях. Если в процессе работы вы «заснёте», то нужные вам преобразования просто продолжатся на более глубоком уровне.

Самой эффективной эта практика будет в том случае, когда вы просто **позволяете** себе реагировать спонтанно и без усилий на то, что я говорю, сохраняя **мягкое дружеское (благодушное) внимание** на моём голосе, но как фоне (второе внимание), а первое внимание направлять на свои ощущения, чувства и эмоции, возникающие как эхо того, что я говорю, спокойно и **отрешённо** принимая **любые** свои ощущения и мысли.

Будьте Здоровы и Счастливы!

https://www.b17.ru/go_2jd

Седьмое чувство

Андрей Патрушев
2014

Что такое шестое чувство

Наверняка вам знакомо выражение «шестое чувство», которым обычно обозначают [интуицию](#). При желании можно найти и объяснения, откуда оно взялось. Все просто: авторы в голос утверждают, что у человека есть пять обычных чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус — и, возможно, есть еще некое таинственное шестое чувство — интуиция.

Меня всегда это удивляло, потому что за шестое чувство у человека отвечает вестибулярный аппарат¹ — чувство равновесия и положения в пространстве, ускорение, ощущение веса. А если разобраться, то вестибулярный аппарат, пожалуй, можно поставить на первое место.

Судите сами. Человек, лишенный какого-то чувства, считается инвалидом. Но если при отсутствии какого-то из пяти «основных» чувств он еще может самостоятельно существовать и даже художественно адаптироваться в обществе, то при нарушении вестибулярного аппарата человеку сразу присваивается высшая степень инвалидности и самостоятельно существовать он не может.

А слышали ли вы выражение «этот человек твердо стоит на своих ногах»? Так мы говорим об уверенном в себе человеке, хорошо ориентирующемся в современной жизни, имеющем стабильный доход, наконец. Но только ли это образное выражение?

Многочисленными исследованиями, проведенными еще в 70-х годах прошлого столетия в США и Швеции, была установлена непосредственная связь между хорошим вестибулярным аппаратом и чувством уверенности в себе и, как правило, успешности в жизни.

Между прочим, вестибулярный аппарат управляет у нас в теле работой абсолютно всех мышц. И, например, при заикании одним из существенных факторов реабилитации является тренировка вестибулярного аппарата.

¹ В 2014 году специалисты по сенсорике официально признали проприоцепцию (осознание положения тела в пространстве, восприятие силы тяжести и чувство равновесия, осознание положения частей тела относительно друг друга) шестым чувством наряду с пятью классическими чувствами, известными со времен Аристотеля и Гиппократов: зрением, слухом, осязанием, обонянием и вкусом.

Чувство равновесия у нас связано с проприоцептивными ощущениями. С подобными же ощущениями, локализующимися, как правило, вдоль позвоночного столба, связаны у нас и сообщения, посылаемые нашей интуицией. Так, может быть, интуиция как-то связана с вестибулярным аппаратом и действительно правомерно называть ее шестым чувством? Теорий на этот счет существует множество...

Я больше склоняюсь к мнению, что интуиция все же связана со способностью нашего мозга получать информацию об окружающем мире непосредственно, минуя каким-то образом обычные органы чувств. А как же тогда быть с проприоцептивными ощущениями?

Дело в том, что наш мозг устроен весьма мудро и рационально. Если делать аналогии, то можно утверждать, что человек имеет в своем распоряжении шесть аналоговых компьютеров (органы чувств) и один цифровой — головной мозг, который управляет этими шестью и обрабатывает поступающую от них информацию. Нервная ткань, аналогичная нейронам головного мозга, обнаруженная в районе желудка и сердца, судя по всему, является своеобразным интерфейсом, служащим для организации оптимального взаимодействия.

Так вот, когда человек думает, он думает всем телом (всеми органами чувств). И чем спокойнее в это время тело, тем больше ресурсов освобождается для мышления.

Давно известно, что ключом для сверхобучаемости является состояние «тело спит, ум бодрствует». И возможно, этим как раз и объясняется благотворный эффект от медитаций... Теперь становится понятной и физиологическая подоплека утверждения великого русского физиолога Ивана Михайловича Сеченова о том, что «между реальным действием и воображаемым для мозга, в сущности, нет никакой разницы».

Седьмое чувство

Так какое все-таки отношение все выше сказанное имеет к интуиции? Все очень просто. Как мы установили, между телом и мозгом существует двусторонняя связь, и мозг может посылать нам свои сообщения через любой орган чувств. Главное — научиться понимать язык этого сообщения. Между прочим, теперь даже шизофреников учат устанавливать конструктивный диалог со своими голосами...

Каждое чувство имеет в этом плане свои преимущества и недостатки. Например, зрение и слух при современной жизни и так перегружены поступающей отовсюду информацией. Запах и вкус у нас развиты слабо, и у среднего человека имеется по ним очень небольшое богатство различий. Остаются осязание и

проприоцептика. И они трудятся на этом поле не покладая рук. Вам знакомы выражения «мурашки по коже», «волосы встали дыбом»? А вот выражения «очко играет», «сердце ушло в пятки», «ком в горле», «холод в желудке», «кошки на душе скребут» — это уже проприоцептика.

Но все это как-то далеко не однозначно, скажете вы. Нам бы что-нибудь этакое... Лучше вообще какой-нибудь прибор приспособить...

Есть такой прибор! Это маятник. Маятником может служить любой не очень тяжелый грузик, подвешенный на ниточке. Длину ниточки подбирают таким образом, чтобы при поставленной (на ровную поверхность) на локоть и наклоненной (градусов под 45) руке (конец ниточки зажат между пальцами) грузик почти касался поверхности. Грузиком может служить кольцо, гайка, шпилька, булавка и т. п.

Можно, конечно, купить маятник из полудрагоценных камней в «эзотерической лавке» или сделать самому из специально подобранных материалов и с соблюдением всех сакральных пропорций, но правда состоит в том, что маятником может служить **любой** не очень тяжелый грузик на любой подходящей по длине ниточке. Например, в строительных магазинах можно купить очень симпатичный самый маленький (сантиметра три) отвес, который идеально подходит на эту роль.

Методик на сегодняшний день придумано множество, книг с описанием тоже довольно много². Самая простая методика: внизу кладется бумажка с «британским флагом», где по осям обозначены ответы: «да», «нет», «не имеет значения», «нет ответа» (например, если вопрос задан некорректно). Маятник устанавливается над центром «британского флага», и человек сосредотачивается на вопросе, на который можно ответить только «да» и «нет». Через некоторое время маятник приходит в движение вдоль одной из осей с обозначенным ответом.

Иногда сначала маятник устанавливается над пустой поверхностью, и просят подсознание выдать ответ «да» (через качание маятника), а потом уж подсовывают бумажку с нарисованными ответами, сориентировав ее соответствующим образом.

Что бы там ни говорили, а научиться работать с маятником может каждый. Преимущество в обучении имеют люди, хорошо владеющие своим телом (а значит, имеющие хороший вестибулярный аппарат). Но и для остальных это лишь дело

² http://www.koob.ru/webster/pendulum_magic

времени. Обычно у 80 % людей это получается сразу. Еще один секрет — делать это в [альфа-состоянии](#), максимально расслабив все мышцы тела.

Как бы ни был прост в обращении и надежен маятник на ниточке, но, согласитесь, ходить с ним по жизни и применять везде, где требуется получить надежный ответ при неясных обстоятельствах, мягко говоря, не слишком традиционно. Кроме того, для получения ответа от такого маятника требуется спокойная обстановка, спокойное состояние и довольно много времени.

Ментальный маятник

И что же нам теперь с этим делать? А ведь так уже хочется иметь подобный приборчик, только незаметный постороннему глазу и работающий почти мгновенно... И зачем было тогда на двух страницах весь этот огород городить, если вся полезная информация уложилась в два абзаца?

Не знаю, может быть, уже в недалеком будущем появится подобный прибор, умеющий воспринимать и декодировать проприоцептивные ощущения, но мы с вами не будем ждать милостей от природы. Потому что при внимательном прочтении и анализе всей информации, ранее предложенной вашему вниманию в этой статье, это самое внимание может привлечь тот простой факт, что связь между телом и мозгом двусторонняя, а это основа для нашей способности к обучению.

Гипнотерапевтам известен такой прием, как пальцевый сигналинг, когда врач, поочередно прикасаясь к пальцам находящегося в глубоком трансе пациента (обычно указательным), назначает их ответственными за подачу простых сигналов «да» и «нет». Потом, задавая вопросы непосредственно подсознанию пациента, по ответам пальцев (посредством их движения — обычно легкие подергивания) производит диагностику по источнику проблем. В НЛП, в рамках методики шестишагового рефрейминга, похожим (но несколько расширенным) способом специалист либо сам «страждущий» также может устанавливать связь с подсознанием. Всю эту информацию свел воедино и создал технику «Ментальный маятник» австралийский исследователь Джеймс Койл³ (James F. Coyle, псевдоним Jim Francis).

Техника чрезвычайно проста: вам надо всего лишь объяснить своему подсознанию, что соответствующий палец должен дернуться в ответ на прямой (да/нет) вопрос. Как это сделать? Самое простое — показать. В спокойной обстановке ложимся или садимся (руки свободно лежат на коленях ладонями вниз), входим в альфа-состояние сознания, например через активацию якоря, и просим свое подсознание, например, так: «Я прошу подсознание установить связь между ответом „да“ и подергиванием такого-то пальца». Затем делаете короткое быстрое движение (как при

³ Джеймс Койл увлекался полетами на самолете и вертолете, скайдайвингом и дайвингом. Однажды у него не раскрылся парашют, и Джеймс упал на землю с большой высоты. Ему повезло, что он упал на довольно крутой склон холма и за счет качения по склону погасил основную часть инерции. В результате он остался жив, но сильно травмирован. Ему пришлось приложить огромные усилия и проявить мужество для полной реабилитации. В результате он всерьез увлекся разработкой техник самосовершенствования, но продолжает заниматься экстремальными видами спорта.

непроизвольном подергивании) пальцем. Соответствующим образом устанавливаете ответ «нет».

Довольно эффективно это делать непосредственно перед сном, после чего методом программирования на сон (тоже разработанного Дж. Койлом) можно дать задание подсознанию усилить эту связь. Например, так: «Этой ночью мои сны являются причиной усиления связи между ответами „да“ и „нет“ и подергиванием соответствующих пальцев».

Говорить (мысленно) надо замедленным и тихим голосом (можно шепотом). Запомните эту формулу: «Этой ночью мои сны являются причиной...» — она универсальна для решения множества проблем. Причем действует она не всегда напрямую (особенно если дело не касается ваших способностей или здоровья), а чаще всего через появление в последующие дни различных синхроничностей. Так что будьте внимательны — не упустите свой шанс...

Повторение — мать учения, поэтому полезно во время альфа-медитации периодически (лениво, не торопясь и полностью сосредоточившись на смысле) повторять «да»/«нет» и воспроизводить соответствующие движения пальцами.

Несколько проще (правильная концентрация с сохранением альфа-состояния — высший пилотаж) составить и записать список вопросов, на которые вы знаете однозначные ответы (только «да» и «нет»). Например: «Меня зовут ...?», «Завтра снова встанет солнце?» и т. д. Затем загрузить этот список в какую-нибудь «читалку-болталку» (выставив в настройках немного замедленную скорость) и сделать аудиофайл. Этот аудиофайл можно воспроизводить во время альфа-медитации, отвечая пальцами на вопросы. Делать это надо не более трех дней, либо через три дня полностью смените список вопросов.

Дж. Койл утверждает, что большинство осваивает эту технику за один день, остальным на освоение необходимо не более недели.

Дж. Койл рекомендует использовать большие пальцы. Сам он объясняет это тем, что они остаются свободными при вождении автомобиля, но можно добавить сюда и другие соображения.

Согласно китайским и корейским системам меридианов, большие пальцы непосредственно связаны с головой, а именно с мозжечком, отвечающим за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса.

Обычно для нормально организованного правши ответ «да» лучше устанавливать на левую половину тела, так как она управляется правым полушарием мозга, которое лучше определяет сходство (единство).

Соответственно, ответ «нет» лучше устанавливать на правую половину тела, управляемую левым полушарием, которое лучше определяет различие, поскольку ответ «нет» требует предварительного анализа. Левое полушарие несколько хуже связано со структурами, отвечающими за движение, поэтому ответ «нет» обычно более слабый, чем ответ «да».

Для чего нужно альфа-состояние? Согласно исследованиям Максвелла Кэйда (Maxwell Cade)⁴, именно в альфа-состоянии обеспечивается оптимальная связь между сознанием и подсознанием, между телом и разумом. Человек имеет одновременно два фокуса внимания — внутренний и внешний. Поэтому в альфа-состоянии максимально проявляются идеомоторные реакции, которые лежат в основе работы с упомянутыми в статье маятниками.

В тета-состоянии (при глубокой медитации) мышцы на периферии настолько расслаблены, что уже не обеспечивают заметных движений, и лишь мышцы лица еще способны как-то реагировать. Дж. Койл пишет, что во время глубокой медитации ему пришлось устанавливать ответы на движения бровей.

Применяя созданную им технику, Дж. Койл пришел к выводу, что ее возможности превышают возможности обычного маятника. Так, например, на некоторые вопросы он получал быстрые ответы «да-нет» (или наоборот), что означало одновременно и «да», и «нет» или «да/нет, но...». Да уж, мир порой устроен немного сложнее, чем нам кажется... Так же иногда он получал серию быстрых ответов «да», что означало возможность градуировки, — например, для определения глубины залегания водного пласта при поиске оптимального места для бурения скважины. При этом последовательно задаются вопросы типа: «Глубина залегания больше 10, 20, 30 и т. д. метров?» Получив наконец ответ «нет», следует вести дальнейшее уточнение. Серия быстрых ответов «нет» свидетельствовала об опасности данного действия.

Естественно, у каждого будут свои интерпретации... Также Дж. Койлом в рамках данного метода для некоторых специфических вопросов была разработана техника определения вероятности. Например: «Будет ли вероятность конкретного события при конкретных условиях выше 90 %?», и далее — по нисходящей: 80, 70, 60, 50 % (ниже обычно не имеет смысла).

В ходе практики с новым методом Дж. Койл заметил, что ему теперь даже не надо сознательно задавать вопросы, — ответы поступали сами собой при возникновении затруднительных

⁴ <http://www.koob.ru/annawise/>

ситуаций, а в дальнейшем ответы в виде подергиваний пальцев вообще сошли на нет, но зато он уже точно знал правильный ответ на любой вопрос.

В Сети очень много различных мнений о подсознании. Кто-то представляет его неким монстром, устраивающим людям различные гадости, кто-то — добрым волшебником, работающим по принципу «чего изволите?». Оба подобных представления, на мой взгляд, в конечном итоге ведут к шизофрении.

Подсознание — это мы сами или большая часть нас самих — это наше Я. Сознание же, напротив, представлено в мозге лишь очень тоненьким (2–4 мм) слоем клеток неокортекса и очень сильно ограничено в своих возможностях и представлениях. Древний человек имел единое, так сказать, «сознание-подсознание», вернее, не было даже намека на разделение. В наше время такая ментальная организация встречается только у представителей немногочисленных племен, ведущих первобытный образ жизни. Подсознание глубоко метафорично и поэтично, поэтому часто его послания не доходят до рационального и прагматичного сознания. Наше Я стремится к успеху, признанию, процветанию и всему самому лучшему в этой жизни. Обладая огромным опытом выживания всех наших предков и соответствующими способностями, наше Я старается направлять и защищать нас. К сожалению, в ходе технического прогресса и социальных революций, уничтоживших традиционную культуру, язык взаимодействия сознания с подсознанием был основательно подзабыт. Но подсознание всегда готово к взаимодействию. На каждый шаг сознания, ведущий к организации взаимодействия, подсознание отвечает десятью шагами навстречу.

Именно поэтому представленная техника легка в освоении и не требует больших затрат времени и энергии. Надо просто делать и получать удовольствие от превосходящих все наши разумные представления результатов.

Так что в добрый путь! И удачи идущим!

На гребне волны

Андрей Патрушев
2014

Есть только миг...

«Мне было 13. Я участвовал в школьных соревнованиях по прыжкам в высоту. Я очень нервничал и завел себя еще до старта. Кто сказал, что спортивные соревнования — это очень весело?! Для меня это было очень тяжелым испытанием. Я старался изо всех сил и ревниво следил за результатами моих соперников. Первые две попытки провалили все. На третьей попытке оба моих соперника тоже сбили планку. Осталось дело только за мной. Если я возьму эту высоту, то я выиграл. Было очень страшно. Выигрыш очень много значил для меня. Но я был далеко не уверен, что смогу это сделать. Мерзкий голосок в моей голове нашептывал: „Ты никогда так высоко не прыгал и вряд ли прыгнешь сейчас“. Я был почти готов согласиться с ним, но затем случилось что-то странное и чудесное.

Я вдруг осознал всем своим существом, что это не имеет никакого значения. Просто потому, что абсолютно *ничего* не имеет значения. И это не в плане того, что соревнования и моя победа — это что-то неизменное, а, наоборот, потому, что в этом Мире Важно Всё, но и это тоже не имеет значения. Я вдруг оказался словно заполнен чем-то, стоящим за пределами обычной самоуверенности. Я могу описать это только как Определенность — ощущение, что то, что я собираюсь сейчас сделать, уже сделано. И ЭТО не было связано с чувствами, мыслями и восприятием. Я как будто оказался вне времени и пространства, а слова могли лишь разрушить это волшебство. Всё, кроме планки впереди, словно скрылось от меня в другую реальность. И даже я сам был в каком-то смысле не я.

Я начал разбег. Планка приближалась ко мне как в замедленном кино, хотя я двигался очень быстро. Я взлетел в воздух, и, казалось, прошла целая вечность, пока я, наконец, плавно, словно влекомый ветром листок, перелетел через планку, чтобы выиграть эти соревнования.

Я думаю, что тогда выиграл что-то несоизмеримо большее, чем приз за первое место. Я познакомился с другой стороной бытия — этим безупречным состоянием совершенства и единства со своим подсознанием, которое до сих пор было скрыто от меня обычным течением жизни»⁵.

⁵ Хавьер Сотомайор Санабрия (исп. *Javier Sotomayor Sanabria*, род. 13 октября 1967 года) — знаменитый кубинский прыгун в высоту, действующий рекордсмен мира с 8 сентября 1988 года, олимпийский чемпион 1992 года, чемпион «Дружбы — 84» в Москве.

Так что же это такое — Состояние Максимальных Возможностей (СМВ)? Может быть, **ощущение своего пути к успеху**? Когда пытаешься описать это состояние сознания и тела — Состояние Максимальных Возможностей, которое имеет еще множество разных названий («быть в потоке», «быть в ударе», «на пике формы» и т. д.), то легче, наверное, сказать, чем оно не является. Итак, чем **не является** это состояние потока.

Состоянием уверенности в себе. Потому что то, во что мы верим, может оказаться неправдой, а это самое «себя» или «я» (в обыденном понимании) в том состоянии вообще **отодвигается куда-то в сторону**. Уверенность в себе может помочь вам достичь черты, шагнув за которую вы можете «погрузиться в поток», но **как вера, так и уверенность остаются за пределами** этого состояния бытия. Когда вы знаете, вам не надо верить.

Состоянием осмысливания или обдумывания. Сканирование мозга людей, вошедших в СМВ, показало **снижение активности** во многих областях мозга.

Состоянием усилий или старания. Конечно, определенные усилия делать по жизни необходимо. Но по другую сторону усилий, **часто как результат предыдущих усилий**, находится это странное и чудесное состояние сознания, которое мы называем **потоком**. Действуя в этом состоянии, человек не испытывает напряжения. И это **отсутствие усилий и напряжения** как раз и **является основой** состояния СМВ.

Путь дурака, или Мухи отдельно, котлеты отдельно

Теперь некоторые могут подумать, что хорошо бы всю жизнь находиться в этом состоянии, и будут неправы. И вот почему. В русских сказках главные герои зачастую просто живут в подобном состоянии. Вспомните, Иван-дурак открыт и наивен, он может общаться со всем миром, и ему удивительно везет во всем... Но современная жизнь частенько требует от нас достаточно хорошо подумать, прежде чем ввязываться в какое-то мероприятие, чтобы потом горько не сожалеть об этом...

Наш организм похож на симфонический оркестр. И пусть, в последнее время, все чаще появляются разнообразные гуру с призывами жить только здесь и сейчас. Которые, в силу своего невежества, а может, и по каким-то другим (мне кажется, не очень благовидным) причинам «забывают» о том, что человек в ходе своей эволюции буквально выстрадал свою способность (и соответствующие ей зоны мозга) думать наперед, то есть, планировать и организовывать свое будущее.

Так что поставить себе целью «жить только здесь и сейчас» — это все равно что заменить всю симфонию только партией

треугольника. Да, раньше жить было намного проще, хотя и тяжелее...

В СМВ нет никакого планирования, нет ни надежд, ни страхов — это просто делание. Спортсмены высшей квалификации утверждают, что во время своих рекордных действий для них не существовало ни «победы», ни «поражения», ни «лучше» или «хуже», ни «надо сделать это хорошо», ни даже самого понятия «соревнования» — ничего из этого не имело ровно никакого значения, кроме текущего мгновения. И только потом словно включали свет — и на них обрушивались овации, радость победы, поздравления тренеров и товарищей по команде.

Безусловно, СМВ не ограничивается только спортом. Оно может «приключиться» с каждым, в любое время. Некоторые описывают его как **радость быть и действовать**. Это может быть и публичное выступление, когда вы сливаетесь с аудиторией как бы в единое целое, и работа в огороде, и написание статьи, занятие войной и любовью, наконец... Всегда, когда **вы делаете только то, что делаете, и являетесь тем, что делаете**.

Удивительно, но в этом состоянии даже тяжелая работа кажется естественной, нормальной и легкой. **Без труда...** Как же нам поставить это СМВ себе на службу? Чтобы, так сказать, по первому зову и как штык...

«Завалил подготовку — приготовься к провалу».

В первую очередь придется все же поработать. Даже самые квалифицированные спортсмены упорно тренируются перед соревнованиями. Если вы учитеесь играть на гитаре, то вряд ли вы войдете в СМВ во время своего первого урока. СМВ — это все же не волшебная палочка, и в этом состоянии вы хоть и проявите свои максимальные возможности, но только на том уровне, которого вы достигли своей предыдущей деятельностью. Поэтому работать, работать, работать... И лишь потом **разрешить себе**, чтобы ЭТО случилось.

СМВ — это поток, который, буквально, вытекает из всей вашей предыдущей деятельности. Просто СМВ своим могучим течением смывает такие непродуктивные состояния, как страх и сомнения, и даже надежды и «позитивное мышление»... Вы просто **становитесь тем, что вы делаете**.

Состояние потока более вероятно, когда вы стараетесь каждый день. Когда вы: — хорошо управляете своим временем и произвольным вниманием; — хорошо **управляете своими эмоциями**, так что можете быстро успокоиться; — способны **правильно организовать свою работу и распределять нагрузку**.

Таким образом, все зависит исключительно от того, что вы можете делать вообще и как вы себя ведете. И если вы владеете определенными навыками, у вас есть шанс влиться в поток. СМВ может посетить вас, только когда вы ему разрешите. И это немаловажно.

Приди ко мне, мое мгновенье...

Представьте себе, что кто-то повернул к небу ладонь и орет на маленькую птичку, приказывая ей слететь на его ладонь и немного отдохнуть... И что произойдет? Но если вы успокоитесь, несколько раз глубоко вдохнете и выдохнете, войдете в созерцательное состояние и позволите себе почувствовать единство с окружающим миром, то вполне вероятно, что птичка сама прилетит к вам. По свидетельству очевидцев, этот «фокус» не раз демонстрировали «продвинутые» монахи. Можно провести аналогию и с потоком.

Таким образом, необходимо: — подготовка и организация в работе — это способствует более частому проявлению СМВ; — успокоиться в достаточной степени, чтобы все страхи затухли сами собой; — отодвинуть в сторону все ожидания, потому что в этом состоянии существует только здесь и сейчас; — **запомнить все ощущения** этого подготовительного состояния (**заякорить его**)⁶. Это позволит в дальнейшем значительно сократить путь к СМВ и сделать его более предсказуемым.

Самогипноз, в различных его проявлениях, может значительно упростить вашу жизнь, если вы уже загорелись идеей овладеть СМВ. С помощью самогипноза можно научиться входить в СМВ надежно и быстро. Те, кто овладел с помощью майнд-машин или (и) специальных аудиопрограмм альфа-состоянием, тоже имеют хороший шанс, так как СМВ характеризуется повышением мощности альфа-волн, несмотря на открытые глаза и интенсивную деятельность. Хорошие результаты также может дать «Ключ» Хасая Алиева и методы А. В. Алексеева.

Дело за малым — перевести «внутренне ориентированный транс» во «внешне ориентированный транс». Оба этих феномена легко достигаются в гипнотических состояниях.

Большинство из нас уже имели опыт внешне ориентированного транса. Наиболее распространенный опыт — делать что-то «на автомате». Это имеет место, когда мы выполняем очень знакомую работу — вождение автомобиля, прогулка в одиночестве по привычному маршруту, вскапывание огорода, печатание под диктовку (при свободном владении навыком печати) и т. д.

⁶ Процедура якорения подробно описана в книге: http://www.koob.ru/grinder_bendler/from_frog_to_prince

Когда вы делаете это, вам не надо задумываться, когда и как менять передачу, куда поворачивать, где надо потише, а где можно прибавить. Тело и мозг автоматически делают это правильно, в то время как ваше сознание находится на другом плане (который может быть как приятным, так и не очень). Иногда в конце путешествия вы можете даже слегка удивиться: как я тут оказался? Потому что ваше сознание было занято совсем другими вещами. Этот тип транса подкрадывается к нам незаметно. И только потом, выйдя оттуда, мы осознаем (и то не всегда) этот опыт.

Но если вы входите в этот транс добровольно и намеренно, то у вас появляется возможность направлять его себе на пользу. Поэтому я предлагаю вам сейчас проделать гипнотические упражнения и практиковать их потом на регулярной основе. Это поможет вам входить в Состояние Максимальных Возможностей более часто и, что важнее, по своему желанию, когда вам это действительно необходимо.

СМВ:

1. Найдите спокойное место, где вы можете уединиться минут на 15–20. Выключите телефон и компьютер.
2. Устройтесь поуютнее (сидя или лежа) и позвольте глазам закрыться. Минуту-две просто **наблюдайте за своим дыханием**, не стараясь что-то изменить.
3. Теперь подумайте о природе. Позвольте себе на каком-то уровне **соединиться** со всей природой земли, с ее первозданной красотой и свежестью. Подумайте о зеленых лесах, солнечной ряби на поверхности озер, заснеженных вершинах высоких гор, бескрайних просторах могучих океанов и голубых лагунах на коралловых рифах, прекрасных облачных замках и буйстве красок закатов и восходов... Может, у вас есть какое-то особое воспоминание, когда вас целиком без остатка захватила эта красота. Сосредоточьте свое внимание на **ощущении единства** с этим прекрасным миром.
4. Теперь обратите свое внимание на какую-либо деятельность, в которую вы хотите пригласить это Состояние Максимальных Возможностей. Это может быть что угодно, начиная от занятий любовью, рисованием, письмом или презентации и заканчивая боевыми искусствами.
5. Удерживая чувство единения с природой, вспомните или представьте ощущение состояния потока, когда все делается как бы само собой, без особых усилий. Создайте картину или кино, в котором вы полностью естественным образом вовлечены в такую активность в выбранной вами деятельности. Затем войдите в этот образ, станьте им. Вы можете заметить **особые ощущения**

нахождения в потоке — ощущение тепла в различных частях тела, легкие частые покалывания по всему телу.

6. Когда вы разрешаете этому потоку свободно струиться сквозь вас, вы можете почувствовать, что особые ощущения **усиливаются**. Это могут быть ощущения погружения глубже, или воспарения ввысь, или расширения за пределы тела, или свет начинает лучиться у вас изнутри. Это **только ваши особенные** ощущения потока. Заметьте их и запомните, как они проявляются в вас.

7. Когда эти ощущения усиливаются настолько, насколько это сейчас вам доступно, просто разрешите себе быть здесь и сейчас вместе с ними, быть в потоке, быть в полном единстве с тем, что вы сейчас делаете. Полностью насладитесь этим ощущением, когда просто не существует возможности какой-либо ошибки. Позвольте себе сжиться с ними настолько, насколько это сейчас возможно и для них, и для вас в этом состоянии отсутствия времени.

8. Пусть ваше подсознание в ближайшие две минуты обеспечит вам столько времени, сколько необходимо, чтобы полностью овладеть навыком нахождения в потоке, в этом Состоянии Максимальных Возможностей, слиться с этим состоянием, погрузить его в самую суть, чтобы в любой момент вызывать его по своему желанию.

9. Теперь вы можете вернуться, открыть глаза и почувствовать себя собранно, бодро, полными жизненных сил и энергии. Чем больше вы будете делать эти упражнения, тем естественнее и быстрее будете входить в Состояние Максимальных Возможностей, когда вам это необходимо. И вы можете заметить, что перед самым вхождением в это состояние ваше подсознание будет давать вам некий сигнал о том, что сейчас это произойдет. Но всегда надо помнить, что состояние потока нельзя принудить к появлению, его можно только пригласить, а себе — разрешить туда войти. Точно так же, как вы не можете приказывать себе войти в гипнотическое состояние.

Удачи идущим!

В помощь идущим я сделал аудиофайл с этим упражнением, усиленным (ключевые фразы повторяются от первого лица) технологией супралиминал: mindmachine.ru/download/cmvp-plus.zip.

Другие программы по самогипнозу:

[Управляемые медитации, методики и компьютерные программы;](#)

Активация прямого обучения —

<http://www.mindmachine.ru/download/activating-direct-training-as.zip>.

Компьютерная программа «Радуга-дуга» —

<http://www.mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?f=12&t=933>.

Обсудить статью —

<http://www.mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?f=8&t=5552>.

Саблиминал и супралиминал

Андрей Патрушев
2014

Технологии воздействия на подсознание в обход критического мышления (25-й кадр, подпороговое программирование и т. д.) давно уже муссируются в Интернете. Не обошли эти технологии и рынок.

Например, у Александра Свияша есть целая серия дисков «Легкий путь к позитивным изменениям. Аудионастрои для внутреннего совершенствования». Вот и цитата с сайта: «Уникальность предлагаемой продукции состоит в том, что она производит нужные вам изменения, напрямую воздействуя на ваш мозг, минуя защитные фильтры сознания, такие как оценка, сравнение, критика, сомнения и т. д.».

Суть этих аудиотехнологий состоит в том, что некое сообщение для подсознания, чаще всего выраженное в форме аффирмации (положительного утверждения от первого лица), записывается на очень тихой громкости и маскируется музыкой или шумом (водопад, волны, шум ветра, пение птиц и т. д.) — отсюда и название: «подпороговая (ниже порога осознанного восприятия) коммуникация», **subliminal communication**.

Действует это следующим образом: при многократном прослушивании подсознание постепенно начинает выделять и анализировать этот замаскированный сигнал и реагировать на него как на свой «внутренний голос».

Как и обо всем остальном, о подпороговой коммуникации в Сети можно найти совершенно противоположные мнения.

Например, Ричард Бендлер (создатель НЛП и мастер всевозможных розыгрышей) пишет, что однажды они с другом (владельцем клиники неврозов) сделали подпороговые записи с одной-единственной фразой: «Любая вещь в этой жизни раздражает вас все сильнее и сильнее», наложили их на шум прибора и раздали постоянным клиентам клиники, уезжающим на отдых, утверждая, что там записана целая серия отборных аффирмаций, успокаивающих нервы. По приезде клиентов обратно все они в голос утверждали, что это был самый спокойный отпуск в их жизни.

С другой стороны, известный на Западе эксперт по подпороговой коммуникации Eldon Taylor⁷ доказал эффективность своих программ с помощью проверки двойным слепым методом (хотя эта

⁷ www.eldontaylor.com

процедура применяется исключительно для лекарственных средств). Он же добился в ходе эксперимента снижения рецидива среди выпущенных на свободу заключенных одной из тюрем США. То есть, мы опять столкнулись с древней истиной, которую нам донес еще дедушка Крылов: «Беда, коль пироги начнет печи сапожник, а сапоги тачать пирожник...»

В нашей стране похожими технологиями занимался врач, доктор медицинских наук, профессор Игорь Викторович Смирнов. Только технология записи «психотерапевтической фабулы» у него существенно отличалась от обычного саблиминала. С помощью фурье-преобразований записанный голос преобразовывался в специальную форму, далее к голосу прибавлялась определенная высокочастотная константа и производились обратные преобразования.

В результате голос переносился в высокочастотную область (примерно от 15 кГц). Громкость преобразованного голоса остается нормальной для восприятия (хотя голос так же, как при саблиминале, не распознается сознанием), и, как показали исследования, эффективность этой технологии значительно превышает обычный саблиминал.

В те времена Смирнову, для реализации этой технологии, приходилось заказывать изготовление специального оборудования на одном из секретных тогда предприятий, а сейчас это можно легко (для профессионала) реализовать в том же Adobe Audition 3 (в старших версиях нет), буквально нажатием двух кнопок.

То ли технология И. В. Смирнова как-то просочилась на Запад, то ли они сами додумались, но сейчас подобные коммерческие аудиoproграммы различного содержания под общим названием **Supraliminal** (надпороговый) довольно широко представлены на зарубежных сайтах.

В России эти технологии реализованы в программах АПК (SOMVI),⁸ а дело И. В. Смирнова продолжает его жена — Елена Григорьевна Русалкина.

P.S. Обсудить технологии воздействия на подсознание на форуме — mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?f=8&t=5532.

P.P.S. Конечно эти технологии не волшебная палочка. Если взять аналогию, то вы по несколько раз в день проходите мимо рекламы всевозможных услуг и товаров, расположенной на щитах, зданиях и автотранспорте. При этом ваше внимание может вдруг сфокусироваться только на том, что лично вам интересно. То есть

⁸ mindmachine.ru/somvi/

ключевую роль, впрочем как и всегда, играют интерес и мотивация.

Автором создан [ряд медитаций \(МТК - многоуровневая трансовая коммуникация\)](#), в которых "супралиминал" усиливает основные идеи медитации.

ПРО Здоровье

Андрей Патрушев

Опубликовано 5 апреля 2021

Расширяйте свои границы

Многие люди ищут Один «ключевой момент», который они могут преобразовать, который сделает их здоровыми снова. Иногда этот подход успешен.

Однако, иногда такое мышление ограничено и может настроить нас на неудачу. Если преобразование Одного «ключевого момента» не работает, люди часто впадают во фрустрацию. Чаще всего, существует целая группа «ключевых моментов», которые должны быть решены, чтобы максимизировать наш целебный потенциал. Попробуем осветить основные из них.

Преобразуйте свои реакции на симптом/состояние здоровья

Расстроены ли вы вашим состоянием? Сердитесь ли вы по поводу болезни или ранения? Плачете ли вы потерю функции, или способности? Чувствуете ли вы себя виноватыми в необходимости в дополнительном уходе за вами вашими близкими?

Рекомендуется начать своё исцеление именно с преобразования этих реакций. Преобразование таких реакций в нейтральные гарантировано принесёт вам пользу, даже если вслед за преобразованием вы не заметите никаких улучшений здоровья. Неоднократная проработка этих реакций очищает организм от нейромышечных зажимов, что обеспечивает естественное исцеление.

Помните старую шутку про налитый до половины стакан и оптимистов с пессимистами? Оказывается, эта шутка имеет и другие приложения... Чем, например, отличаются практически здоровые люди от часто болеющих? Когда часто болеющих людей спрашивают, что они думают (и буквально представляют себе) о своём здоровье, то в голове у них возникает либо длинная вереница слайдов (кино), где они всегда заболевают, либо типа коллажа из таких картинок, плюс, тихий (почти не слышный) удручённый голосок с соответствующими комментариями. А у здоровых людей всё, примерно, то же самое, только на слайдах (кино) они всегда выздоравливают, что бы с ними ни случилось, плюс такой же тихий, но бодрый и уверенный голос о том, что «всё будет хорошо». Всё прямо, как любил говаривать Уинстон Черчилль: «Главное не факты, а их интерпретация».

А, действительно, что заставляет часто болеющих людей думать только о заболеваниях, ведь, фактически, у них гораздо более богатый опыт выздоровлений, чем у здоровых людей? Если послушать таких людей, то они просто уверены в том, что они

часто болеют, но я, почему-то ни разу не слышал ни от кого из них, что он часто выздоравливает. Может у них это в «БИОСе зашито»?

Гениальный семейный терапевт Вирджиния Сатир, на основании огромного опыта своей деятельности, утверждала: «Инстинкт выживания — это далеко не самый сильный инстинкт у людей. Самый сильный инстинкт — делать что-то по привычке». Но, как говорят у нас в народе: «На каждую привычку есть отвычка», да и рецепт уже готов: «Посеешь мысль — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь судьбу», или проще: «То, что вы думаете сегодня, — станет вашей реальностью завтра». Правда, специалисты по нейро-лингвистическому программированию (НЛП) могут нас поправить: «То, КАК вы думаете сегодня, — станет вашей реальностью завтра».

Проверьте себя — как вы думаете о своем здоровье. Если перед вашим внутренним взором унылая череда заболеваний — уменьшайте яркость, чёткость, размер, сделайте эти картинки (или фильмы) блеклыми, бесцветными и, буквально, отодвиньте их от себя подальше. Взамен вспомните множество случаев, когда вы выздоравливали, включая заживление бытовых травм, — сделайте эти картинки (или фильмы) яркими, чёткими, большими, придвиньте их поближе к себе, добавьте бодрый уверенный голос, говорящий что-то типа: «Я всегда выздоравливаю. Мой организм знает, как сохранять здоровье.»

Для тех, у кого коллаж из слайдов с заболеваниями, просто взорвите его — пусть в центре появится яркая белая точка, из которой почти мгновенно развернется коллаж с выздоровлениями, разбрасывая «кочки заболеваний» в разные стороны. Сделайте это несколько раз (раз пять вполне хватит), только заканчивайте каждый подход чёрным экраном («тушите свет») — чтобы не создавать «дурную бесконечность». В мир цифровых видео-технологий мысленно найти соответствующие примеры подобных операций, я думаю, ни для кого не составит особого труда. Для тех, кто считает себя не способными к визуализации, — просто думайте об этом соответствующим образом. Поверьте, для успеха, совсем не обязательно иметь перед собой 3D кино на широком экране. А для тех, кто хочет «расширить и углубить» рекомендую книги Стива и Кониры Андреас «Трансформация Я» и «Сердце Мозга».

Исследователи, в конце прошлого века, выяснили, что регулярная визуализации того, как организм борется с болезнью, даже при терминальных заболеваниях, способна, как минимум, увеличить продолжительность жизни вдвое от прогнозируемого врачами, и

часто приводит к исцелению.

Снижайте уровень стресса

Стресс, как известно, препятствует успешной деятельности нашей иммунной системы и способности к самоисцелению. Таким образом, избавление от стресса в значительной мере может увеличить наш потенциал самоисцеления и самовосстановления. Определите свои ежедневные источники стресса и начните работать с ними одним из следующих способов:

- Рассмотрите вопрос, как вы могли бы изменить свою среду, чтобы она стала более комфортной и поддерживающей. Отдыхайте после работы, слушайте спокойную музыку, играйте с детьми и т.д.. Планируйте свой день так, чтобы минимизировать встречу с внешними источниками стресса. Ходите за покупками в то время, когда очереди минимальны, делайте перерывы во время работы, чтобы отдохнул мозг и подвигалось тело и т.д..
- Определите внешние источники вашего стресса, на которые вы не можете повлиять. Это могут быть отрицательные чувства по поводу звуков строительства по соседству, критической мысли, после замечаний коллег, или супруга, привычка грызть ногти, сверхответственность на работе, или в отношении собственных детей. Используйте свою негативную реакцию как «объект» для работы, например, методами [«Интеграции частей»](#), или [«Сущностной трансформацией»](#) (Трансформацией ядра).
- Регулярно занимайтесь упражнениями на глубокую релаксацию (например, [майндамины](#), [«Медитации присутствия»](#), или [комплект для релаксации](#)).

Трансформируйте негативные убеждения

Определите любые ограничивающие убеждения, которые у вас могут быть, о своем здоровье.

- Есть ли у вас часть, которая думает, что вы никогда не выздоровеете, так что не стоит и пытаться ([«выученная беспомощность»](#))?
- Есть ли у вас часть, которая полагает, что вы непременно должны выздороветь, иначе ваша жизнь ничего не будет стоить (именно сверхмотивация часто сильно тормозит необходимые изменения)?
- Думаете ли вы, что с вами что-то не так, как с другими, или что вы в некотором роде сломаны?

Для работы с ограничивающими убеждениями вы можете использовать [соответствующую аудиопрограмму](#), или те же методы «Интеграция частей» и «Сущностная трансформация».

Включите в работу каждый аспект исцеления.

Некоторые люди думают об исцелении только через призму «силы

воли», или «воображения»: «Как только я заставлю каждую свою мысль работать для меня, моё тело исцелится!» Иногда это срабатывает, но, в общем случае, такое мышление только ограничивает нас, заставляя пропустить другие важные аспекты исцеления. Наши шансы на успех в исцелении значительно увеличиваются, когда мы включаем в работу все аспекты, которые поддерживают здоровье:

- Сбалансированная диета (при необходимости — пробиотики);
- Физическая активность;
- Здоровый сон;
- Работа с телом (например, кинезиология);
- Медицинское лечение;
- Работа с навязчивыми мыслями и эмоциями (страх, гнев, обида, сожаление);
- Позитивное мышление.

Каждый из этих пунктов может быть связан у вас с ограничивающими убеждениями, которые необходимо тщательно проработать упомянутыми выше методами, или с психотерапевтом. Например, замечали ли вы у себя часть, которая просто не хочет делать физические упражнения? Или часть, заставляющая вас слишком много есть, или есть не вполне здоровую пищу? Или часть, которая предпочитает допоздна смотреть телевизор, или «серфить» по интернету? Это как раз те пункты, где сила вашего сознания должна направить вас на поддержку своего тела.

Используйте методы, которые ведут вас к гармоничному состоянию бытия

Возможно, вы уже знаете, что методы «Интеграция частей» и «Сущностная трансформация» представляют собой очень эффективные средства глубокой личностной трансформации, о чем, кстати, свидетельствуют уже десятилетия клинической практики.

Одним из факторов этой эффективности является их особенность работать вне пределов «действий и достижений», погружая нас в глубоко приятные гармоничные состояния бытия, которые чрезвычайно эффективны для удаления всех последствий стресса из нашего организма. Эти состояния — совсем не то, к чему надо прилагать какие-то усилия. Они просто и естественно проявляются в ходе процесса, принося с собой такие же естественные изменения сознания.

Таким образом, возвращаясь к известной шутке про оптимистов и пессимистов, можно сделать неожиданный вывод, что настоящий оптимист не только видит стакан наполовину полным, а тот, кто сразу ищет бутылку, из которой наливали.

Некоторые медицинские аспекты применения фотостимуляции мозга

Андрей Патрушев
2014

В настоящее время фирма Mindplace, которая делает майнд-машины Proteus и [Kasina](#), создала дочернее предприятие, пробила в FDA медицинскую сертификацию (это, для тех, кто понимает, вообще ПОДВИГ) и делает приборы EEG Driven Stimulation — управление фотостимуляцией (только) через обратную связь по ЭЭГ (электроэнцефалографии). Но стоит это пока запредельно для обычного пользователя.

Сейчас получено уже довольно много выдающихся результатов в лечении различных заболеваний. Один из них — полное излечение травматического паралича.

Травматический паралич — это своеобразная защитная реакция организма (при целом позвоночнике), которая включается, когда травма настолько значительна, что любые собственные движения могут привести к ухудшению. По какой-то причине у некоторых людей паралич остается и после залечивания всех ран.

Травматический паралич характеризуется наличием в мозге очага патологической активности и довольно мощными характерными частотами (частотой). С помощью ЭЭГ определяют значение такой частоты, а потом вступает в действие фотостимуляция.

Фотостимуляция начинается на определенной с помощью ЭЭГ частоте, а потом (после примерно 10-минутной подстройки) начинает эту частоту аккуратненько «стаскивать» либо «вверх» (что чаще), либо «вниз» (если вверх не идет). В результате доминирующая частота как бы размывается и постепенно сглаживается, вместе с ней исчезает и очаг патологической активности в мозге, а пациент вновь обретает полную свободу движений.

Что интересно, в свое время в ЛИДО (был такой институт в РФ) проводились исследования по различным видам стимуляции и было установлено весьма благотворное влияние на различных пациентов фотостимуляции «качающейся» частотой в диапазоне 8–15 Гц.

То есть некоторые заболевания можно успешно лечить и без обратной связи. В свое время еще для Фотосониксов я сделал подобную сессию (с качающейся частотой) — Mindhealing, которую потом адаптировал к [«Навигатору»](#).

Поддержание оптимального веса, или Почему диеты не работают?

Андрей Патрушев
2009

(по материалам зарубежной печати)

ВНИМАНИЕ: если вам нравится терять вес и набирать его снова, оставаясь вечным заложником одной из самых гигантских индустрий современности, паразитирующих на людских слабостях, то лучше не читайте этой статьи.

Однако, если вы все же хотите установить оптимальный для вас вес и раз и навсегда избавиться от проблем с вашим весом, так и быть — можете читать дальше. ☺

Продолжив, вы сделали для себя важный выбор. Мы говорим «важный», потому что, несмотря на то, что мы будем говорить о том, что, возможно, больно заденет вас, все же очень важно узнать правду о своей проблеме.

Поиск действительно работающего метода потери лишнего и поддержания оптимального для себя веса, возможно, является для вас одним из важнейших и востребованных вопросов всей вашей жизни.

Никто не знает лучше вас (и может быть, некоторых из нас), насколько тяжелым и деморализующим может быть лишний вес, и сражение за каждый потерянный килограмм, и постоянный страх снова потолстеть. И этот страх постоянно оттягивает начало новой битвы с килограммами.

Вы смотрите в зеркало на свое тело...

Модный костюм сидит на вас, мягко говоря, не лучшим образом. Друзья и родственники разговаривают с вами снисходительно или посмеиваются за вашей спиной.

Как ужасно слышать в финале от близких людей, которые неоднократно пытались воодушевить вас на очередную битву, горькие для вас слова: «А, да ладно уж, брось переживать — мы всё равно любим тебя». Это может окончательно сломить вас, но может и вдохновить на очередной решительный шаг...

Итак, вы решили «сесть на диету» и избавиться от лишнего веса. Прекрасно! Но вначале приготовьтесь мужественно встретить сопутствующие явления: ограничение свободы, постоянный голод, навязчивый подсчет каждого грамма и каждой калории. В добавление к этим бедам зачастую вам приходится тратить изрядное количество сил и средств.

Вот неприкрытые факты об индустрии диет с оборотом в **10 миллиардов долларов** и унылыми 2–5 %, характеризующими их успешность для клиентов. Миллионы людей инвестируют деньги,

время и энергию в диеты для потери веса. Диеты, которые не работают.

Да, вначале килограммы уходят, но чаще всего и довольно скоро они возвращаются, да еще с компанией друзей... **Хотите ли вы узнать, - Почему не работают диеты?**

Вообще-то это просто: потому что они очень стрессогенны. Тело успешно сопротивляется потере веса и быстро возвращает его при первой же возможности. Вдумайтесь, вы (ваш разум, вооруженный вашим ограниченным жизненным опытом) боретесь против чудовищной машины (вашего тела), имеющей за спиной миллионы лет успешной борьбы за выживание.

Диета вызывает значительные потери в вашем теле, и интерпретируются им как угроза голодной смерти — очень стрессогенные условия. Недостаток пищи переключает тело на режим экономии:

1. Обменные процессы замедляются.
2. Мозг уменьшает производство эндорфинов — важнейших нейротрансмиттеров, управляющих состояниями удовольствия и умиротворения, чем заставляет нас искать выход из сложившейся ситуации.
3. Вся поступающая еда складывается в запасники — отложения жира (на случай, если станет еще хуже). Диета заставляет тело делать запасы впрок любой ценой.

Ешьте здоровую пищу. Вы знаете, что это значит. Списки подходящих продуктов приведены в каждом руководстве по диетам и в каждой книге о здоровом питании.

Ешьте меньше, но чаще. Вместо того чтобы пропускать завтрак и отыгрываться на обеде, ешьте пять раз в день. Когда пища разделена на маленькие порции, она усваивается более полно и эффективно и не нагружает вас лишними калориями, которые будут откладываться в виде жира. Этот способ позволит вам поддерживать оптимальный уровень метаболизма, энергичность и удовлетворяться умеренным количеством пищи с минимальным уровнем голода.

Человек на диете, находясь под стрессом, с пониженным метаболизмом, испытывая на себе все тяжести нового стиля жизни, ощущает эмоциональную деривацию и ищет выход в обжорстве, которое является всего лишь подсознательной реакцией на стресс.

Человек на диете может даже полностью оставить все свои усилия по борьбе с весом и вернуться к прежнему неконтролируемому поглощению пищи, быстро восполнив потери и даже набрав дополнительные килограммы.

Основная причина,

Почему 98 человек из 100 оставляют свои усилия, заключается в том, что способ похудения с помощью диеты не учитывает элементарную человеческую психологию. Короче, в самой диете имеется встроенный механизм, ведущий к низкому уровню успеха для человека и высокому уровню успеха для диетной индустрии. И номером один в этом механизме выступает **СТРЕСС**, который и ведет к полному крушению ваших надежд на успех. Китайский иероглиф «стресс» содержит в себе два иероглифа: «опасность» и «удобная возможность». Стресс — это одновременно друг и противник, в зависимости от того, как вы реагируете на него. Люди реагируют на одну и ту же стрессовую ситуацию по-разному. Не ситуация, а только наша реакция на нее может вызвать тревожность, фрустрацию и другие нежелательные реакции. С другой стороны, управляемый стресс может действительно усилить вашу способность справляться с очередными сложными жизненными обстоятельствами. Есть еще один факт и предостережение, которое вам необходимо узнать, прежде чем вы достигнете «нирваны».

Люди с повышенным весом, особенно с ожирением (тучные), не только носят больше клеток в своем теле — еще и клетки эти более крупные по сравнению с «обычными» клетками. И эта ситуация усугубляется длительным периодом попустительства к собственной фигуре.

Когда «жирный» человек «садится на диету», этих больших клеток не становится меньше. Они просто уменьшаются, голодая, в размерах, но всё еще остаются с этим человеком.

Тело на диете должно постепенно уменьшить количество этих клеток, включая избавление от «заполненного жиром пространства» вокруг ранее жирных клеток, чтобы обеспечить им здоровое существование — нормальный подвод питательных веществ и отвод продуктов жизнедеятельности. Это требует значительного времени.

И пока этот новый баланс ни установится, вы можете потерять всякое терпение. В то время как любое попустительство моментально возвращает эти клетки к прежнему размеру и росту веса и размеров тела. Этот феномен известен под названием *йо-йо-эффекта*, и вместо того, чтобы насладиться быстрыми результатами своей, несомненно, очень эффективной диеты, вам важно следовать долгосрочному плану и стратегии, чтобы позволить своему телу избавиться от лишних клеток. Только после этого вы будете способны без особых усилий поддерживать свой новый вес и желательные размеры тела.

В этой битве намерений между нами (нашим разумом) и нашим телом мы, к счастью, имеем на нашей стороне одно непреложное

правило, касающееся тела: «Если ты это не используешь, то ты это теряешь», которое значит, что если дополнительные клетки не питаются и не используются для того, для чего они были созданы, то тело заметит их и удалит, включая дополнительный жир вокруг их. В результате ваше тело станет снова действительно подтянутым, как прежде. Вот теперь-то вы можете больше не опасаться набрать вес снова, ведь «амбары для жира» исчезли! В вашем теле больше нет места для складирования запасов, и вы даже можете время от времени потакать своим слабостям (но не окажитесь снова за бортом!). Сидячий образ жизни, особенно продолжительный период, не ведет к здоровью. И если вы избавляетесь от жировых отложений, ведя активный образ жизни, вас ждут более быстрые и устойчивые результаты. Вы станете более активными и с лучшими надеждами на будущее.

Диеты понижают уровень обменных процессов и в первую очередь ведут к потере мышечной массы, а не жира. В то же время физические упражнения ведут к повышению метаболизма, сохраняют его высоким в течение многих часов и даже могут повысить его по сравнению с исходным. Таким образом, вы продолжаете сжигать большое количество калорий даже во время сна и отдыха.

Физические упражнения также ведут к выделению повышенного количества гормона роста (который также способствует удалению жира и укреплению мышц и костей) и нейротрансмиттеров, отвечающих за удовольствие и умиротворение (таких как эндорфины и серотонин), энергичность и жизненные силы (дофамин, норэпинефрин). Таким образом, ваш успех зависит от тщательного и долгосрочного учета следующих факторов: СТРЕСС. Контролируйте стресс, как только обнаружите его присутствие.

«АМБАРЫ ДЛЯ ЖИРА». Ваше тело должно избавиться от них. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ. Когда это произойдет, ваше тело будет само давать вам сигнал: «Я наелось, перестань есть!»

ОСТАВАЙТЕСЬ АКТИВНЫМИ ВСЮ ЖИЗНЬ — и ваша жизнь будет долгой.

Эта информация впервые была опубликована в информационном бюллетене компании Biotrol Company Inc.

Пожалуйста, имейте в виду, что эта информация касается, прежде всего, тех, кто имеет излишний вес, но не имеет специфических медицинских проблем. Те, кто имеют такие проблемы, должны советоваться в первую очередь со своим лечащим врачом. Тем не менее, [снизить уровень стресса и успокоить свои нервы](#) полезно при любых обстоятельствах.

Афформации — путь к Богу

Андрей Патрушев
2008

Возможно, вы верите в то, что для того, чтобы добиться своей цели, надо упорно работать и чем-то жертвовать, но задумайтесь над тем, что любовь, мир и спокойствие появляются в нашей жизни не благодаря нашим упорным стараниям, а просто потому, что мы разрешаем себе, чтобы они у нас были...

[Noah St. John](#)

Хотели ли вы когда-либо изменить свою жизнь? Если вам необходимо больше радости в жизни, больше свободы, чтобы делать то, что вам нравится, больше денег, то ответ обычно «да». Если вы не просто хотели, но и пытались, то, как и многие другие люди, вы:

- с понедельника решали начать заниматься спортом или сесть на новую, на этот раз самую эффективную, диету;
- прочитали огромное количество книг по саморазвитию;
- медитировали с аудиозаписями с различными вдохновляющими «набормотами»;
- регулярно выписывали на бумагу и анализировали свои цели;
- искали поддержки у близких и родственников;
- писали или (и) проговаривали [аффирмации](#) и т. д. и т. п.

Почему? Потому что наиболее успешные люди на планете в своих книгах и статьях часто говорили нам, что это должно работать, потому что это когда-то сработало для них...

Если я по-дружески спрошу вас: «Ну и как — работает?», то, крепко задумавшись, вы, скорее всего, ответите: «Ну, иногда действительно работает...» Не знаю, как вам, а мне всегда очень хотелось разобраться,

Почему иногда работает, а иногда — ну хоть тресни. Может, потому, что мы часто сами не разрешаем себе измениться?

Как сказал один из участников нашего [форума](#) на www.mindmachine.ru, «я хотел бы стать лучше, но боюсь потерять себя»...

Возьмем те же аффирмации. Как поется в старой песне, «Мои мысли — мои семена...» (Ах, пардон, там были «скакуны».) А если серьезно, то все учителя по «жизненному успеху» в один голос утверждают, что каждая наша мысль — это буквально семя, которое мы высаживаем на поле нашей жизни каждую минуту этой самой жизни, независимо от того, осознаем мы это или нет. Таким образом, изменяя свои мысли с помощью аффирмаций, мы в конечном итоге изменяем нашу жизнь.

Вот, например, деньги. Ситуация с деньгами весьма распространена, и проблема одинакова для всех — от нищего до

миллионера: «У меня есть немного денег, зато у других — все остальные». Если установлена причина, то остальное, как говорится, дело техники. Заряжаем аффирмацию «Я богат!» и начинаем ее думать, выписывать и проговаривать... Поскольку нам действительно уже давно хочется побольше, то мы, конечно, очень стараемся...

В результате очень быстро благодаря нашим новым мыслям-семенам все в нашей жизни меняется как по волшебству: мы начинаем жить в достатке и изобилии... Красивый сценарий (хм, мы бы, наверное, согласились — пусть он растянется даже на пару лет, а то еще, чего доброго, крыша съедет...). А как все это в жизни? Те, кто при этом хоть что-то пытается сделать для достижения этого самого достатка и изобилия, через некоторое время, тяжело утирая пот со лба, могут сказать: «Да, блин, действительно работает», а остальным же приходится, как в том анекдоте, «гордиться своим энурезом».

Давайте поэкспериментируем прямо сейчас. Скажите себе: «Я богат (-а), я живу в достатке и изобилии». А теперь еще раз: «Я богат (-а)...» Прислушайтесь, что происходит в этот момент у вас в голове. Нет ли там еще чего-нибудь? Голос... Голос, который говорит что-то вроде: «А, ну-ну...» Наверное, дело в том, что мы слишком мало повторяли? Ведь учителя говорят нам, что повторять надо долго и много, чтобы во все это поверить, и тогда это обязательно сработает... Наверняка все же кто-то из читателей пробовал это делать, как предписано (как, впрочем, и я), и в результате... все равно ничего не случилось.

Почему?

Почему, если это на самом деле так просто, как говорят и пишут все кому не лень,

Почему это не всегда работает? Не может же быть, чтобы все мы были тупыми идиотами, не способными мыслить позитивно.

Покопавшись в личной истории, мы без труда установим, что главная мысль, которая до сих пор постоянно отбрасывала нас назад от вселенского изобилия и достатка, тянется из глубокого детства и далеко не оригинальна: «**Мне мало!**». Многие из того, что мы усвоили в детстве, продолжает руководить нами по жизни, причем независимо от того, осознаем мы это или нет... И там, где наши сознательные усилия, выраженные в аффирмациях, сталкиваются с нашим бессознательным, побеждает, конечно, бессознательное.

И это отнюдь не потому, что внутри нас скрывается какой-то подлый враг, который не хочет нашего процветания, а как раз, наоборот, наше подсознание стремится защитить нас, оградить нас от излишних разочарований, руководствуясь нашим же

жизненным опытом. Ну прямо замкнутый круг какой-то! Для того чтобы стать успешным и богатым, получается, надо уже быть успешным и богатым... Да-а, вот и в Библии то же самое пишут: «У кого есть — у тех умножится, у кого нет — отнимется последнее». И как же нам теперь жить с этим со всем?..

Впрочем, в Библии есть изречения на все случаи жизни. Вот, например, нам вполне подходит: «Стучите, да откроется. Просите, да будет вам». Некоторые скажут: «Дак, ведь это как раз про аффирмации», другие: «Да нет, это про молитвы». Действительно, и в наше время молитва не потеряла своей значимости. Каждый день миллионы верующих и «не очень» просят у Бога различных милостей. И что? ИНОГДА это работает...

В чем же секрет? Может, в неточном переводе? «Просите, да будет вам». «Просите», «вопрошайте», «спрашивайте»... *(В английском языке это один и тот же глагол.)*

Давайте отвлечемся немного от наших баранов и задумаемся, что такое проблема. Любая проблема, от самой глобальной до самой банальной, — это вопрос, ответ на который пока еще не найден. Как мы можем прекратить разрушать нашу землю и продолжать жить так, как нам хочется?

Как можно распределить богатства так, чтобы люди на земле не умирали от голода?

Как сделать так, чтобы каждый человек на земле занимался Делом, и чтобы это Дело приносило и ему и обществу только благоденствие?

Загрузились? Тогда вот «попроще»:

- Почему я не могу найти то, что мне надо?
- Как я могу стать более успешным в жизни?
- Почему я не могу найти женщину (мужчину) моей мечты?

Наш мозг, наше подсознание так устроены, что если какой-то вопрос был задан, то поиски ответа на него продолжаются до полного удовлетворения (даже после получения нескольких более-менее приемлемых ответов). Чтобы наш вопрос имел смысл, некое скрытое в нем утверждение должно быть правдой.

Психологи даже дали название этому свойству человеческого мозга — «фактор встроенных пресуппозиций».

Мы привыкли вольно обращаться с языком, не задумываясь о том, как мы говорим, — ведь все так говорят... С самого детства мы программируем наших детей: «Почему ты никогда ничего не делаешь правильно?!», «Почему ты всегда такой невнимательный?!», «Почему ты такой упрямый?!» При этом, заметьте, ваше чадо в момент выговора уже давно не делает то, за что вы его ругаете, но в вашей речи непременно звучит настоящее время. Тем самым вы буквально отрезаете своему

ребенку пути к исправлению. Уж лучше бы вы тогда почаще повторяли: «Почему ты никогда не слушаешь, что я тебе говорю?» :)

Воистину что посеешь, то и пожнешь, — улавливаете? Итак, если вам помогают аффирмации или (и) молитвы — отлично! Но если вы не полностью удовлетворены результатами, то Почему бы вам вместо утверждений, в которые вы на самом деле не верите, ни попробовать вопросы, которые помогут полностью изменить вашу жизнь?

«Вы творите свою реальность не только через утверждения, которые вы говорите себе и другим, но и через вопросы, которые вы задаете себе и другим» (Noah St. John).

Помните, что в каждом вопросе есть скрытое утверждение. Поэтому, если вы тысячу раз в день твердите себе «Я успешен и удачлив!», а когда дела начинают идти хоть немного не так, как вы запланировали, начинаете ныть «Почему так всегда со мной...», то «победит», конечно, второе, потому что отражает ваше истинное отношение к миру.

Теперь вы, наверное, начинаете понимать, что делают большинство людей со своей жизнью. Большинство из них идут по жизни, задавая себе и другим негативные вопросы и удивляясь, Почему их обходит стороной успех и удача.

Но главное зерно, которое вы должны из всего этого вынести, — это то, что существуют вопросы, отнимающие силу, и вопросы, наделяющие силой. Поэтому, не медля ни минуты, возьмите лист бумаги и запишите пять ваших личных вопросов, отнимающих у вас силу, например:

- Почему меня никто не любит?
- Почему у меня так мало денег?
- Почему все помыкают мной?
- Почему я так боюсь?
- Почему я так одинок (-а)?

Ну, как ощущения? А теперь спросите себя: «Готов (-а) ли я отбросить все это от себя? Готов (-а) ли я принять другие пути в этой жизни? Как я могу заменить эти вопросы другими, дающими мне силу и могущество?» А теперь, не медля, просто замените свои бывшие негативные вопросы на позитивные, например:

- Почему меня все любят?
- Почему у меня денег больше чем достаточно?
- Почему весь мир помогает мне?
- Почему я так спокоен и умиротворен?
- Почему у меня так много друзей?
- Почему мой любимый так любит меня и заботится обо мне?

А что теперь вы чувствуете, задавая себе такие вопросы? Вопросы, дающие силу и могущество, фокусируют ваше внимание на том, что вы хотите, а не на том, чего вы не хотите, и не вызывают внутреннего протеста как аффирмации. Единственными ответами на эти вопросы будут ответы, дающие ощущение самоуважения, любви и уверенности в себе.

Видите, это так же просто, как аффирмации, но гораздо могущественнее! Ведь, как сказал Эйнштейн, «Ответ на вопрос „почему?“ знает только Господь Бог». И я надеюсь, вы уже почувствовали разницу.

Создатель метода задавания вопросов, дающих силу и могущество, **Noah St. John** назвал эти вопросы по аналогии с аффирмациями (от латинского слова *firmare* — делать утверждения) афформациями (от латинского слова *formare* — формировать). Имеется в виду «формировать будущее».

Вы, наверное, сомневаетесь, — это слишком просто для такого громкого заявления. Но задумайтесь, ведь вы все время это делаете... Знакомы ли вам эти мысли: «Почему я такой тупой?», «Почему я ничего не могу сделать правильно?» и т. д. и т. п.? А ведь это просто негативные афформации — отражение вашего внутреннего мира, формирующие каждый аспект вашей жизни. И если вы всё еще сомневаетесь в могуществе афформаций, задумайтесь над коротким вопросом, который, без сомнения, послужил толчком для развития всей нашей цивилизации: «Почему я живой?».

Правила составления вопросов, дающих силу и могущество, точно такие же, как для аффирмаций. То есть желаемое должно быть выражено в настоящем времени, как свершившийся факт.

Хотелось бы предостеречь читателя от типичных ошибок, связанных с неточным употреблением родного языка. Например, вопрос «Почему я покупаю новую квартиру, подходящую мне во всех отношениях?» не наделяет вас силой и могуществом, а сталкивает на петлю «дурной бесконечности», если только вашей целью не является процесс вечной покупки квартиры.

Правильный вопрос в этом случае: «Почему я счастливо живу в новой квартире, подходящей мне во всех отношениях?».

Вторая ошибка прячется в глаголе «хочу». Разберитесь для себя, наконец, что вы хотите: хотите хотеть или хотите иметь (что бы то ни было)? Если второе, то избегайте выражения «я хочу» в своих аффирмациях и вопросах. Кстати, в большинстве вопросов эта ошибка будет более очевидной, чем в аффирмациях. Для того чтобы составить добротные афформации, необходимо следующее:

1. Определите, что вам надо, и выпишите на бумагу. Вероятно, вы уже делали это раньше. Например: «Я хочу быть счастливым, здоровым и богатым».
2. Сформулируйте из своего желания вопрос, из которого следует, что то, что вы хотите, уже правда. Например: «Почему я так счастлив, здоров и богат?»
3. Проверка вашей фразы на здравый смысл и буквализм.

В нашем примере вроде все хорошо, но надо очень внимательно проверять свои вопросы, поскольку это очень сильный метод. Например, в вопросе «Почему у меня здоровая печень (да и все что угодно)?» имеется опасная двусмысленность — слово «здоровая», которое, кроме здоровья, еще имеет значение «очень большая» (что для печени как раз признак нездоровья). Поэтому очень осторожно употребляйте в вопросах слова «здоровый» и «здоровая».

Также хотелось бы предупредить любителей «эзотерики». Проблема обычно в том, что, начитавшись всякой ширпотребной «эзотерической» всячины, люди начинают напяливать на себя разные «эзотерические» идеи вроде «остановки внутреннего диалога», «сверхчувствительности» и т. д. и т. п., а потом начинают предъявлять претензии по здоровью авторам программ, предназначенных для облегчения самопрограммирования и самогипноза.

4. Задайте себе этот вопрос и не ждите немедленного прямого ответа. Ответ вы получите через события, жизненные ситуации и плодотворные идеи. Начните хоть что-нибудь делать в этом направлении на физическом уровне (хоть чисто символические действия), замечайте и приветствуйте любые положительные изменения.

Как вы уже, наверное, поняли, суть данной технологии в том, что Вселенная всегда идет нам навстречу, что бы мы ни попросили, поэтому подходите к своим просьбам аккуратнее — они все сбываются, и сбываются буквально. Царь Мидас не имел в виду ни свою дочь, ни свою еду, когда просил, чтобы все, к чему он прикоснется, превращалось в золото.

Еще хотелось бы заметить, что бесполезно бубнить афформации и одновременно продолжать саморазрушающее поведение. Одним из секретов исполнения желаний является действие. Действием вы демонстрируете Вселенной свое намерение двигаться в выбранном направлении. Действие может быть любым, даже чисто символическим, но выполняться с определенным смыслом,

например: «труссы на люстру — деньги в дом». :) Методологию таких действий вы можете найти в книгах и на сайтах, посвященных системе [«Симорон»](#). Для чрезвычайно серьезных рекомендую вместо Симорона использовать [Трансерфинг Зеланда](#). А чтобы перестать беспокоиться по поводу того, «а вдруг не сработает», и начать наконец жить, советую применять [Седона-Метод](#).

Ну вот, когда все точки над «ё» наконец расставлены, можно перейти к конкретным примерам из разных областей жизни. Конечно, я приведу лишь несколько — все остальное в ваших руках.

Здоровье и благополучие

Если у вас нет здоровья, то не имеет никакого смысла то, что там еще у вас есть... Задумайтесь, что для вас означает «здоровье». Это отсутствие заболеваний или что-то еще? На мой взгляд, здоровье и отсутствие заболеваний — это далеко не равнозначные вещи.

Используйте следующие афформации как отправные точки для исследования своих верований о здоровье:

- Почему у меня хорошее здоровье?
- Почему я полностью отвечаю за свое здоровье?
- Почему люди, лучащиеся здоровьем, притягиваются ко мне как магнитом?
- Почему я излучаю здоровье и благополучие?
- Почему все мои клетки и органы работают самым наилучшим образом?
- Почему я ем сбалансированную пищу, несущую мне здоровье?
- Почему я так хорошо забочусь о себе?
- Почему я так благодарен Богу за мое хорошее здоровье?
- Почему я каждый день наслаждаюсь совершенным здоровьем души и тела?
- Почему я доверяю Богу мое здоровье?
- Почему я регулярно занимаюсь физическими упражнениями для моего здоровья?
- Почему я люблю свое тело?
- Почему моя жизнь свободна от болезней и стрессов?
- Почему мои эмоции дают мне только здоровье?
- Почему я чувствую себя счастливо и уютно в своем теле?
- Почему мое тело так хорошо обращается со мной?
- Почему я так счастлив жить именно в этом теле?
- Почему я так счастлив показывать миру именно это лицо?
- Почему я смотрю на свое тело с такой любовью?
- Почему мое тело — это хороший подарок для меня?
- Почему в зеркале я вижу только прекрасные черты?
- Почему Бог создал такую красоту, как мое тело и лицо?
- Почему я обращаюсь с моим телом с любовью, уважением и восхищением?
- Почему я никому не разрешаю разрушать мое тело и мою красоту?
- Почему я привлекаю в свою жизнь людей, излучающих только здоровье на всех уровнях?
- Почему я так легко принимаю комплименты?
- Почему я такой сильный?
- Почему у меня беспредельный запас жизненных сил?
- Почему я такой выносливый и работоспособный?

- Почему я перестал жаловаться на свое здоровье?
- Почему я так благодарен Богу за мое прекрасное здоровье?
- Почему вся моя жизнь ведет меня к здоровью?
- Почему у меня совершенная во всех отношениях фигура?
- Почему каждый день я наслаждаюсь покоем и умиротворением?
- Почему я прославляю свое здоровье сегодня?
- Почему я так благодарен Богу за свою жизнь?
- Почему я такой стройный, могучий и ловкий?
- Почему я так благодарен Богу за мою благополучную жизнь?
- Почему у меня такое хорошее физическое, эмоциональное, финансовое и душевное здоровье сегодня и каждый день моей замечательной жизни?

Богатство и деньги

Если вы плохо отзываетесь о богатых людях, то как вы можете стать одним из них?

Деньги и богатство — это еще одна тема в нашей жизни, переполненная негативными представлениями. Отношения с деньгами похожи на любые другие отношения. Например, если вы ожидаете от друзей подвоха, плохо отзываетесь о них или даже если испытываете вину оттого, что хотите, чтобы они были рядом с вами, то, как вы думаете, как долго они будут дружить с вами? То же в полной мере касается и денег. Вспомните, сколько раз в день вы думаете о деньгах. О том, как достать, сэкономить, заработать... А попробуйте вспомнить несколько хороших слов, описывающих человека, который любит деньги... Ну, как успехи? А может, это заговор???

Не ограничивайте рост своего благосостояния, думая о богатых, что они «нехорошие ребята». Деньги в современном мире дают свободу. Отбросьте в сторону чувство вины и смущения в своих отношениях с деньгами. Ведь, в конце концов, вы можете помочь гораздо большему количеству людей, будучи с деньгами, а не без оных... Возможно, лучший способ помочь бедным — не стать одним из них.

Используйте следующие афформации для улучшения своих отношений с деньгами:

- Почему у меня всего всегда в достатке?
- Почему я учу своих детей, что Вселенная изобильна?
- Почему у меня здоровые банковские счета? (В данном случае слово «здоровый» очень подходит.)
- Почему я так ценю свое благосостояние?
- Почему мой доход превышает мои ожидания?
- Почему я разрешаю себе быть счастливым и богатым?
- Почему богатство делает меня сильнее?

- Почему богатство делает мою жизнь богаче во всех отношениях?
- Почему мне нравится находить новые способы увеличения своего дохода?
- Почему моя семья гордится моими финансовыми успехами?
- Почему Бог благословил меня пользоваться изобилием этой Вселенной?
- Почему все мои вложения всегда приносят хороший доход?
- Почему деньги притягиваются ко мне?
- Почему я разрешил себе быть очень богатым?
- Почему я так богат во всех отношениях?
- Почему я заряжаю всех вокруг удачливостью и благосостоянием?
- Почему я легко и свободно принимаю и отдаю деньги?
- Почему я могу быть счастливым и богатым одновременно?
- Почему я счастливо принимаю как доходы, так и налоги?
- Почему мне так легко говорить о деньгах с супругой?
- Почему я перестал говорить своим детям, что у меня нет денег? (В ответ на просьбы купить что-нибудь.)
- Почему Бог наделил меня огромным богатством?
- Почему я люблю и уважаю деньги?
- Почему я люблю и уважаю богатых?
- Почему я верю, что Бог всегда справедлив и обеспечит меня?
- Почему богатство притягивается ко мне?
- Почему я люблю принимать и дарить подарки?

Самоуважение и уверенность в себе

Что вы чувствуете, получая искренний комплимент? Когда на семинарах проводишь тест ассоциаций, то на предложение «Я хорошо забочусь о себе...» больше половины женщин пишут «...я чувствую себя виноватой». Когда участников тренинга попросили описать свои достоинства, глядя в зеркало, то одна миловидная женщина, посмотрев на свое отражение, просто выбежала из комнаты...

Чувствовали ли вы когда-либо вину оттого, что заботились о себе?

Когда вам делают комплимент, часто ли вы думаете: «А чё ему (ей) от меня надо?» Конечно, хорошая самооценка включает в себя нечто большее, чем способность принимать комплименты на свой счет. Это всего лишь один из уровней, отражающих вашу уверенность в себе. Тем не менее, если вы застряли на негативных представлениях о самом себе и хотите улучшить свою самооценку и уверенность в своих силах, применяйте следующие афформации, и пусть внутри вас засияет солнце.

- Почему я с благодарностью принимаю все хорошее, что приходит ко мне сегодня?

- Почему я чудесным образом притягиваю к себе самых лучших, любящих и интересных людей на свете?
- Почему я смотрю в зеркало и вижу божественное совершенство?
- Почему я принимаю комплименты так легко и грациозно?
- Почему я привлекаю и притягиваю к себе хороших людей?
- Почему я достоин самого лучшего в этой жизни?
- Почему мне так нравится мое тело?
- Почему Бог создал меня для счастья и успеха?
- Почему я притягиваю к себе хороших и мудрых людей?
- Почему мне так хорошо быть самим собой?
- Почему я так уверен в себе?
- Почему я легко вижу свою ценность и значимость?
- Почему меня так уважают на работе и в жизни?
- Почему я так спокоен?
- Почему я самодостаточен, даже если в чем-то несовершенен?
- Почему я так удачлив и талантлив?
- Почему у меня так много различных способностей?
- Почему я всегда оказываюсь в нужный момент в нужном месте и успешно действую?
- Почему я тот, кем хочу быть?
- Почему это хорошо — любить и уважать себя?
- Почему успех безопасен?
- Почему люди любят находиться со мной в одной компании?
- Почему я так полезен и необходим этому миру?
- Почему я так уверенно несу свой талант этому миру?
- Почему люди ценят и понимают меня?
- Почему я так легко игнорирую незаслуженную критику?
- Почему люди стремятся подражать мне?
- Почему Бог создал такое совершенство, как я?
- Почему меня так уважают коллеги, друзья и близкие?
- Почему я счастлив исполнять Божий замысел в отношении меня?
- Почему я так уверенно доверяю Богу?
- Почему я так сильно любим?
- Почему я так божественно привлекателен?
- Почему люди так любят помогать мне в достижении моих целей?
- Почему я свободно использую любой благоприятный шанс и позволяю людям помогать мне?
- Почему я разрешил себе быть тем, кем я хочу, получать то, что я хочу, и делать то, что я хочу в этой жизни?

Работа и карьера

В действительности вы гораздо сильнее, чем вы думаете. Вы гораздо более способны, чем кто-либо, включая даже вас самих, может предположить. Начните задавать себе новые вопросы о ваших способностях, возможностях и новом мире вокруг вас, и не удивляйтесь, когда мир пойдет вам навстречу.

- Почему я делаю то, что мне нравится, и получаю хорошую плату за это?
- Почему моя работа удовлетворяет меня во всех отношениях?
- Почему я счастлив делать эту работу?
- Почему я люблю выражать себя в своей работе и получать за это достойную плату?
- Почему меня так высоко ценят?
- Почему я люблю делать то, что я делаю?
- Почему у меня есть решительность делать то, что мне нравится, и требовать за это высокую плату?
- Почему я так успешен в жизни?
- Почему я так хорошо делаю свою работу?
- Почему мои планы достижимы?
- Почему я всегда делаю все правильно, в нужный момент, в нужном месте и по достойным основаниям?
- Почему благоприятные обстоятельства складываются для меня так легко и часто?
- Почему я всегда извлекаю все преимущества из благоприятных обстоятельств?
- Почему я так богат и благословен в своем богатстве?
- Почему я так богат во всех отношениях?
- Почему у меня богатства больше чем достаточно?
- Почему рост моего благосостояния не отнимает ничего у других?
- Почему я так ясно вижу все пути умножения моего богатства?
- Почему я спокойно принимаю успех и удачу?
- Почему мое намерение быть богатым несокруσιμο?
- Почему я отказываюсь сдерживать себя в своем стремлении к богатству?
- Почему моя карьера продвигается лучше, чем в моих самых смелых мечтах?
- Почему я делаю то, что люблю, и люблю то, что делаю?
- Почему я так ясно вижу все возможности на пути к успеху?
- Почему мне всегда ясно, что необходимо делать в первую очередь?
- Почему я всегда действую согласованно с моими истинными ценностями?
- Почему я разрешил себе быть успешным?

- Почему я спокойно разрешаю себе разумно рисковать на работе?
- Почему моя работа дает мне уверенность в жизни?
- Почему я разрешаю себе делать то, что я люблю, и просить то, чего я достоин?
- Почему я достоин самого лучшего в этой жизни?
- Почему я чувствую себя свободно, говоря об оплате?
- Почему быть успешным безопасно?
- Почему я достоин успеха и процветания?
- Почему меня так высоко ценят на работе?
- Почему начальство (руководство фирмы) вовремя замечает мои достоинства?
- Почему мои таланты так заметны и высоко оплачиваются?
- Почему я разрешаю себе быть еще более успешным, чем в своих самых смелых мечтах?
- Почему я разрешаю себе жить так, как я хочу?

Любовь

Знакомы ли вам эти вопросы: «Почему мне не везет в любви?», «Почему любовь несет столько боли и страдания?», «Почему меня никто (или кто-то) не любит?», «Почему я не могу найти женщину (мужчину) своей мечты?», «Почему я недостоин чьей-то любви?» Если да, то эти вопросы специально для вас:

- Почему меня любят и ценят?
- Почему я свободно выражаю свою любовь и говорю о ней?
- Почему я наслаждаюсь счастливыми и достойными взаимоотношениями?
- Почему мои взаимоотношения столь полны и насыщены счастьем и радостью?
- Почему я разрешаю себе свободно говорить о своих потребностях?
- Почему моя любовь безусловна?
- Почему я хочу любить?
- Почему я привлекаю к себе женщину (мужчину) своей мечты, подходящую мне во всех отношениях?
- Почему я разрешаю себе любить и быть любимым?
- Почему любить безопасно?
- Почему сила моей любви безусловна?
- Почему у меня такая прекрасная любимая?
- Почему я люблю так страстно?
- Почему я так забочусь о своей любимой?
- Почему я так благодарен своей любимой за заботу обо мне?
- Почему я так легко навсегда отпустил свои прежние увлечения?

- Почему Бог любит меня?
- Почему Бог хочет, чтобы я любил?
- Почему я помогаю своей любимой и защищаю ее?
- Почему я честен со своей любимой?
- Почему я ценю свои отношения с любимой как драгоценный подарок от Бога?
- Почему я верен своей любимой?
- Почему я умею прощать?
- Почему я такой надежный партнер?
- Почему я поддерживаю свою любимую во всех отношениях?
- Почему я так ценю все, что делает для меня моя любимая?
- Почему я так уважаю свою любимую?
- Почему я отказываюсь сравнивать свою любимую с другими женщинами?
- Почему я люблю свою любимую такой, какая она есть?
- Почему я берегу чувства своей любимой?
- Почему в наших взаимоотношениях столько страсти?
- Почему наша любовь так сильна и совершенна?
- Почему любить так легко?
- Почему наши взаимоотношения приносят нам столько радости?
- Почему мягкий юмор помогает нам поддерживать и развивать наши отношения?
- Почему я легко прощаю своей любимой несовершенство?
- Почему я люблю любить?
- Почему я есмь любовь?

Взаимоотношения с друзьями и близкими

- Почему у меня так много хороших и верных друзей?
- Почему я притягиваю к себе интересных и хороших людей?
- Почему я всегда могу рассчитывать на своих друзей?
- Почему окружающие так добры и великодушны со мной?
- Почему я так добр и великодушен с окружающими?
- Почему я так интересен для окружающих?
- Почему мои друзья говорят мне правду обо мне?
- Почему в каждом, с кем я общаюсь, нахожу частицу божественной любви?
- Почему я люблю своих детей безусловно?
- Почему я уважаю и поддерживаю своих детей?
- Почему мои друзья безусловно могут рассчитывать на меня?
- Почему мои взаимоотношения обогащают меня во всех отношениях?
- Почему все, что я даю от чистого сердца, возвращается мне стократ?

- Почему я наслаждаюсь богатой во всех отношениях дружбой с замечательными людьми?
- Почему я так внимателен к нуждам своих друзей?
- Почему у меня такая любящая семья?
- Почему я окружен целой сетью поддержки?
- Почему мы прощаем друг другу?
- Почему моя семья уважает меня и поддерживает во всех делах?
- Почему я стараюсь понять собеседника?
- Почему у меня такая замечательная мама?
- Почему у меня такой отличный отец?
- Почему все мои родственники подходят мне во всех отношениях?
- Почему я люблю своих близких со всеми их недостатками?
- Почему я полностью отвечаю за свою жизнь и благодарю своих родителей?
- Почему я благословляю своих друзей и близких?
- Почему я разрешаю своим детям делать ошибки?
- Почему мои дети уважают и любят меня?
- Почему я всегда поддерживаю интересы моих детей в учебе и жизни?
- Почему мои родители принимают меня?
- Почему я люблю и уважаю моих родителей?
- Почему я понимаю, что родители делали все, что могли, для меня?

Как победить страх продаж?

Страх — это вопрос. Чего вы боитесь и Почему? Страх — это сокровищница знаний о самих себе, если мы разрешаем себе исследовать его.

Мэрилин Френч

Понимаете ли вы, что, каким бы вы бизнесом ни были заняты, вам всегда приходится что-то продавать? Один топ-менеджер даже заявил как-то: «Ничего не происходит, пока кто-то что-то не продаст...»

Когда спрашиваешь обычных людей, что для вас стоит за словами «продажи», «продавать», то обычно слышишь в ответ: «манипулирование», «назойливость» и даже «я никогда не смогу это делать»... Но на самом деле за всем этим стоит слово из пяти букв — «страх», страх отказа. Если копнуть поглубже, то выяснится, что страх отказа — это один из наших самых глубинных, базовых страхов.

Мы боимся отказа, потому что боимся остаться одни. В древности люди жили племенами и выживание каждого индивидуума напрямую зависело от его племени и, естественно, от тех

отношений, которые данный индивид старался поддерживать с другими членами. У отверженных шансы на выживание были нулевыми. Этот древний страх гибели в одиночку в наши дни проявляет себя страхом отказа.

Действительно, если вы связались с продажами, то должны понимать, что отказ из категории вероятности перейдет для вас в категорию определенности. Поэтому перестаньте себя мордовать, так как даже если бы у вас на самом деле были лучшие в мире товары, услуги или идеи, то и тогда нашлось бы немало людей, которые бы не согласились с вами в этом. И эти люди отказали бы вам...

Но давайте разберемся, действительно ли эти люди отвергли бы именно вас? Конечно нет! Когда кто-то говорит «нет» на ваше предложение, то что он реально хочет вам сказать, так это «Я отказываю вам, потому что не вижу достаточных оснований изменить то, что я в настоящее время делаю или использую». Таким образом, используя новое видение и следующие афформации, преодолите страх получить отказ, страх неудач и т. д. и т. п.

- Почему Бог всегда со мной?
- Почему я перестал беспокоиться о... (здоровье, бедности, несовершенстве...)?
- Почему я люблю... (то, чего вы боитесь: публично выступать, отказы...)?
- Почему я люблю своих критиков?
- Почему я — это мир и спокойствие?
- Почему я достаточно силен, умен и способен, чтобы справиться с этим?
- Почему люди так высоко ценят меня?
- Почему я выражаю спокойствие и умиротворение всем своим существом?
- Почему Бог так хорошо заботится обо мне?
- Почему я всегда так уверен и спокоен?
- Почему я свободен от беспокойства?
- Почему я в полной безопасности?
- Почему все вокруг заражаются моим спокойствием и умиротворением?
- Почему каждый день этой жизни приносит мне спокойствие и умиротворение?
- Почему каждый день моей жизни наполнен добрыми чудесами и вселенским спокойствием?
- Почему я живу в безопасном мире?
- Почему люди, несущие мир, гораздо сильнее разрушителей?
- Почему я больше моих страхов?

- Почему мир победил во мне?
- Почему всем окружающим меня ясно, что я хороший человек?
- Почему все любят меня?
- Почему окружающие дружески помогают мне?
- Почему так много хороших людей любят меня?
- Почему одиночество — это иллюзия, покинувшая меня?
- Почему каждый мой день наполнен радостью и умиротворением?
- Почему я так легко расстался навсегда со страхами?
- Почему я разрешаю себе быть успешным?
- Почему Бог позволил мне быть успешным?
- Почему я действительно обрел мир в душе?
- Почему я навсегда расстался с неадекватными убеждениями и зажил счастливо?
- Почему Бог наполняет мою жизнь покоем и умиротворением?
- Почему я самодостаточен?
- Почему я достаточно силен умственно, физически и душевно для успеха?
- Почему у меня такой могучий природный интеллект?
- Почему я простил всех и отпустил и живу в мире?
- Почему я так непоколебимо уверен в себе?
- Почему я твердо знаю, что все обернется к лучшему?
- Почему я нахожусь под надежной защитой Бога?
- Почему безопасно... (то, чего вы боитесь: публично выступать, искать работу, наслаждаться здоровыми взаимоотношениями, иметь успех...)?
- Почему этот мир совершенен?
- Почему я счастлив поделиться своими талантами с миром?
- Почему я чувствую себя совершенно комфортно, когда звоню людям и разговариваю с ними по телефону?
- Почему мне так интересно и весело обзванивать людей с предложением своих услуг (товаров)?
- Почему телефон — это мой друг?
- Почему я помогаю другим через мои товары (услуги, идеи)?
- Почему неудача не существует, а есть только обратная связь?

Преодоление нежелательного поведения и зависимости

Там, где сталкиваются воля и воображение, всегда побеждает воображение. Милтон Эриксон

Для того чтобы изменить нежелательное поведение или избавиться от разрушающей зависимости, в качестве первого шага необходимо осознать, что внутри нас нет подлых врагов, что мы не больны и не сломаны и что наше подсознание, управляющее нашими привычками и поведением, всегда готово изменить все что угодно, получив в свое распоряжение не менее эффективные, быстрые и достойные способы удовлетворения определенных потребностей.

Другими словами, у каждого нежелательного поведения, каждой привычки и зависимости, какими бы ужасными они нам ни казались, есть вторичная выгода, известная только нашему подсознанию. И эта выгода кажется нашему подсознанию более важной, чем тот вред, который влечет за собой поведение или привычка.

Обретая новые не менее эффективные способы получения этой выгоды, подсознание всегда готово отказаться от старых разрушительных привычек и поведения, поскольку, по природе своей, все свои силы всегда направляет на достижение нашего благополучия и безопасности. С другой стороны, наше физическое тело — это довольно инерционная машина, и для того, чтобы что-то изменить, необходимо прилагать некоторые усилия и придерживаться определенных правил для закрепления нового навыка.

Поэтому простые повторения без каких-либо физических усилий не дают результата. Афформации — это не магия, но могучее подспорье для вставшего на путь изменений. Любой путь начинается с первого шага...

Используйте эти афформации для формирования предпосылок нового поведения, для преодоления самосаботажа, переедания и любых других нежелательных способов поведения.

- Почему я наконец освободился от... (такой-то зависимости или такого-то поведения)?
- Почему я люблю и уважаю себя?
- Почему Бог любит меня?
- Почему я люблю Бога?
- Почему я живу в порядке и гармонии?
- Почему я так счастлив быть свободным?
- Почему я полностью отвечаю за свою жизнь?
- Почему я полностью контролирую свою жизнь?
- Почему я свободен от компульсивных покупок?
- Почему я теперь некурящий?

- Почему моногамия — это благо?
- Почему я свободен от болтовни в чатах?
- Почему я наконец выбросил все ненужные мне вещи?
- Почему я наконец свободен от... (переедания, курения, алкоголя, наркотиков, физической зависимости, эмоциональной зависимости, компульсивных покупок, растраты денег, порнографии, беспорядочного секса...)?
- Почему я люблю дышать чистым воздухом?
- Почему я поддерживаю чистоту в своем организме?
- Почему я стал правильно питаться?
- Почему моя сексуальная жизнь гармонична и сбалансирована?
- Почему я освободился от перфекционизма?
- Почему я обращаюсь со своим телом как со святыней?
- Почему я наконец освободился от кутежей и проматывания денег?
- Почему я контролирую свои эмоции?
- Почему мне так нравится быть счастливым и благополучным?
- Почему я притягиваю к себе новых друзей, свободных от...?
- Почему я контролирую свои эмоции, а не они меня?
- Почему я позволяю себе есть столько, сколько необходимо?
- Почему я освободил своих детей от эмоциональной зависимости?
- Почему я освободил свою жену от эмоциональной зависимости?
- Почему я богат и счастлив во всех отношениях?
- Почему я освободился от критиканства себя и других?
- Почему я простил и перестал наказывать себя?
- Почему я перестал обижаться, чтобы наказывать других?
- Почему я перестал несправедливо наказывать своих детей?
- Почему я никогда не бью своих детей?
- Почему я никогда не бью свою жену?
- Почему я легко прекратил самосаботаж?
- Почему я делаю то, что мне необходимо, когда мне это необходимо?
- Почему я черпаю силы в своей любви к Богу?
- Почему я верю, что Бог проведет меня невредимым через любые трудности?
- Почему я всегда верю в божественную силу во мне?
- Почему Бог помогает мне во всем?
- Почему Бог всегда находит для меня самый удачный путь?
- Почему Бог всегда любит меня неважно за что?
- Почему я в безопасности в руках Бога?

Духовность

У каждого из нас свои отношения с Богом. Что бы под этим словом ни подразумевали, но в тяжелые минуты жизни мы всегда обращаемся к чему-то высшему с просьбой о помощи и поддержке. Используйте эти афформации, чтобы еще глубже понять и оценить тот факт, что для того, чтобы быть ближе к Богу, достаточно осознать, что нет такой точки во Вселенной, где бы он не присутствовал.

- Почему моя жизнь столь совершенна?
- Почему настолько легко и правильно делать то, что любишь, и быть самим собой?
- Почему я так благодарен быть самим собой каждый день своей жизни?
- Почему вся моя жизнь выражает любовь?
- Почему счастье — это я сам?
- Почему Бог так счастлив со мной?
- Почему моя жизнь наполнена глубоким божественным смыслом?
- Почему я так очарователен?
- Почему я живу по божественным правилам?
- Почему сегодня я наслаждаюсь любовью Бога?
- Почему моя жизнь наполнена светом, любовью, замечательными людьми и интересными событиями?
- Почему я так прочно связан с Богом?
- Почему Бог так хорошо заботится обо мне?
- Почему я могу достичь всего в этой жизни с помощью Бога?
- Почему Бог послал мне нужного человека сегодня?
- Почему я не боюсь просить Бога о чуде для меня?
- Почему я отдаю и получаю, находясь в счастливом благополучии?
- Почему у меня такой могучий духовный центр?
- Почему сегодня я греюсь в потоках Божественной Любви?
- Почему Бог так же близок мне, как мое дыхание?
- Почему я всегда нахожусь под покровительством Бога?
- Почему Бог дает мне все, что мне надо?
- Почему я обеспечен Божественным Изобилием?
- Почему я всегда нахожусь там, где меня ждет Бог?
- Почему я люблю Бога?
- Почему я очень благодарен Богу за всё?
- Почему я с радостью принимаю помощь и заботу Бога?
- Почему я признаю себя сыном (дочерью) Бога?
- Почему я задаю правильные вопросы?
- Почему вся моя жизнь — это божественный подарок?
- Почему я так благодарен Богу за все подарки, которые он мне преподнес?

- Почему у меня так много божественных даров, что я рад поделиться ими с другими?
- Почему добрые чудеса заполняют всю мою жизнь?

О жизни и счастье

Что делает вас действительно счастливыми? Что наполняет вашу жизнь смыслом? Вряд ли это деньги. В жизни встречаются очень богатые люди, чувствующие себя ничтожеством, и нищие, пребывающие в счастливом блаженстве.

Многие годы мы могли задавать себе вопросы, цепко удерживавшие нас в том состоянии, от которого мы как раз хотели избавиться, потому что фокусировали наш ум на том, чего у нас не было, а не на том, чего мы на самом деле хотим. Теперь мы можем изменить свою жизнь, сначала изменив то, как мы думаем, а затем, опираясь на новые убеждения, начав действовать по-новому.

Используйте эти афформации, чтобы изменить то, на чем вы фокусируете свое внимание, для того чтобы прожить яркую, счастливую, насыщенную смыслом жизнь, о которой вы всегда мечтали.

- Почему сейчас самое удачное время для жизни?
- Почему я так счастлив просыпаться каждым утром и быть самим собой?
- Почему, несмотря ни на что, мы в нашей семье так душевно близки друг к другу?
- Почему я прощаю своим близким все, что они делают или не делают?
- Почему мои близкие прощают меня?
- Почему совершенно не важно, кто прав, кто виноват, а важна лишь одна любовь?
- Почему в этой жизни только Любовь имеет смысл?
- Почему я прощаю себя?
- Почему у меня такая хорошая во всех отношениях семья?
- Почему я так счастлив по жизни?
- Почему я так радуюсь жизни?
- Почему у меня всегда солнечное весеннее настроение?
- Почему у меня всегда больше чем необходимо времени, денег и энергии?
- Почему моя жизнь — это то, о чем я мечтал?
- Почему на любой поступок моих близких я смотрю через призму любви?
- Почему я так счастлив быть самим собой?
- Почему все мои близкие выражают мне свою любовь?
- Почему я излучаю вокруг радость и гармонию?
- Почему я так легко расстался с прошлым?

- Почему я люблю своих детей и принимаю их такими, какие они есть?
- Почему я люблю свою жену (мужа...) такой, как она есть?
- Почему в семье мне важнее быть счастливым, чем правым?
- Почему у меня такая здоровая и счастливая семейная жизнь?
- Почему ко мне притягиваются интересные добрые люди?
- Почему меня окружают по жизни самые лучшие люди в мире?
- Почему у меня самая лучшая в мире семья во всех отношениях?
- Почему я разрешаю мертвым хоронить своих мертвецов?
- Почему я отпустил от себя всю вину и все обиды?
- Почему я так внимателен к своим детям и поддерживаю их?
- Почему я разрешаю своим детям совершать обучающие ошибки?
- Почему мои дети любят и принимают меня?
- Почему я легко и искренне хвалю своих детей?
- Почему я часто застаю своих детей, делающими что-то хорошее?
- Почему я поддерживаю усилия моих детей в учебе и в жизни?
- Почему я такой заботливый по отношению к моей жене?
- Почему моя жена так хорошо заботится обо мне?
- Почему я разрешаю своей жене делать ошибки?
- Почему моя жена разрешает мне делать ошибки?
- Почему признать свои ошибки — это признак силы, а не слабости?
- Почему я люблю говорить своей жене, что она права?
- Почему я люблю и принимаю своих родителей?
- Почему мои родители любят и принимают меня?
- Почему я разрешил себе быть успешным и счастливым раз и навсегда?

Пара мыслей напоследок

Хороший вопрос — это не гайка, которую надо закрутить до отказа, а семя, которое принесет еще много других семян.

Henry David Thoreau

Я надеюсь, что, познакомившись с методом афформаций, вы начнете постоянно применять его, и станете еще более счастливыми и успешными, как сделали это уже тысячи людей во всем мире.

Так же как и аффирмации, афформации удачно сочетаются с майнд-машинами (www.mindmachine.ru) и специально созданной для этого очень эффективной программой «Радуга-дуга» (www.yugzone.ru/raduga.htm).

Выражаю от всех вас глубокую благодарность и признательность создателю этого метода — Noah St. John (SuccessClinic.com).

Счастливых вам вопросов!

Техника работы с аффирмациями и аформациями.

В большинстве публикаций, вслед за [Эмилем Куэ](#), предлагается просто "бубнить" аффирмации по несколько раз на дню. К сожалению, такой подход работает только для 10% населения Земли. Некоторые предлагают произносить аффирмации глядя в зеркало, другие предлагают их громко выкрикивать.

Но единственное, что помогает значительно улучшить результаты - это, если аффирмации произносить на фоне транса.

Проблема в том, что вербализация, сама по себе, способствует выходу из транса, особенно, если аффирмаций у вас много и их трудно заучить наизусть, как молитву.

До 80-х годов прошлого столетия не существовало⁹ простого способа поддержания транса. Но в конце 80-х появился метод EMDR (ДПДГ), который обладал удивительными способностями полностью нивелировать негативные эмоции и усиливать позитивные.

И хотя EMDR-терапевты, преследуя корпоративные интересы, утверждают, что метод могут применять только сертифицированные терапевты, а остальные - "ни-ни!", но метод настолько прост и безопасен, особенно, если использовать его для усиления чего-то позитивного, то очень даже подходит для самостоятельного применения. Совсем недавно появилась модификация EMDR - EMDR-2, которая стала ещё проще и безопаснее.

Итак, устройтесь поудобней в спокойном месте, ступни ног плотно стоят на полу, положите руки на бёдра, так чтобы локти оказались вплотную к туловищу, а кисти рук - на коленях.

Затем глубоко и с удовольствием вдохните, вместе со вдохом поднимая глаза как можно выше вверх, а с выдохом глаза закройте и расслабьте и начните выполнять руками поочерёдные лёгкие похлопывания по коленям (движение от локтя, а не только кистями), со скоростью 1-2 удара в секунду. Одновременно с этим начните с небольшой амплитудой плавно покачивать головой вперед-назад, или с боку на бок (как вам комфортней).

Похлопывания и качание головой могут никак не зависеть друг от друга.

Примерно через одну минуту начните произносить аффирмации (вслух, или про себя), заученные наизусть, или плавно

⁹ Поскольку новое - это хорошо забытое старое, то, скорей всего, нам просто это было неизвестно.

приоткройте глаза и читайте их с листа (где они напечатаны достаточно крупным шрифтом, чтобы можно было разобрать без усилий). Аффирмации повторяются по циклу.

Таким образом необходимо сделать, как минимум три четыре подхода по 3-5 минут каждый, с небольшим перерывом между ними, во время которого вы открываете широко глаза и с удовольствием потягиваетесь всем телом. При этом первые один-два подхода, обычно, активизируется и растворяется весь негатив, связанный с темой аффирмаций (сознательные и подсознательные "боюськи", связанные с боязнью успеха и вторичной выгодой от недостижения успеха, и лишь затем начинается принятие и усиление положительных изменений.

В заключение необходимо сказать, что наибольшая эффективность для достижения цели достигается, при составлении кластера аффирмаций для одной цели. Например, вам надо успешно сдать трудный экзамен. Для успешной сдачи экзамена необходимо:

- находиться в оптимальном психологическом состоянии - уверенном и в меру волнительном ("лёгкий" адреналин стимулирует память);
- хорошо помнить и вовремя вспомнить, что вы учили самостоятельно и узнали на лекциях и практических занятиях;
- последовательно и системно изложить то, что знаете;
- установить достаточно хороший контакт с преподавателем (иногда лучше заранее побеспокоиться).

Таким образом, все эти четыре темы надо облечь в аффирмации, объединив их пятой - хорошей сдачей экзамена. При этом всё это надо изложить простым языком, избегая сложноподчинённых выражений.

Удачи Идущим!

Аффирмации — путь к себе

Андрей Патрушев
2007

Генри Форду приписывают знаменитую фразу: *«Парадокс человеческого существования заключается в том, что, начав что-то делать, вы будете уверены, что либо способны это сделать, либо не способны, и в любом случае вы окажетесь правы».*

У каждого из нас имеется внутренний голос, который все время говорит с нами. И этот внутренний голос далеко не пассивен. Он высказывает определенные мнения по поводу буквально каждого аспекта нашей жизни. Он либо ободряет и воодушевляет нас, либо умалляет и осуждает. Он внушает нам мысли то об уверенности в себе, надежде и вдохновении, то о страхах, огорчениях и замешательстве.

Знакомы ли вам эти выражения?

- Я никогда не добьюсь этого.
- Я никогда не сделаю это.
- Это невозможно.
- Я провалюсь.
- Я не умею общаться с людьми.
- Я знаю, что совершу ошибку.
- Я всегда проигрываю.
- Еще опаснее выражения, в которых присутствует в том или ином виде физиология:
 - Я не могу этого видеть.
 - Я не могу этого слышать.
 - Я не могу этого переварить.
 - Это буквально убивает меня.
 - Я сердцем болею за дело.

Не многие из нас могут честно сказать, что имеют этот голос на своей стороне. В то, что наши сознательные усилия и благие намерения частенько наталкиваются на могучее сопротивление чего-то, не поддающегося сознательному контролю, вам, должно быть, уже известно на собственном жизненном опыте...

Например, Вильям Джеймс, которого частенько называют папой современной психологии, заявил как-то: «Величайшим открытием моего поколения является факт, что любой человек может кардинально изменить свою жизнь, изменив свои ментальные установки».

Как ни печально, но Вильям Джеймс умер в 1910 году, а несколько поколений людей, родившихся после его смерти, так и не использовали этот, казалось бы, такой доступный шанс — изменить свою жизнь к лучшему, изменив свои мысли... Эти удручающие факты, кстати, породили множество психологических

школ и разных методов психологической работы, претендующих, как всегда, на единственно верный и эффективный способ, как можно договориться с подсознанием. Как это часто бывает, но действительно эффективный способ для изменения собственных мыслей в положительном направлении был известен человечеству, оказывается, очень давно. Для того чтобы справиться с этим назойливым внутренним критиканом и повернуть его энергию на мирные цели, еще древние индусы придумали и внедрили метод положительных утверждений — аффирмаций (от слова *affirm* — утверждать, подтверждать одобрять).

В начале XX века многие западные философы и психологи в очередной раз обратили свои взоры на Восток. Надо полагать, сделал это и [Эмиль Куэ](#), скромный аптекарь из небольшого городка возле Нанси (хотя история об этом и умалчивает). В результате появилась на свет его знаменитая книга

[«Сознательное самовнушение как путь к господству над собой»](#).

Метод очень прост: исходя из собственных целей, составьте положительные утверждения о том, что бы вы хотели, чтобы было правдой относительно вас, и повторяйте их как можно чаще.

Например:

- У меня хорошая память.
- В любых ситуациях я спокоен и сосредоточен.
- Мне всегда сопутствует удача.
- Я умею добиваться своих целей.
- Я ставлю перед собой достойные цели и т. д. и т. п.

При достаточном количестве повторений загадочная часть вашей личности, называемая психологами «подсознание», поверит в то, что это правда, и начнет действовать в соответствии с этими утверждениями. До наших дней этот метод фактически не претерпел существенных изменений. Были только придуманы дополнительные приемы для усиления эффективности. Например, разные авторы предлагают:

- громко выкрикивать аффирмации перед зеркалом;
- переложить их на популярную мелодию и петь;
- написать их крупными буквами на листах бумаги и развесить по комнате;
- повторять их непосредственно перед сном и сразу после пробуждения;
- регулярно излагать их близкому человеку;
- регулярно излагать их человеку, который с ними не согласен (наверное, за отдельную плату :-));

- излагать аффирмации под ритмичный перекрестный шаг (на каждое слово поднимается согнутая в колене нога, а противоположная рука легко хлопает по поднятому колену). Основной проблемой для эффективного применения этого метода является, как ни странно, сознательное сопротивление смыслу аффирмаций, поскольку подсознание активно использует наши сознательные представления о том, что есть правда, а что нет... Йоги, например, советуют повторять одну аффирмацию до тех пор, пока вы просто не перестанете на нее вообще сознательно реагировать. Таким образом, только расслабившись и добившись состояния, похожего на скуку, можно заставить это утверждение работать на вас.

В последние двадцать лет, для того чтобы аффирмации беспрепятственно погружались в подсознание, не подвергаясь сознательной критике, стали использовать метод пресловутого 25-го кадра и так называемые подпороговые внушения, приправленные психоакустическими технологиями. За границей CD- и DVD-диски с подпороговыми внушениями на все случаи жизни стали уже весьма распространенным явлением. Была даже специальная программа для их производства -

[Neuroprogrammer](#).¹⁰ Так что только ленивый их не делает. У нас же пока имеет место явное отставание от всей планеты, хотя первые ласточки уже есть... Но, может быть, это и к лучшему? Всегда остается открытым вопрос: за счет чего работают эти программы?

На самом ли деле они взламывают защитные барьеры и проникают в святая святых нашей психики, кардинально меняя образ мыслей, или мы сами это делаем за счет нашего сознательного намерения, используя эти программы как своеобразные психические костылики?

Например, [Ричард Бендлер](#) (создатель [НЛП](#) и гений психотерапевтических приколов) утверждает, что как-то с другом (владельцем частной неврологической клиники) сделал такой диск, куда записал всего одну фразу, наложенную, как принято, на шум моря и птичек: «Каждая вещь в этой жизни раздражает вас все сильнее и сильнее». Наделав копий, они раздали диски пациентам клиники, уезжающим в отпуск, очень авторитетно заявив при этом, что на диске собрана коллекция отборных аффирмаций, успокаивающих нервы. По приезде из отпуска каждый пациент отчитался, и тут оказалось, что все в один голос заявили: «Это был самый спокойный месяц в моей жизни».

¹⁰ Но сайт неожиданно закончил своё существование.

С другой стороны, Эддон Тейлор, разработчик метода и бренда [Whole Brain® InnerTalk®](#), приводит положительные результаты независимых исследований своих дисков двойным слепым методом. Также он проводил испытания своих дисков на заключенных, и ему удалось добиться того, что не смог в свое время сделать [Тимоти Лири](#) со своим псилоцибином, — улучшить поведение и снизить рецидивы.

Вероятнее всего, истина где-то посередине... А именно, чтобы сделать эффективный диск, надо просто знать как. Еще один немаловажный для нас вопрос: а если диск действительно так эффективен, то вдруг там содержатся какие-нибудь вредные для нашей психики программы, или автор решил пожить за наш счет, внушив, чтобы мы покупали все остальные его программы? Что-то ведь заставляет программистов делать компьютерные вирусы.

Почему бы не изладить психический аналог? А можно ведь и по глупости такого наморозить... Например, я как-то проанализировал один такой коммерческий диск «для похудения». В лучших традициях советской психотерапии автор обещает бедным толстячкам и толстушкам «все муки ада», если они только притронутся к еде. К счастью, для большинства людей запретительные внушения, поданные таким способом, не работают. Но в каждом обществе есть особо внушаемая прослойка людей. Вот им-то и на самом деле несдобровать от таких вот доброхотов...

И что же теперь нам делать?

Больше всего в этом случае повезло владельцам майнд-машин (www.mindmachine.ru), поскольку светозвуковые сессии в альфа-тета-диапазоне легко, естественно и свободно обеспечивают достижение оптимального состояния для работы с аффирмациями. Можно составить свои собственные положительные утверждения своими собственными (что немаловажно) словами и либо спокойным голосом проговаривать их в течение светозвуковой сессии, либо, что еще лучше, спокойным ровным голосом надиктовать их на диктофон и слушать параллельно сессии.

Для тех же, у кого пока нет этих замечательных машин, мною была спроектирована программа [«Радуга-дуга»](#). В этой программе объединено большинство известных на сегодняшний день технологий для эффективной работы с аффирмациями. И что, на мой взгляд, очень важно, можно самостоятельно выбрать или составить нужные и подходящие именно для вас утверждения.

Итак, друзья, в добрый путь! Ведь, как сказал тот же [Ричард Бендлер](#), *«зачем оставаться самим собой, если можно стать значительно лучше»!*

Квантовый саркофаг для рака

А. Патрушев
2005

(по материалам зарубежной печати)

За последние восемь лет в медицине и психологии старые концепции взаимодействия сознания и тела претерпели значительные изменения. Было установлено, что система верований человека играет решающую роль равно как в возникновении, так и в исцелении различных заболеваний. Наиболее концептуальные исследования в этом направлении были проведены доктором медицины из Массачусетса Дипаком Чопрой. Дипак Чопра называет сам себя квантовым биологом и применяет принципы квантовой физики к человеческому организму. В своей книге «Квантовое исцеление» (1986)¹¹. Чопра устанавливает новую парадигму для процесса обновления всех органов тела. Ранее считалось, что все клетки организма полностью заменяются на новые в течение примерно семи лет. Чопра утверждает, что этот процесс занимает всего лишь чуть больше года. Согласно Чопре, наш желудок полностью обновляется за четыре дня, кожа — за тридцать дней, печень — за шесть недель, даже наш скелет подлежит полной замене за три месяца. Возникают вопросы: каким образом при такой скорости обновления умудряются сохраняться хронические заболевания? Не свидетельствует ли это, что дело не в биологии, а в «программном обеспечении»? Давайте попробуем разобраться. Возможно, еще более важной идеей квантовой биологии является утверждение, что, оказывается, сознание не имеет определенной локализации в теле.

Нейропептиды. Примерно лет двадцать назад нейрофизиологами в мозге человека и животных были открыты специфические вещества, получившие название нейропептиды. Было установлено, что нейропептиды, наряду с гормонами, играют важную регуляторную функцию и управляют нашими чувствами, эмоциями, инстинктами и даже мыслями.

В дальнейшем было установлено, что рецепторы, чувствительные к определенным нейропептидам, имеются не только в нашем мозге, но и по всему организму. И что самое важное, эти рецепторы в значительной мере представлены в органах и клетках (например, в Т-киллерах) нашей иммунной системы. Таким образом, власть нейропептидов фактически безгранична.

¹¹ В России были изданы многие его книги: <http://www.koob.ru/chopra/>.

Они циркулируют по всему организму и управляют фактически всеми органами и клетками нашего тела.¹²

Основываясь на этих исследованиях, Дипак Чопра утверждает, что наша иммунная система постоянно «подслушивает» наш внутренний диалог. Другими словами, иммунная система весьма чувствительна к нашим мыслям, чувствам, пристрастиям, к картинкам, которые мы себе рисуем, к внутреннему диалогу, который постоянно ведем сами с собой.

Подсознание. Поскольку наше подсознание (еще известное как «сознание тела») управляет всеми нашими произвольными действиями и функциями, оно также обеспечивает связь и нашего сознания с иммунной системой и может коммуницировать с любой частью нашего организма и в любое время, по своему желанию, стимулируя процесс исцеления.

Каждая мысль, каждая эмоция, желания и связанные с ними репрезентации, разворачивающиеся на экране нашего внутреннего взора, оцениваются нашей иммунной системой как руководство к действию. Было установлено, например, что обида соответствующим образом отражается и на клетках иммунной системы. И если обида длится достаточно долго, то и иммунная система становится как бы «обиженной», а организм, соответственно, становится более подвержен широкому кругу заболеваний.

Поэтому каждому из нас очень важно понять, что негативные эмоции не ведут нас к здоровью.

Эмоциональный травматический опыт (ЭТРОП). Согласно квантовой биологии, любые психические и физические заболевания инициируются эмоциональным травматическим опытом (ЭТРОПом), который имел место в недавнем прошлом или даже в далеком детстве. Чем больший негативный заряд имеет ЭТРОП, тем большую потенциальную опасность это представляет. Также, согласно доктору Моррису Массею и его книге *People Puzzle*, ЭТРОПы одного типа могут объединяться в цепочку, наращивая свой разрушительный потенциал. Эмоциональное зацепление — это процесс, который использует подсознание для объединения однотипного опыта.

Негативный потенциал ЭТРОПов в инициировании различных заболеваний базируется на «замораживании» эмоций в нашей памяти, поскольку эмоции, согласно квантовой биологии,

¹² В настоящее время в России можно приобрести очень эффективные отечественные нейропептидные препараты — Цитамины, Цитомедины, Цитомаксы, обеспечивающие оздоровление и регуляцию функций фактически для всех органов тела (без каких-либо побочных вредных эффектов).

«хранятся» в теле. Согласно работе доктора Пауля Гудвина, нейрофизиолога из Alaska Pacific University, замороженные в теле эмоции способны создавать функциональные (не физические) связи (что-то типа программного обеспечения), которые тормозят нормальное прохождение нервных импульсов в организме и препятствуют нормальной работе нейронной сети.

Накопленный в конце прошлого века опыт применения различных практик, направленных на «расконсервацию» и удаление из тела накопленных эмоций, показывает, что в результате не только улучшается физическое здоровье, но и в значительной мере улучшаются умственные способности.

Доктор Хамер (Hamer)¹³. Значительный вклад в изучение связей эмоций и здоровья внес немецкий онколог доктор Хамер. Одно время, когда он практиковал в Италии, в Риме, его 18-летний сын был случайно убит в уличной перестрелке.

Через пару лет Хамер заболел раком, ему сделали операцию, к счастью успешно. Вернувшись в Баварию, Хамер решил выяснить, влияют ли сильные отрицательные эмоции на вероятность заболевания раком. Он исследовал более 10 000 случаев и выяснил, что буквально во всех из них первые признаки заболевания раком появлялись через один-три года после эмоциональной травмы.

Хамер пишет: «...Ты изолируешь себя и не пытаешься поделиться своими эмоциями с другими. Ты печален, но никому не рассказываешь о том, что тебя мучает. Это полностью изменяет твою жизнь — ты никогда уже не станешь прежним...» Это описание ЭТРОПа — эмоционального травматического опыта, обычно предшествующего раку.

Когда в вашей жизни случается ЭТРОП, то эмоции, связанные с ЭТРОПом, концентрируются в определенной зоне мозга и, согласно Хамеру, образуют «замкнутый колебательный контур». Поскольку почти каждая зона мозга связана с определенным органом или областью тела, в результате в определенном месте тела возникает повышенный (или пониженный) тонус мышц и кровеносных сосудов (Хамер утверждает, что этот процесс по механизму очень похож на паралич).

В своей работе Хамер выявил четкое соответствие между типом психологической травмы, локализацией замкнутого контура в мозге и локализацией опухоли в теле.

¹³ Кэролайн Марголин (Caroline Markolin) Новая Немецкая Медицина (ННМ). Пять биологических законов. <http://www.koob.ru/markolin/>.

Другими словами, когда имеет место ЭТРОП, эмоции, пойманные в ловушку, начинают травмировать мозг в определенной зоне, аналогично легкому инсульту, а мозг начинает посылать неадекватную информацию в определенную часть тела. В результате в этой зоне ухудшается кровообращение, что ведет, с одной стороны, к плохому питанию клеток, а с другой — плохому удалению продуктов их жизнедеятельности. В результате в этом месте начинает развиваться раковая опухоль.

Тип опухоли и ее расположение однозначно зависят от типа ЭТРОПа. Скорость роста опухоли зависит от силы эмоциональной травмы. Как только происходит ЭТРОП, в соответствующей зоне мозга появляется отек (в том месте, где пойманы в ловушку эмоции), который легко можно наблюдать на компьютерной томограмме.

Когда отек рассасывается, рост опухоли останавливается и начинается исцеление. Нередко мы забываем об ЭТРОПе (как говорят психологи, вытесняем в подсознание), а зоны пойманных в ловушку эмоций идентифицируются специалистами по компьютерной томографии как «давнишний инсульт».

И это очень важно понимать при лечении рака, поскольку иммунная система из-за травмы мозга не борется с раковыми клетками. Более того, раковые клетки в этом месте даже не распознаются иммунной системой. Отсюда вытекает, что ключевым моментом для полного исцеления от рака является лечение прежде всего мозга.

Таким образом, ни лучевая, ни химиотерапия, ни хирургия не могут служить надежным решением для излечения рака, пока поврежденный психической травмой мозг посылает в тело неадекватные сигналы. Хамер считает, что удалению подлежат лишь 2–3% опухолей, которые мешают нормальному функционированию органов.

Хамер считает, что психические травмы, полученные в детстве, не могут являться причиной рака. Согласно его исследованиям, источник всегда находится в пределах 1–3 года до начала заболевания. Однако важно понимать, что ранние травмы прокладывают дорогу для более поздних, как бы обучая мозг специфическому реагированию (можно вспомнить СКО С. Грофа)¹⁴.

Для лечения Хамер использовал традиционные психологические методы работы с травмами. Однако он заметил, что

¹⁴ Станислав Гроф еще в начале 1970-х писал об СКО — системах кондиционированного опыта: http://www.koob.ru/grof_stanislav/.

психологические конфликты в жизни пациентов, аналогичные тем, которые являлись причиной ракового заболевания, и даже воображение этих конфликтов могли повлечь за собой возвращение симптомов онкологического заболевания.

Например, одна женщина снова была вынуждена лечиться только потому, что стала перечитывать любовные письма своего умершего супруга, воображая себе, что он выбрал смерть как способ отказа продолжать с ней сексуальные отношения.

Дальнейшие исследования, проведенные в рамках терапии линии времени (ТЛВ, Time Line Therapy™), показали, что полностью предотвратить возвращение симптомов заболевания помогает работа именно с первоначальным (как его еще называют — корневым) инцидентом.

ЭТРОП, лежащий в основе онкологического заболевания, может быть для постороннего взгляда весьма незначительным.

Например, смерть домашнего питомца, обвал акций на бирже, потеря работы, даже сплетни, распускаемые кем-то о пациенте или его родственниках. Все зависит от тех специфических сдвигов в психике человека, которые ЭТРОП производит, и от личной истории — имеется ли в нервной системе след от цепи аналогичных переживаний, к которому данный инцидент может присоединиться.

Также, согласно Хамеру, канцерогены, возможно, не играют значительной роли в возникновении онкологических заболеваний. Это заявление, скорее всего, заставит многих читателей, особенно тех, кто тщательно следит за своим рационом, удивленно вздернуть брови. Но Хамер поднимает в этой связи законный вопрос:

Почему курящие женщины заболевают раком легких и бронхов значительно реже, чем курящие мужчины?

Хамер считает, что курящие женщины значительно реже вовлечены в «конфликты за территорию» (тип ЭТРОПов, вызывающих рак легких), чем курящие мужчины. Знаменательно, что по статистике наблюдается рост числа заболеваний раком легких среди женщин. Хамер связывает это с «платой за успех». Действительно, в современном мире все большему числу женщин приходится сражаться за место под солнцем в бизнесе и других видах деятельности, ранее принадлежавших исключительно мужчинам.

Теперь рассмотрим ситуацию, когда обнаруживают распространение (метастазы) рака на другие части тела.

Общепринятая в медицине теория гласит, что раковые клетки отрываются от своего субстрата и, путешествуя с током крови,

попадают в другие части тела, где закрепляются и дают начало новой опухоли.

Хамер категорически отвергает эту теорию. Прежде всего, он утверждает, что метастазирования еще никому из экспериментаторов не удавалось инициировать в лабораторных экспериментах (на животных). Согласно его воззрениям, на самом деле, когда пациент получает фатальный диагноз — РАК, в человека вселяется УЖАС.

Человек думает: «Мое тело против меня» — ЭТРОП, вызывающий рак лимфы, а страх смерти инициирует рак легких (две основных мишени для метастазирования). Тогда «умный» врач, вооруженный научным методом и результатами анализов, заявляет пациенту: «Теперь он захватил все ваше тело» — и тело отвечает...

Другой сценарий. Пациент подвергся хирургии репродуктивных органов и начинает думать о себе, что он больше не мужчина (не женщина), что он теперь «никчемное ничтожество». Другой тип ЭТРОПа — другой тип рака. Получается, что вопрос не в распространении рака, а в распространении ЭТРОПов.

Возникает вопрос:

Почему бы нам, вместо того чтобы с этим тяжким грузом фатально тащиться на кладбище, не избавиться от всех негативных эмоций, замороженных в теле, и не зажить счастливой здоровой жизнью? Когда случается ЭТРОП, человек просто не имеет достойных стратегий реагирования на психологическую травму. Эмоции попадают в ловушку в определенной зоне мозга, мозг начинает посылать неадекватные сигналы в соответствующую зону тела, где начинается рост опухоли.

На этой стадии человек чувствует себя весьма дискомфортно, находясь в постоянном напряжении, плохо высыпаясь, ладони и ступни у него постоянно холодные. Это признаки активации симпатической нервной системы, которую мы используем для умственной и физической активности.

Здоровый человек способен по желанию переключаться между симпатической и парасимпатической (покой и отдых) нервной системой. Кроме того, у здорового человека имеет место периодичная смена активности нервных систем, которая подчиняется циркадным ритмам. В результате психологической травмы у человека все время остается активированной симпатическая нервная система, так что даже ночной сон не дает желанного отдыха и расслабления.

Если человеку удастся разрешить внутренний конфликт, то пойманные в ловушку эмоции высвобождаются, отек в мозге рассасывается, а рост опухоли останавливается. На этой стадии

человек немедленно переключается на парасимпатическую систему. Он начинает чувствовать себя расслабленным, усталым, появляется сонливость и пробуждается зверский аппетит.

В качестве примера рассмотрим один клинический случай.

Пациентка пришла на прием к психотерапевту (ТЛВ)¹⁵. К этому времени у нее были обнаружены метастазы в правой груди, в середине спины, в бедре, в правом плече, в ягодицах, шее и печени. Врачи-онкологи утверждали, что она безнадежна. Во время приема она уже с трудом передвигалась, с трудом могла удерживать голову вертикально, кожные покровы были серого цвета, а голос такой тихий, что терапевту приходилось наклоняться к ней и прислушиваться. Ее руки были очень холодными.

Изучая историю болезни, терапевт установил, что пациентка всю свою сознательную жизнь страдала от депрессии, печали, ПМС, болей в сердце, низкой самооценки, повышенной тревожности. У нее случались приступы ревности, страха, вины и злости, переходящей в ненависть.

Первый случай рака (в правой груди) у нее был зафиксирован в 1984 году. На вопрос терапевта, что произошло в предыдущие три года, пациентка рассказала следующую историю. Судорожно лоя ртом воздух, она поведала, что в 1980 году она впервые встретилась со своим будущим супругом. В 1981-м, несмотря на дурные предчувствия и опасения, связанные с высокой агрессивностью будущего супруга, они все же поженились. Сразу после женитьбы муж полностью запретил ей все контакты с друзьями и даже с семьей.

Во время первой лечебной сессии были проработаны все негативные эмоции, включая депрессию, печаль, страх, вину, злость, ненависть, плохие предчувствия, низкую самооценку и ревность. Дополнительно для пациентки было проявлено «ее решение» иметь опухоль правой груди и все другие связанные с этим проявления.

К концу сессии руки пациентки стали теплыми, она почувствовала усталость, сонливость и сильный голод. По ее утверждению, этой ночью у нее был самый спокойный сон за последние пять лет. Таким образом, благодаря только одной сессии ТЛВ пациентка перешла от стадии болезни к стадии исцеления. Уже на следующий день пациентка чувствовала себя бодро, улыбалась, кожные покровы обрели здоровый цвет.

¹⁵ Tad James, M.S., Ph.D. <http://www.timelinetherapy.com/>, http://www.koob.ru/ted_james/.

Иногда (особенно если опухоль росла уже более 9 месяцев) фаза исцеления может быть очень дискомфортной. Пациенты обычно жалуются, что у них все болит, особенно голова, возможен отек, сердечная аритмия или другие временные дисфункции различных органов (в некоторых случаях даже легкая форма эпилепсии). В этом случае терапевт обычно рекомендует массаж, горячую ванну и побольше смеяться, поскольку негативные симптомы однозначно свидетельствуют, что процесс исцеления начался.

Во время фазы исцеления пациент нуждается в комфорте, избегании стрессовых ситуаций. Режим подразумевает обильную еду и питье, частый сон, ежедневные легкие физические упражнения на все группы мышц, и никакой другой деятельности кроме лечения.

Хотя во всех публикациях звучит призыв не заменять стандартное лечение такими нетрадиционными методами, как ТЛВ, но в то же время признаются значительные успехи, достигнутые в исцелении рака и других заболеваний.

А рекомендации обращаться к онкологам и проходить сначала курс традиционной терапии, похоже, основаны на том, что традиционные онкологи обвиняют новое направление в лечении рака в том, что психотерапевты лечат не «настоящий» рак, а лишь ипохондрию. Другими словами, онкологи утверждают, что все случаи исцеления от рака методом ТЛВ были случаями, когда пациент всего лишь выдумывал себе симптоматику рака или болел другими заболеваниями.

Но факты — упрямая вещь. В настоящее время уже сотни больных с официальными онкологическими диагнозами, и, более того, когда онкологи уже однозначно объявляли о летальном исходе, полностью исцелились от этого страшного заболевания, пройдя процедуру ТЛВ.

В качестве примера можно привести типичный случай. Пациент, имевший рак мочевого пузыря, был по этому поводу дважды прооперирован методом лазерной терапии, причем во второй раз хирург буквально промахнулся и повредил пациенту позвоночник. После возвращения симптомов рака в третий раз пациент решил поискать альтернативные способы, поскольку онколог заявил, что, возможно, хирург не смог удалить всю опухоль во время двух операций.

Во время терапевтической сессии ТЛВ с пациентом были проработаны все его негативные эмоции, все ограничивающие его решения, включая «решение» иметь симптомы, похожие на рак. Через шесть недель, когда он пришел на прием к онкологу, выяснилось, что все признаки рака бесследно исчезли. Онколог

высказал стандартную в этом случае мысль, что, вероятнее всего, у пациента рака не было вообще. На что пациент потребовал объяснить ему, на каком основании тогда его оперировали.

В настоящее время в университете Калгари (University of Calgary, Department of Medicine) после тщательных научных исследований методику ТЛВ официально преподают будущим докторам при специализации по курсу онкологии. Этот метод также введен в программу обучения ряда других медицинских колледжей США. Между прочим, автор статьи отнюдь не пытается приписать исключительную исцеляющую силу методу терапии линии времени. Напротив, автор считает, что удивительная исцеляющая мощь лежит внутри каждого из нас и проявляется тогда, когда мы устанавливаем хорошую связь между сознанием и подсознанием. Во всех культурах веками нарабатывались техники, позволявшие сделать это. Но, к сожалению, современный человек оторван от своих корней. И только в конце XX столетия эти техники стали получать свое новое развитие.

Спектр их широк. Можно вспомнить аутогенную тренировку, ребефинг (и его модификации), самогипноз, медитации, метод «Ключ» Алиева, метод Sedona, телесно ориентированную терапию, светозвуковую тренировку мозга, терапию линии времени, EMDR(ДПДГ)¹⁶, EMI, EFT, [Чинозис](#) и так далее¹⁷. Но, к сожалению, не многие из них могут претендовать на использование широкими слоями населения в современном мире с этими бешеными темпами жизни. Даже наша традиционная русская баня с веничком постепенно теряет свою популярность в широких массах.

Из простых в освоении и доступных каждому методов профилактики рака (и других заболеваний) можно выделить (без ранжирования): метод «Ключ» Алиева» (вышло несколько книг)¹⁸, Sedona-метод¹⁹, [Чинозис](#).

¹⁶ http://www.koob.ru/shapiro_fr/

¹⁷ Мною разработаны аудиопрактики, эффективные для профилактики рака и сердечно-сосудистых заболеваний: «Проводник» (1 и 2), "Исцеление" (3 и 4), «Исцеление: по волшебной реке», "Исцеление: дождливый полдень". (<https://www.b17.ru/patrushev/#training2>).

¹⁸ <http://www.koob.ru/aliev/>

¹⁹ http://www.koob.ru/dwoskin/sedona_method

Из «технических средств» можно, безусловно, упомянуть русскую баню²⁰. А для совсем ленивых или слишком занятых (но не совсем бедных) — методы краниальной электростимуляции мозга (приборы ЛЭНАР Каструбина, Альфария²¹ и зарубежные приборы CES) и светозвуковой тренировки мозга - [приборы AVS](#) (Audio Visual Stimulation), они же BWS (Brain Wave Stimulation), - так называемые майнд-машины.²²

И хотя рак, безусловно, страшное заболевание, но ему еще очень далеко по смертности до «убийцы № 1» — сердечно-сосудистых заболеваний, которые тоже однозначно связаны с негативными эмоциями. К счастью, все перечисленные методы и принципы помогают профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний так же эффективно, как и рака.

²⁰ Русская баня позволяет выйти на проблему пойманных в ловушку эмоций, так сказать, с другой стороны. Как и телесно ориентированная психотерапия, она обеспечивает глубокий массаж и релаксацию проблемных зон, что ведет к соответствующим изменениям в мозге. Безусловно, в тяжелых (запущенных) случаях баня уже не сработает, но как профилактическое средство, на мой взгляд, русская баня не имеет себе равных.

²¹ <http://www.mindmachine.ru/alpharia/index.htm>

²² О методах краниальной электростимуляции мозга и светозвуковой тренировки мозга подробно написано в моих статьях, свободно распространяемых в Интернете: <http://www.mindmachine.ru/articles/>.

Постигая бесконечность

Андрей Патрушев
2005

Впервые с этим эффектом столкнулись исследователи полярных областей в ясную солнечную погоду. Внезапно все поле зрения становилось серым, исчезали все краски, затем появлялась пульсация, которая неожиданно взрывалась ярким калейдоскопом удивительных красок и образов. Визуальные эффекты сопровождалась чувством глубокого покоя и умиротворения. Затем этот эффект перекочевал в лаборатории. Поскольку он всегда надежно воспроизводился, то в 30-е годы прошлого века, наверное, только самый ленивый физиолог не экспериментировал с... шариками для пинг-понга, разрезая их пополам, накладывая на глаза подопытным кроликам, то бишь студентам-добровольцам, и направляя на половинки шариков яркий свет.

Эффект получил свое название: Ganzfeld Phenomena (total-field phenomena) — эффект бесконечного поля зрения — и надолго поселился в физиологических и психологических лабораториях, в основном как средство надежного и быстрого достижения глубокой релаксации.

Механизм его до конца не понятен. Есть предположение, что, когда мозг сталкивается с бесконечным полем зрения, лишенным каких-либо контрастных деталей, зрительный анализатор отключается, а мозг переходит на «любование» самим собой. Возможно, в результате значительно тормозится логическое полушарие мозга (обычно левое), которое в принципе не способно взаимодействовать с бесконечностью — это прерогатива гештальт-полушария (обычно правого), которое, соответственно, активируется.

В 80-е годы прошлого столетия ganzfeld-эффектом заинтересовались парапсихологи. Они исходили из предположения, что экстрасенсорные сигналы, воспринимаемые человеком, обычно забиты сенсорным шумом. И поскольку ganzfeld-эффект позволяет отключить зрительный анализатор, одновременно обеспечивая хорошую релаксацию, то есть основания предполагать, что на фоне этого эффекта экстрасенсорные сигналы будут проявляться гораздо четче. Их предположения полностью подтвердились в пилотажных исследованиях. Например, вероятность выбрать правильно одну заданную карту из четырех равна 25 %, а в ходе экспериментов с ganzfeld-эффектом эта вероятность оказалась равной 35 %. Неискушенному читателю прибавка в 10 % может показаться весьма незначительной. Но с точки зрения теории вероятности это воистину гигантская прибавка. То есть вероятность случайного

совпадения получается равна одному случаю на биллион. Или, что, наверное, понятнее любому читателю, человек, способный продемонстрировать этот феномен, так сказать, на постоянной основе, мог бы запросто разорить любой игорный дом.

Результаты оказались столь значительными, что привлекли широкое внимание общественности и известных ученых из различных областей науки. Но методики проведения экспериментов были подвергнуты жесточайшей критике на предмет возможных искажений и даже фальсификаций. Однако перспективы манили, поэтому с учетом прозвучавшей критики была разработана методика эксперимента с соблюдением всех научных норм и правил.

В 1983 и 1989 годах Хонортон (Honorton) с коллегами провел серию новых телепатических экспериментов по выработанным жестким правилам. Ход экспериментов контролировался компьютером, который случайным образом выбирал экземпляры из 160 статических (фотографии, картины, символы) и динамических (1-минутные видеофрагменты из рекламных клипов, мультфильмов, телевизионных шоу и т. д.) объектов, предназначенных для телепатической передачи. Эксперименты проводились под бдительным надзором нескольких дюжин парапсихологов, физиологов, физиков, психологов, включая известных критиков пси-феноменов. Кроме того, в качестве наблюдателей присутствовало два известных фокусника, специализирующихся в своих выступлениях на симуляции пси-феноменов, — для исключения возможности тайной передачи реципиентам информации от других участников экспериментов. В общей сложности в 354 сессиях из 11 независимых экспериментов в качестве реципиентов приняло участие 100 мужчин и 140 женщин. Эти эксперименты полностью подтвердили удивительные данные, полученные на стадии пилотажных исследований. Дополнительно было установлено, что с экстрасенсорным восприятием лучше обстоят дела у женщин, адептов различных психопрактик и просто у людей творческого труда, таких как художники и актеры. Кроме того, было отмечено значительно более точное восприятие динамических объектов по сравнению со статическими.

Результаты экспериментов были опубликованы Хонортоном в «Журнале парапсихологии» (Journal of Parapsychology) в 1990 году. А полный обзор по исследованию ganzfeld-эффекта в парапсихологии был представлен Бимом и Хонортоном в 1994 году в январском выпуске Psychological Bulletin of the American Psychological Association (Bem & Honorton, 1994; Honorton et al., 1990).

Результаты экспериментов получили широкую общественную огласку, поэтому предприниматели и изобретатели дружно взялись за дело и выпустили в широкую продажу несколько устройств — от самых простых и, можно сказать, примитивных защитных очков с различными светофильтрами (для активизации определенных чакр) до более-менее сложных устройств с люминесцирующими экранами.

Тем не менее, получить действительно ровное «бесконечное» поле зрения не так-то просто, и большинство таких очков этого не обеспечивали. Естественно, это сказывалось на эффекте в худшую сторону.

Однако, следует помнить, что все описанные выше эксперименты были осуществлены с тривиальными шариками для пинг-понга, разрезанными пополам (под края половинок подкладывалась вата).

Поскольку одним из эффектов ganzfeld-феномена является глубокая мышечная релаксация и чувство умиротворения, теперь эта процедура применяется в основном для работы со стрессом. Одно из наиболее эффективных устройств так и называлось: Stress Shield («щит от стресса»). В настоящее время бум прошел, и на рынке (в Интернете) имеется всего одно устройство — Morning StarLight personal/private light screen²³. Это устройство совмещает в себе эффект светотерапии и ganzfeld-эффект. Действие его основано на принципе электролюминесценции. Между двух прозрачных пластиковых пластин помещен слой люминофора, который начинает светиться, когда к нему приложено переменное напряжение. Яркость свечения определяется составом люминофора, величиной и частотой изменения напряжения. В результате прозрачный люминесцентный экран испускает холодный белый свет, спектральный состав которого очень близок к спектральному составу лучей восходящего солнца (исключая ультрафиолет). Все это встроено в обычные солнцезащитные очки (см. фотографию выше).

Светотерапия используется для успешного лечения различных ментальных, эмоциональных и физических проблем и для расширения человеческого потенциала. В числе целей: — релаксация и медитация; — избавление от дистресса; — лечение сезонных аффективных расстройств (SAD); — нормализация суточных ритмов при перемещении в другой часовой пояс; — лечение бессонницы; — быстрый отдых; — самогипноз для

²³ В настоящее время и оно не выпускается.

лечения и обучения; — когнитивная терапия; — снижение тревожности; — развитие творческого мышления; — избавление от аллергии.

Устройство помогает даже начинающим медитировать людям естественным образом быстро (в считанные минуты) достигать глубоких медитативных состояний. Эти медитативные состояния могут служить хорошей отправной точкой для самогипноза и когнитивной терапии.

По оценкам экспертов, более 10 миллионов американцев страдают от сезонных аффективных расстройств (SAD). Попросту говоря, от депрессий, связанных с сезонными изменениями в природе.

Наиболее распространены зимние депрессии. Еще 35 миллионов американцев страдают от зимних депрессий, выраженных в более мягкой форме. Среди страдающих зимними депрессиями значительно больше женщин, чем мужчин.

Интересно, а какова статистика у нас в России? Исходя из симптоматики SAD, подозреваю, что россияне относят все это на счет «объективной реальности». ☺

Симптоматика SAD хорошо изучена: повышенная сонливость, пристрастие к мучному, набор веса, снижение полового влечения, апатия, ощущение безнадежности, избегание социальных контактов. Причем чем севернее проживает человек, тем острее выражена симптоматика. В конце прошлого века было установлено, что достаточно интенсивный белый свет помогает полностью избавиться от симптомов зимней хандры.

Автору совсем не хотелось рекламировать заморский девайс, но, как говорится, - «на безрыбье ...». Поэтому, надеюсь, принципы, изложенные в статье, просты и понятны, и не перевелись еще на Руси талантливые умельцы. Для умельцев у меня есть одна подсказка.

В принципе, как только человеческий мозг сталкивается с чем-нибудь, по форме напоминающим бесконечность (хм...), очень быстро происходит активация правого полушария (гештальт-полушария) и человек погружается в измененное состояние сознания, как говорится, со всеми вытекающими...

На этом, например, основан старинный метод гадания с двумя зеркалами и зажженной свечей. Свеча устанавливается между зеркалами таким образом, чтобы в результате переотражения в зеркалах получилась бесконечная дорожка из свечей.

Между прочим, пламя свечи мерцает с частотой альфа-ритма человеческого мозга (8–13 Гц), что, безусловно, способствует погружению в медитативное состояние. Вместо свечи можно использовать светодиоды или жидкокристаллические цветные панели.

В общем, дерзайте и обрящете! А обрета, «поделитесь с ближними, а то дальний придет и съест...» (Евангелие от Митьков).

P.S. Одним из вариантов ganzfeld-эффекта является медитация с открытыми глазами в абсолютной темноте. Автором разработана [специальная маска "Палантир"](#), усиливающая и развивающая экстросенсорное видение.

В здоровой коже — здоровый слух

А. Патрушев
2002

«Слышал звон, да не знает где он...»

Из научного отчета: <http://www.phisciencences.com>

Теория утверждает, что мозг использует **голографическую кодирующую систему**, так что способен многогранно кодировать через все органы чувств сенсорные сигналы. Поэтому любой стимул, например звук, может быть передан через любой другой орган чувств таким образом, что мозг может распознать входящий сигнал именно как звук, используя особенный для звука тип сигнального кода.

Похоже, сам того не желая, весомый вклад в подтверждение этой теории сделал Патрик Фланаган (Patrick Flanagan), когда, будучи еще подростком, изобрел прибор, позволяющий любому человеку (даже полностью глухому, даже с удаленным хирургическим путем средним ухом и, более того, даже с полностью атрофированным слуховым нервом) слышать через кожу. Патрик назвал свой прибор «нейрофон» (Neurophone). [Занимательная история создания нейрофона.](#)

Как это работает?

В начале семидесятых в университете штата Вирджиния доктор Мартин Ленхардт (Dr. Martin Lenhardt) со своими коллегами показал, что как нормально слышащие люди, так и полностью глухие могут воспринимать ультразвуковые частоты в диапазоне от 28 000 до 100 000 Гц, если звук подводится к телу через непосредственный контакт с излучателем.

С помощью экспериментов было установлено, что существуют два отдельных канала, через которые мозг может слышать. Один канал — для частот от 20 до 20 000 Гц (обычный звук). Этот канал проводит звуки в улитку (внутреннее или среднее ухо) через воздух или через костную проводимость.

Второй канал слуха был открыт Патриком Фланаганом в 1958 году и исследован в 70-х доктором Ленхардтом и его коллегами.

Второй канал проводит ультразвуковые волны через кости, биологические жидкости или через кожу к недавно открытому новому органу слуха.

Ленхардт утверждает, что инструментом восприятия ультразвуковых вибраций является маленький орган, расположенный в мозге и известный как лабиринт (орган равновесия) — важнейшая часть вестибулярного аппарата. Этот орган размером примерно со снежинку. Лабиринт используется организмом для восприятия гравитации. Он заполнен жидкостью и имеет тонкие волоски, которые расширяются к основанию. Когда

положение головы меняется, движение жидкости стимулирует волоски, сообщая нам, куда мы отклонились от вертикального положения.

Кожа — самый большой и сложный орган. В дополнение к тому, что она является первой линией обороны организма от инфекции, кожа является гигантским жидкокристаллическим мозгом.

Любой орган восприятия эволюционировал из кожи. Когда человек начинает жить в качестве эмбриона, его сенсорные органы развиваются из кожных складок. Многие примитивные организмы и животные могут видеть и слышать посредством кожи. Кожа обладает пьезоэлектрическими свойствами. Если приложить к ней вибрацию или потереть, она генерирует электрические сигналы и плоские волны.

Когда вы используете нейрофон, кожа вибрирует на амплитудно модулированной несущей ультразвуковой частоте 40 кГц и переводит в звук электрические сигналы, по многочисленным каналам идущие в мозг.

Излучатели в первых моделях нейрофона имели весьма оригинальную конструкцию. Они представляли собой объемные медные сетки для чистки сковородок и кастрюль (сетка Брилло), заключенные в пластиковые мешки. К сеткам подавалось напряжение с частотой 40 кГц, амплитудно модулированное с размахом до 3000 В (при крайне низком токе).

Хотя аналогичные аппараты применяются еще с конца прошлого века для лечения воспалительных процессов и ускорения регенерации пораженных тканей и абсолютно безопасны, но постоянно иметь дело с высоким напряжением не очень-то приятно: волосы шевелятся и мурашки по коже бегают. Поэтому, чтобы сделать процесс более комфортным и более эффективно передавать вибрацию, в 1974 году уже доктор Фланаган разработал специальные пьезокерамические дезакаторы (ультразвуковые излучатели на керамических кристаллах с пьезоэлектрическими свойствами).

Кристаллы, обладающие пьезоэлектрическими свойствами, сжимаются и расширяются с частотой, равной частоте электрического тока, протекающего по их поверхности. Вибрация от кристаллов механически передается коже на несущей частоте 40 кГц нейрофона.

Когда излучатели нейрофона прижаты к коже или когда их соединяют вместе, они вибрируют в двух режимах. Один — это обычное звучание, второй — это ультразвук, который может быть услышан только кожей или через костную проводимость. Когда «наушники» от нейрофона приводятся в соприкосновение с

кожей, ультразвуковой голос или музыка начинают восприниматься лабиринтом вместо улитки.

Выбор в пользу ультразвука, видимо, неслучаен. Недавними исследованиями было установлено, что, оказывается, мы живем в мире ультразвуковых колебаний. Даже когда человек просто идет по траве, генерируется ультразвук. Каждое дерево является генератором ультразвука, который оно использует, чтобы качать воду по капиллярам от корней к вершине. И наконец, от ладоней человека зарегистрированы ультразвуковые колебания с частотой 28 000 Гц.

Ключ к пониманию работы нейрофона лежит в стимуляции нервных окончаний кожи дискретными кодированными сигналами, которые, согласно голографической модели мозга, имеют такие фазовые соотношения, что распознаются любым нервом в теле как звуки.

Зачем это надо?

Все звуки стимулируют тонкие кости, расположенные в среднем ухе. Иногда, когда повреждена барабанная перепонка, кости среднего уха могут стимулироваться вибратором, расположенным за ухом на основании челюсти.

Костная проводимость звуков работает даже через зубы. Когда одному американцу поставили металлическую пломбу с микроскопическим зазором (попросту говоря, с браком), то зуб с пломбой превратился в аналог детекторного радиоприемника. В результате мужчина начал слышать у себя в голове голоса (радиопередачи и переговоры по радиотелефонам) и... обратился к психиатру. К счастью, тамошний психиатр, подробно расспросив о содержании «галлюцинаций» и узнав, когда это все началось, не стал торопиться со своим диагнозом, а отправил горемыку обратно к зубному врачу. Пломбу заменили, а американец получил страховку.

Но для того, чтобы работала костная проводимость, в первую очередь необходимо, чтобы могла функционировать улитка, которая соединена со слуховым нервом. Люди с атрофированным слуховым нервом также не могут слышать с помощью костной проводимости.

Трудно поверить, но люди с полностью атрофированным слуховым нервом и люди с полностью удаленной в результате операции улиткой могут слышать с помощью нейрофона. Тем не менее, по каким-то причинам не все глухие начинают слышать с помощью этого устройства с первого раза. Особенно это касается взрослых людей, глухих с детства или потерявших слух в самом раннем детстве.

Вероятно, в их сознании как бы отсутствует понятие звука, поэтому поначалу они не могут выделить звуковой сигнал из общего сенсорного фона. (Это явление еще раз самым драматичным образом доказывает, что все наши органы чувств воспринимают окружающую реальность не «как она есть», а в соответствии с нашими ожиданиями и установками.)

Дети же, напротив, очень быстро понимают, что к чему. А дети, слепые и глухие с рождения, обучаются пользоваться специальным вариантом нейрофона (с ультразвуковым 3D-локатором, дающим тональные сигналы в зависимости от расстояния до препятствий) столь виртуозно, что незнакомые с ними люди не могут поверить, что перед ними инвалиды. Стереофонический нейрофон имеет прекрасное кристально чистое звуковое воспроизведение, при этом, куда бы вы ни приложили излучатели, кажется, что звук образуется внутри головы. Если вы купите в радиомагазине адаптер для стереонаушников с двумя выходами, это позволит вам включить стереонаушники в одно гнездо адаптера, а в другое подключить нейрофон. Присоединив адаптер к магнитофону или проигрывателю компакт-дисков, вы можете слушать музыку одновременно через нейрофон и наушники. Через некоторое время отключите нейрофон и почувствуйте различие. Это очень глубокое различие.

Нейрофон дает расширенное звуковосприятие для любых источников звука. Этот тест демонстрирует значительную разницу восприятия звука через два различных канала.

Сейчас выпускаемый нейрофон имеет в дополнение цифровой процессор, который значительно улучшает качество звучания. Нейрофон оказался особенно полезен для ускоренного обучения. Если прослушивать различные учебные материалы через нейрофон, то информация очень быстро инкорпорируется в банк долгосрочной памяти нашего мозга.

Нейрофон — это очень мощное средство изменения сознания. Если транслировать через нейрофон соответствующие частоты, можно достигать любых желаемых состояний сознания.

Фактически нейрофон — это парадный вход в измененные состояния сознания. Он обеспечивает прямую коммуникацию с центрами мозга, обходя различные фильтры, или внутренние механизмы, ограничивающие нашу способность коммуникации с мозгом.

Нейрофон в действительности является генератором плоских волн, поскольку сигналы с электродов, идущие в противофазе, смешиваются в нелинейной структуре диэлектрика, который представляет собой кожа. Сигналы с каждого конденсаторного электрода сдвинуты по фазе на 180 градусов.

Каждый сигнал поступает в сложную диэлектрическую систему тела, где, в свою очередь, имеет место фазовый сдвиг. В результате получается вектор. Этот факт не был известен изобретателю в начале исследований. Знания эти пришли позже, когда было установлено, что нервная система человека особенно чувствительна к векторным сигналам.

В настоящее время исследования на базе нейрофона продолжаются. Недавно была разработана другая модальность нейрофонической передачи. Принцип нейрофонического звуковосприятия был обращен, и в результате появилась возможность детектировать, записывать и передавать по обычным средствам связи плоские волны, генерируемые живыми системами.

Эти исследования плюс появление новых полимерных пленок с сильными пьезоэлектрическими свойствами были положены в основу создания специальных костюмов виртуальной реальности, позволяющих моделировать, записывать на магнитные носители и передавать по проводам различные прикосновения. Появились даже статьи типа «Секс по телефону», «Массажист принимает в Интернете» и т. д.

При помещении электродов на затылок (поверх зрительной зоны мозга) в голове начинают возникать различные визуальные эффекты. Существование этого явления дает основания предполагать, что со временем можно будет использовать мозг напрямую как монитор компьютера или телевизионный экран. Если можно открыть секрет прямой аудиокоммуникации с мозгом, то также можно открыть секрет прямой видеокоммуникации с мозгом. Кожа имеет рецепторы, реагирующие на вибрацию, свет, температуру, давление и трение. Все, что необходимо сделать, — это стимулировать кожу правильно закодированными во времени сигналами.

Подобные исследования ведутся по всему миру. Например, техника детектирования, применяемая доктором Патриком Фланаганом, очень похожа на процесс, взятый на вооружение доктором Хироши Мотояма (Dr. Hiroshi Motoyama) из Японии, который использует конденсаторные электроды для исследования энергетических центров тела, известных как чакры.

Заметим, что и в России эту тему разрабатывают в нескольких лабораториях. И разработки наших ученых были бы вполне конкурентоспособны, если бы появились на рынке.

Не отстает и родной Екатеринбург. В лаборатории медицинской кибернетики Уральской государственной медицинской академии доктором медицинских наук профессором Валерием Ивановичем Баньковым создан уникальный и эффективный лечебно-

диагностический комплекс. По словам Валерия Ивановича, теоретические наработки и практический опыт в данной области у него огромны и ему вполне по плечу создание аналогичного слухового аппарата, причем защищенного патентом и конкурентоспособного.

Дело в том, что изобретенная Патриком Фланаганом аппаратная схема, возможно, далеко не идеальна. Описываемый эффект наблюдается и на других частотах электромагнитного спектра. Действительность такова, что во всем диапазоне электромагнитных излучений имеются так называемые окна — резонансные частоты тех или иных физиологических контуров человеческого организма. На частотах из окон или их гармониках и наблюдаются подобные эффекты. При этом чем выше несущая частота, тем больше информации можно в нее «закачать».

Например, мало кому известен анекдотичный случай, имевший место в США во время сверхсекретных испытаний самолетов-невидимок («стелс»). Суть в том, что когда домохозяйки небольшого городка, расположенного недалеко от секретной авиабазы, стирали в эмалированных тазиках белье (тазик, между прочим, по форме и по некоторым качествам похож на параболическую антенну), то начинали слышать у себя в голове переговоры летчиков с авиабазой. А дело все в том, что несущая частота радиостанций, из соображений секретности, была выбрана нестандартной, но оказалась равной одной из резонансных частот организма.

Рискуя посеять в читателе мрачные подозрения, замечу, однако, что все психотронное оружие основано на использовании эффекта окон.

Те, кто побогаче, могут по-новому услышать любимые музыкальные произведения, поучить английский или побалдеть в трансе, заказав себе нейрофон в Интернете по адресу, указанному в эпиграфе. А что делать тем, кому уже не до музыки, и доход не тот, и диагноз неумолимо настаивает на полной глухоте и навсегда?

Фактически действующую модель нейрофона можно сделать в домашних условиях (как это сделал когда-то Патрик).

Излучатели одной из первых моделей нейрофона были очень похожи на аппарат для ультратонотерапии, предложенный в 60-х годах изобретателем Д. Синицким. Те же газоразрядные электроды с напряжением 3000 В, и частота отличается всего в два раза — 22 кГц против 40 кГц. Сейчас аналогичный аппарат под названием «Ультратон-АМП», разработанный НПО «Алтаймедприбор» совместно с одним из конверсионных предприятий Новосибирска, имеется в свободной продаже.

Поэтому умельцы могут сделать себе неплохой нейрофон, немного покопавшись в схеме — заменив кое-какие номиналы и добавив блок амплитудной модуляции по напряжению, подключаемый к аудиоусилителю или магнитофону.

История нейрофона

Андрей Патрушев
2002

Первый нейрофон был сделан, когда Патрику было всего 14 лет, в 1958 году. На следующий год Фланаган прочитал лекцию в Houston Amateur Radio Club, где демонстрировал возможности своего изобретения.

На следующий день после лекции ему позвонил репортер из Houston Post. Он спросил, нельзя ли попробовать нейрофон на его родственнике, который оглох в результате менингита спинного мозга. Эксперимент оказался весьма удачным. И на следующий же день после успешного эксперимента вышла статья о нейрофоне как о потенциальном слуховом аппарате для глухих.

Известность росла с каждым годом. В 1961 году корреспонденты из журнала Life буквально поселились в доме Патрика. Они сделали около тысячи снимков, повсюду следуя за ним, куда бы он ни пошел. Статья появилась 14 сентября 1962 года. В статье Патрик был назван, ни много ни мало, одним из ведущих ученых Америки.

После этой публикации Патрика пригласили сняться в телепрограмме Гари Мура (Gary Moore) I've got a Secret Show («У меня есть один секретик»). Трансляция телепередачи велась из студии NBC в Нью-Йорке на многомиллионную аудиторию.

Во время передачи на глазах у всей Америки юный Патрик приладил электроды нейрофона на очаровательную... попку манекенщицы Бесс Мейерсон (Bess Meyerson), в то время как она пыталась догадаться, что же такое он с ней делает. В результате манекенщица смогла услышать стихотворение, записанное на магнитофон другим гостем телепередачи Энди Гриффитом (Andy Griffith). Во время воспроизведения стихотворения голос Гриффита звучал как бы внутри головы мисс Мейерсон (подумать только, какая связь!), но она так и не смогла понять, что же, в конце концов, с ней сделали. В результате статьи в журнале Life и телепередачи Патрик получил более миллиона писем.

Тем не менее, эксперт патентного бюро упорно утверждал, что данный прибор не может работать в принципе, и отказывался регистрировать патент вплоть до 1967 года. Только после того, как Патрик со своим адвокатом появились с действующей моделью в патентном ведомстве, дело сдвинулось с мертвой точки. Эксперт, однако, заявил, что зарегистрирует патент только после того, как Патрик с помощью своего устройства заставит слышать одного глухого клерка из этой конторы. К счастью, клерк услышал, и патент на нейрофон был наконец-то зарегистрирован.

Вскоре Патрик встретил двух ученых, которые стали его друзьями на многие годы. Это были доктор Генри Мария Коанда (Dr. Henri Marie Coanda), отец гидродинамики, и Дж. Харри Стин (G. Harry Stine), ученый и автор многих книг. Харри Стин написал книгу «Силиконовые боги» (Silicon Gods. Bantam Books), которая была посвящена нейрофону как потенциальному интерфейсу между мозгом и компьютером.

Следующая стадия исследований началась в Университете Тафтса (Tufts University), где Патрик Фланаган начал работать в качестве ученого-исследователя. Он был вовлечен в проект по разработке системы общения между дельфином и человеком.

Были заключены контракты с Военно-морской артиллерийской испытательной станцией США (United States Naval Ordnance Test Station), расположенной на озере China Lake в Калифорнии.

Научным руководителем проекта был близкий друг Патрика и партнер по бизнесу доктор Дуайт Вэйни Баттяу (Dr. Dwight Wayne Batteau), профессор физики и инженерной механики университетов Гарварда (Harvard) и Тафтса.

В ходе исследований были записаны голоса дельфинов и китов в открытом море и разработана система идентификации и точной пеленгации любых морских млекопитающих. Эта система использовала те же принципы, которые использует человеческий мозг для определения местонахождения источников звука.

Человек способен определять местоположение источников звука благодаря способу, которым внешнее ухо обрабатывает поступающие звуковые сигналы (внешнее ухо — то, что мы видим; оно собирает и направляет звуковые волны во внутреннюю часть уха). Именно внешнее ухо обеспечивает так называемый эффект вечеринки. Эффект вечеринки — способность выделять определенные голоса в шумной компании. Это возможно благодаря способности нашего мозга определять разность фаз и затем выделять определенную зону в пространстве. Так что мы можем не только узнать, кто говорит, но и определить местоположение говорящего.

Для соблюдения особой секретности задушевные беседы обычно проводят в специальных глухих комнатах с деревянными полом и стенами. Поставленный в такую комнату жучок соберет все отражения от стен, и это значительно забьет голос. Фактически все посольства имеют такие глухие комнаты для соответствующих бесед. Но если вы поставите в эту комнату жучок с дубликатом ушной раковины, вы сможете различать голоса и отстраиваться от эха так же, как вы делаете это на вечеринке.

Для того чтобы определять местонахождение китов и дельфинов, были изготовлены металлические уши диаметром 18 дюймов,

присоединенные к гидрофонам. Когда эти уши установили под водой, появилась возможность локализовать подводные звуки в трехмерном пространстве, при прослушивании через гидрофоны. Под водой звуки распространяются в пять раз быстрее, чем на воздухе, поэтому искусственные уши сделали больших размеров, чтобы обеспечивать такую же кодировку сигналов по времени, что и на воздухе.

Тут некоторые читатели, которые регулярно смотрят по телевизору передачу «В мире животных», могут резонно заметить, что сами дельфины и киты, без сомнения, непревзойденные специалисты в подводном ориентировании, почему-то не спешат обзаводиться ушами величиной с небольшой телевизор. И уж совсем редко кто сможет вспомнить, что еще в 1943 году советские гидроакустики разработали систему для подводных лодок, используя в качестве модели строение уха морского тюленя.

Действительно, американцам свойственна некоторая техническая прямолинейность. Зато в деловом подходе им не откажешь. Например, также были изготовлены большие пластиковые уши, которые испытали во Вьетнаме. Уши имели такие же пропорции, что и настоящие, но были значительно больших размеров. Это позволило, используя уже специально разработанный процессор, прослушивать в джунглях даже сильно удаленные звуки и точно определять их местоположение.

Таким образом, при разработке проекта «Дельфин» были заложены основы многих потенциально новых технологий. Был открыт кодирующий механизм, используемый человеческим мозгом для фиксации источников звука в трехмерном пространстве. Эти исследования позволили создать стереофоническую голографическую 3D-аудиосистему, с помощью которой можно было «помещать» звуки в любую точку трехмерного пространства слушателя. Другими словами, стало возможным запрограммировать воспроизведение звука таким образом, что слушателю будет казаться, как чей-то голос раздается прямо из воздуха, из определенной точки пространства. Невольно вспоминается, как в свое время великий физик Роберт Вуд просто из озорства посылал через огромный рупор из папье-маше громким шепотом пророчества и шутки постовому полицейскому, одиноко стоящему в центре площади. Но можно найти и более полезные применения. Например, используя эту систему можно так записать оркестр, что при прослушивании будет создаваться полная иллюзия присутствия на концерте.

В результате открытия кодирующей системы, используемой мозгом для обнаружения звуков в пространстве и для распознавания речи, появилась возможность создания цифрового нейрофона.

Цифровой нейрофон переводит звуковые волны в дискретные сигналы, соответствующие фазовой кодировке, понятной для мозга. Эти сигналы используются мозгом не только для распознавания речи, но также и для определения местонахождения источников звука в трехмерном пространстве. Когда заявка на изобретение цифрового нейрофона была направлена в патентное ведомство, Агентство национальной безопасности (NSA) США засекретило ее на пять лет. В результате Патрик потерял возможность не только работать над устройством, но и говорить о нем кому-либо в течение пяти последующих лет. Это было ужасно обескураживающе. Первый патент отнял двенадцать лет, и теперь, после проделанной огромной работы, второй патент оказался заключенным в сейфах Агентства национальной безопасности.

В конце концов, цифровой нейрофон был запущен в производство и продавался в виде моделей Mark XI и Thinkman Model 50. Сейчас продаётся только аналоговая модель Neurophone NF3.

Кто управляет автобусом

А. Патрушев
2000

В мире нет ничего более могущественного, чем идея, время которой пришло. Виктор Гюго

Мы живем теперь в сумасшедшем мире, где единственной константой является неизбежность изменений. Безнадёжно не хватает времени просто немного поразмышлять: как только начнешь, сразу в голову лезут мысли о людях, о делах, о тех испытаниях, что уготовила нам жизнь...

Наверное, все это присуще многим из нас. Это наша российская действительность на пороге XXI столетия. Невольно задаешь себе вопрос: кто управляет «автобусом»? Кто Я? Водитель автобуса, свободный в выборе, пусть ограниченном проезжей частью и правилами, или пассажир на заднем сиденье, способный лишь время от времени, после особо крутого ухаба, с обидой покрикивать: «Эй! Полегче там! Ведь не дрова же везешь!»? «А так хочется уже порулить...» Все эти психологические курсы, семинары... Многие знания — многие печали...

Может быть, [mind machines](#)²⁴ — это как раз то, что нам надо? Ну-ну...

Хотя на Западе счет счастливым обладателям различных [mind machines](#) (в дословном переводе «машины для ума») недавно перевалил за миллион, российский читатель лишь изредка встречается в прессе загадочные сообщения, что тот или иной известный иностранный музыкант, киноактер или олимпийский чемпион имеет дома тренажер для мозга. Известно, что майнд-машинами для творчества и отдыха пользовались и пользуются Деми Мур, Бёрт Рейнольдс, Патрик Суэйзи, Куинси Джонс (продюсер альбома «Триллер» Майкла Джексона), Бред Грич Люсавия (чемпион мира по сёрфингу) и многие другие известные личности. Куинси Джонс, например, очень любит дарить [mind machines](#) своим друзьям и знакомым на дни рождения. В ряде книг по технологиям бизнеса зарубежные авторы участливо

²⁴ Mind machines (майнд-машины) — это общее название для различных устройств, предназначенных для формирования заданных электромагнитных колебаний мозга. Устройства условно делятся по принципу воздействия на звуковые, световые (светозвуковые и цветосветовые), ультразвуковые, электрические (краниальная электростимуляция), магнитные, вибрационные, тепловые, ароматические, электромагнитные (акустического, радио-, УВЧ-, КВЧ-диапазонов, причем три последних диапазона используются в основном в так называемом психотронном оружии, поскольку позволяют воздействовать на расстоянии). Устройства могут быть достаточно простыми или включать в себя петлю обратной связи, основанной, опять же, на различных принципах. В статье речь идет о светозвуковых машинах.

советуют новоиспеченным российским бизнесменам: «Если вы сильно устаете на работе, то воспользуйтесь [mind machine!](#)» И читатель говорит себе: «Да, я уже хочу! Сколько это стоит? А, да не дороже денег. Надо пойти и купить...»

Но сколько бы наш незадачливый соотечественник ни спрашивал в самых крупных салонах и магазинах, торгующих весьма современной компьютерной техникой, о подобных устройствах ничего вразумительного в ответ, вплоть до настоящего времени, он услышать не сможет. Читатель покруче, конечно, обратится в Интернет, но найдет там такое разнообразие фирм и моделей, что можно просто растеряться.

А что же это такое все-таки — [mind machine](#)?

Предположим, что ваша майнд-машина уже у вас дома. И вот вы удобно устраиваетесь в кресле, надеваете наушники и очки, закрываете глаза, с замиранием сердца нажимаете кнопку и... начинаете слушать пульсирующий звук и видите мерцающий свет. В первую секунду-другую вы можете подумать: «Что, и ЭТО всё?!.»

Но если вы позволите себе расслабиться, то постепенно мерцающий свет, видимый через закрытые веки, начинает создавать движущиеся разноцветные динамические фигуры, которые вместе с убаюкивающими звуками плавно погружают вас в необычное и приятное состояние.

Эти цветные и будто живые фигуры поначалу сильно поражают воображение. Вы замечаете, что можете двигать глазами и изменять эффекты, вы можете сконцентрироваться на фигурах и изменять их движение. Одни люди уверены, что эти фантомы стимулируют воображение и вдохновляют на творческую работу. Другие же сообщают об удивительно реальных во времени и пространстве видениях.

Фирмы-производители в своих рекламных проспектах очень любят приводить различные курьезные случаи. Например, женщина написала на фирму, что, включив в первый раз майнд-машину, вдруг увидела прекрасную белую лошадь на солнечной лужайке так же реально, как только что видела свою кошку, сидящую напротив на диване. А один дед позвонил и, не слушая возражений, очень настойчиво пытался выяснить: «Почему у вас там две чернокожие тетки в вашей машинке?»

Согласно сохранившимся документам, история применения майнд-машин началась в начале нашей эры, когда греческий ученый Птолемей, живший в Египте, вызывал у верующих религиозный экстаз и галлюцинации, пропуская солнечный свет внутрь храма через спицы вращающихся с определенной скоростью колес (стробоскопический эффект). Для тех же целей люди в разных

концах света испокон веков использовали танцы под барабаны и бубны вокруг пылающих костров.

Современные светозвуковые машины — это микропроцессор, управляющий устройством, разработанным для создания звуковой и световой стимуляции мозга с несколькими контролируруемыми параметрами (частота, громкость, интенсивность, тон, амплитуда, фаза, период и некоторые другие характеристики). Все это упаковано в корпус по размерам не больше плеера.

Типичная машина имеет ряд встроенных сессий, которые обеспечивают согласованные во времени изменения различных параметров стимуляции для достижения какого-либо выбранного вами состояния. Некоторые машины можно программировать, то есть вы можете создать свои собственные сессии, а некоторые могут воспроизводить сессии с магнитофонной ленты или компакт-дисков²⁵.

Сессии обычно разрабатываются специалистами в нейрофизиологии, работающими в данной области. Если разбить сессии по целям, то можно выделить типичные девять: Energize (для повышения энергичности и бодрости), Relaxation (для отдыха и глубокого расслабления), Learning (для ускорения обучения), Creativity (для повышения творческих способностей), Visuals (для сновидений наяву и развития способностей к визуализации), Sleep (для быстрого засыпания и против бессонницы), Meditation (сопровождение к различным видам медитации — «чакровая», «кундалини», «мантра» и т. д.), For Fun («для прикола»), Special (различные «лечебные» программы: «обратно домой» — от слишком сильного прикола; от рассеянности; для повышения потенции и сексуального влечения; от уныния и депрессии; для мистического восхождения к «Высшему Разуму»; для сопровождения дыхательных упражнений и т. д.). При этом внутри каждого раздела существует множество вариантов и тонких различий.

Для того чтобы достичь стабильных результатов, начинающие должны пользоваться майнд-машиной каждый день минут по 15–20 в течение 1–2 недель. Этого времени достаточно, чтобы ваш мозг мог научиться адекватно отвечать на стимуляцию, а вы смогли разобраться в новом для вас комплексе состояний. Но уже

²⁵ Технологии PolySinc, DLS (обе сейчас уже не применяются) и audiostroboskop позволяют записывать в начале (PolySinc, DLS) или на протяжении (audiostroboskop) магнитной ленты или компакт-диска специальный управляющий сигнал звуковой частоты, который автоматически перепрограммирует встроенный процессор майнд-машин для синхронизации по времени светозвуковой сессии с музыкой или какими-либо аудиокурсами — обучающими, терапевтическими, по саморазвитию и т. д. Любая современная светозвуковая машина имеет линейные вход и выход, используя которые можно записывать аудиопрограммы с наложением специальных сигналов, синхронизирующих потенциалы мозга в зависимости от требуемого эффекта.

первые шаги дарят вам незабываемые и приятные впечатления. Не существует какого-либо привыкания (как к алкоголю или наркотикам) или эффектов маятника (как, например, похмелье или ломка). Наоборот, чем больше вы тренируетесь, тем лучше результаты, дольше и стабильнее эффект, а это значит — тем меньше необходимо заниматься с майнд-машиной, хотя это просто приятно и интересно.

Майнд-машины сами по себе являются мощным средством для отдыха, творчества и саморазвития, но за счет своей способности настраивать мозг на определенные состояния они также могут служить как «усилители» для эстетического восприятия, обучения и запоминания большого количества информации, различных форм терапии и т. д.

С 1958 года профессионалами и энтузиастами применения светозвуковой стимуляции накоплен [огромный опыт](#) применения майнд-машин в различных сферах человеческой деятельности. И навстречу профессионалам и энтузиастам традиционно всегда готовы идти производители. Например, самая современная модель [Photosonix Nova Pro 100](#) 26 имеет 100 (!) встроенных сессий, снабжена удобным программным обеспечением, интерфейсом и кабелем для стыковки с персональным компьютером, которые позволяют создавать и записывать сессии, используя все возможности этого замечательного устройства (по соотношению цены и возможностей аналогов на рынке не имеет). Той же компании [Photosonix](#), кстати, безусловному лидеру в инновациях на современном рынке [mind machines](#), пока единственной удалось ввести в свои устройства плавное изменение основного музыкального тона во время сессии. Эта «компьютерная музыка» — чудесное средство от скуки, позволяющее, с одной стороны, совсем отказаться от использования внешних источников музыки, а с другой — придать музыкальным произведениям очень интересную и необычную окраску. А последняя универсальная модель [Photosonix InnerPulse](#)²⁷ просто уникальна по соотношению низкой цены и богатых возможностей.

Профессионалы, в свою очередь, прекрасно пользуются предоставленными возможностями. Многие современные музыканты используют эти технологии для усиления выразительности своих произведений. Тренеры используют

²⁶ В настоящее время самой современной майндмашиной, включающей в себя несколько уникальных технологий, является, безусловно, [Навигатор](#). Отличной майндмашиной, ни в чём не уступающей передовым зарубежным образцам, является также отечественный аппарат [Lingvostim](#).

²⁷ Сейчас самой современной моделью Photosonix является [Lumina](#), Иннерпульс снят с производства.

майнд-машины для психологической подготовки и усиления эффектов тренировок олимпийских чемпионов.

Профессиональные психотерапевты и психологи создают очень эффективные терапевтические и развивающие сессии на кассетах и компакт-дисках. Например, широкий выбор специальной музыки и различных англоязычных «набормотов» вы найдете в фирме [Tools For Wellness](#)²⁸. Там же профессионалы и просто любопытные могут приобрести книги и копии научных публикаций по разнообразному применению светозвуковой стимуляции. Эта фирма продает почти все выпускаемые в США майнд-машины и специальные аудио- и видеoprogramмы (на кассетах и компакт-дисках), синхронизирующие работу мозга на определенных частотах²⁹.

Изучение иностранных языков и других предметов; организация повышенной обучаемости, сверхбыстрого чтения и запоминания огромного количества необходимой информации; контроль собственного поведения; значительное усиление эффекта от физических тренировок (как в силовом, так и в техническом плане) и организация пика тренированности в нужный момент; для похудения (причем, как говорится, раз и навсегда); для избавления от вредных привычек; для усиления сексуальной привлекательности и личного шарма; для управления собственными сновидениями и превращения их в мощный источник личного роста и саморазвития; для притягивания денег, наконец, — вот далеко не полный перечень кассет и компакт-дисков на современном зарубежном рынке. Я подозреваю, что читатель сейчас грустно вздыхает: «Хороша Маша, да не наша...» Действительно, если музыка и применение майнд-машин не требует знаний иностранного языка, то все эти чудесные «набормоты» на кассетах и дисках большинству читателей недоступны (если, конечно, кто-либо не возьмется учить по ним английский).

Однако смею вас заверить, что, во-первых, майнд-машины сами по себе имеют неисчерпаемые возможности для саморазвития и

²⁸ В настоящее время автором создано [более ста управляемых медитаций](#) для преодоления распространенных проблем и саморазвития.

²⁹ Все упомянутые в статье «чудеса» в равной степени относятся не только к майнд-машинам, но и к аудиопрограммам на обычных магнитофонных кассетах и компакт-дисках, записанных по технологии HemySinc, разработанной американским институтом Монро. Вы можете сами создавать такие программы с помощью либо майнд-машины, либо звукового редактора Cool Edit. Часть этих программ не содержит словесных внушений, а состоит только из специально обработанной музыки и (или) природных шумов. Эталоном в этом смысле является продукция Института Монро (Monroe Institute) — пионера и бессменного мирового лидера в области передовых аудиотехнологий. Аудиостимуляция не имеет опасных побочных эффектов, возможных при световой стимуляции.

усиления творческих способностей в любой выбранной вами сфере деятельности. К тому же любая современная светозвуковая машина имеет гнездо стыковки с плеером и хотя бы одну встроенную Learning-сессию, обеспечивающую состояние повышенной обучаемости (вы можете использовать ее с любым учебным материалом на кассетах). А во-вторых, появление отечественных аналогов в свободной продаже не за горами (например, ваш покорный слуга уже несколько лет работает в этом направлении)³⁰. Вы можете просто слушать любимую музыку, выбрав приглянувшуюся вам сессию или создав свою собственную. Вы можете записать на магнитофон собственный сеанс самовнушения или медитации и т. д. Используя перед спортивной тренировкой (или во время тренировки — через акустические системы) Learning-сессию, а после тренировки — Relax-сессию, вы значительно повышаете эффект тренировок³¹. За рубежом существуют многочисленные научные публикации о применении светозвуковых устройств для лечения или значительного облегчения страданий людей, столкнувшихся в своей жизни с насилием, стрессом (в результате катастроф, боевых действий и т. д.); с такими нервными расстройствами, как беспокойство и депрессия; с сезонными расстройствами; бессонницей; заболеваниями сердца; заболеваниями желудочно-кишечного тракта; головными болями; болями в спине; хроническими болями; гипертонией; предменструальным синдромом; расстройствами зрения; алкоголизмом и наркоманией; заболеваниями психики; пониженной обучаемостью; задержкой психического развития; сексуальными расстройствами; бесплодием; пониженным иммунитетом; паркинсонизмом; диабетом; астмой; инсультом; параличами; раковыми заболеваниями и даже эпилепсией (эпилепсия — одно из основных противопоказаний для использования световой стимуляции³²).

³⁰ После написания статьи прошло время. Многие технологии и приборы, описываемые в статье, уже устарели. Сейчас автором разработано более ста [аудиопрограмм](#), которые также можно найти на [сайте Mindmachines](#). Также автором разработана концепция и техническое задание на проектирование майнд-машины «Навигатор». Эта майнд-машина уже не один год продается на [сайте Mindmachines](#) и по своим возможностям и сервисным функциям пока что далеко опережает все мировые аналоги.

³¹ [Применение АВС в спорте](#).

³² Ради бога, не пытайтесь лечиться с помощью mind machines без участия квалифицированного специалиста. А если вы вдруг почувствуете себя плохо во время машинной сессии, просто нажмите кнопку «выкл.» и вышлите обратно на фирму вашу машинку, без указания причины. Все солидные фирмы дают вам такую возможность в течение 15–30 дней.

И все та же компания Photosonix пока единственная наладила серийный выпуск очень эффективных светозвуковых машин для профессионалов — [Photosonix PRO TUTOR](#).

Отдавая должное несомненной важности лечебных направлений, я все-таки позволю себе заявить, что наиболее интересное применение светозвуковых машин лежит в области саморазвития и обучения.

Многие наверняка слышали об обучении во сне, но мало кто знает, что подобное обучение возможно лишь на определенных стадиях сна, а именно, в короткий период между сном и бодрствованием и во время так называемого парадоксального сна, которые характеризуются яркими и «реальными» аудиальными и визуальными галлюцинациями (сновидениями) и похожи на гипнотические состояния картиной распределения и сочетания электрических потенциалов головного мозга. Но наиболее интересна как раз первая стадия засыпания. Этому психофизиологическому состоянию в 1848 году Френчмен Маури дал название «гипногическое» (от греческого *hipnos* — сон и *agnogeus* — проводник, ведущий).

В каждой восточной философско-эзотерической школе гипногия использовалась веками для творчества и самосовершенствования, были тщательно разработаны психотехники и ритуалы для достижения этого состояния и существуют подробные классификации психофизиологических феноменов, ему сопутствующих. Заметим, что применение гипногии не ограничивается восточными религиями. История донесла до нас, что такие известные личности, как Аристотель, Брамс, Пуччини, Вагнер, Гойя, Ницше, Эдгар Алан По, Чарлз Диккенс, Сальвадор Дали, Генри Форд, Томас Эдисон и Альберт Эйнштейн намеренно использовали гипногию для своего творчества.

Например, еще Аристотель разработал для себя довольно забавную технику, которую с успехом использовали Эдисон и Сальвадор Дали. Эдисон трудился над своими изобретениями в очень напряженном режиме. Когда же в своих размышлениях он заходил в тупик, то садился в свое любимое кресло, брал металлический шар в руку (которую свободно опускал вдоль кресла) и засыпал. Заснув, он непроизвольно выпускал шар из руки, и грохот падающего на пол шара (по другим источникам шар падал в специально подставленный тазик) будил его, и очень часто он просыпался со свежими идеями относительно проекта, над которым работал.

Организуя у себя с помощью светозвуковых машин «вызванные потенциалы», характерные для гипногических состояний, любой человек в течение одной-двух недель может научиться за 15–20

минут систематически и по своему желанию достигать вершин, доступных только мастерам медитации или наиболее продвинутым буддистам, и тем — только после многолетних тренировок и изнурительной духовной практики.

Еще одна причина, по которой светозвуковые машины пользуются во всем мире растущей популярностью, — это возможность совершать (с помощью Visuals-сессий) абсолютно безопасные захватывающие психоделические путешествия (другими словами — управляемые сновидения) без наркотиков.

С другой стороны, Visuals-сессия — это не просто развлечение, поскольку развитие способностей к творческой визуализации в значительной степени увеличивает потенциал вашего мозга, обучаемость и скорость обработки любой информации. Дело в том, что визуальная система — единственная у человека, позволяющая быстро обрабатывать несколько объектов одновременно и выявлять между ними связи.

По данным акмеологии (науки, изучающей высшие достижения в любой области человеческой деятельности) и НЛП (нейролингвистического программирования), известно, что все выдающиеся ученые и философы обладали яркой способностью к визуализации. Достаточно сказать, что Эйнштейн, по его же словам, создал свою теорию относительности, представляя себе, как это должно выглядеть, когда путешествуешь на кончике луча света.

Состояние полного внутреннего покоя обычно длится 1–3 дня после Relax-сессии, что, согласитесь, очень необходимо нам всем, живущим в этом мире.

В настоящее время во всем мире подготовка спортсменов высшей квалификации уже немыслима без разработанного Шакти Гавэйн на основе древних восточных эзотерических учений метода творческой визуализации (книга переведена и издана в России).³³ Применение метода, конечно, не ограничивается спортом — это буквально волшебная палочка для достижения любой цели. А майнд-машины способны значительно усилить и ускорить результаты.

Между прочим, во всех пособиях по культуризму ни слова нет о том, что такие признанные авторитеты в этой области, как Шварценеггер и Зак Хан, регулярно тренируют не только мускулы, но и мозги, используя метод творческой визуализации и майнд-машины.

³³ <http://www.koob.ru/gawain/>

Многие спортсмены и студенты до недавнего времени с удовольствием пользовались Photosonix PLI³⁴ (Personal Learning Instrument — персональное обучающее устройство), но в настоящее время на смену PLI пришли более современные и универсальные недорогие модели — Photosonix HALCYON³⁵ и Photosonix MUSE³⁶.

Подключив свое воображение, даже без помощи Creativity-сессий, вы без труда найдете еще массу областей, где можно применять майнд-машины. Например, Photosonix 515³⁷ (созданная специально для организации фонового звукового заполнения помещений) применяется в школах — для улучшения усвоения нового материала; в различных диспетчерских пунктах и в полицейских участках — для организации внимания и бодрого состояния в любое время суток; в комнатах психологической разгрузки — для быстрого восстановления работоспособности. Психологам известен эффект «выгорание персонала», когда высококвалифицированные сотрудники фирмы, призванные по профессии приветливо и внимательно относиться к посетителям (диспетчеры, продавцы, официанты и т. д.), через некоторое время начинают испытывать непреодолимое раздражение от общения с людьми и вынуждены искать другую работу. Систематические занятия с Relaxation-сессией позволяют полностью избавиться от этой проблемы.

Современные промышленные гиганты по всему свету стараются самыми разными способами поднять производительность и качество конвейерного производства, внедряя у себя даже такие нетрадиционные методы, как трансцендентальная медитация. (Кстати и наш АвтоВАЗ затратил изрядную сумму на обучение своих рабочих этой модной штучке.)

При этом невозможно контролировать, чем во время «официальной медитации» занимается рабочий: применяет ли в общем-то весьма эффективный для отдыха и подъема работоспособности метод, или вновь переживает по поводу очередного семейного скандала.

Применяя майнд-машину, трудно думать о чем-либо постороннем. Состояние абсолютной пустоты сознания, к которому так

³⁴ В настоящее время снято с производства.

³⁵ В настоящее время снято с производства. Заменен на [Photosonix InnerPulse](#).

³⁶ В настоящее время снято с производства. Заменен на [Photosonix InnerPulse](#).

³⁷ В настоящее время снято с производства.

стремятся (иногда безуспешно годами) все медитирующие, достигается в данном случае автоматически минут через пять после включения майнд-машины, так же быстро и автоматически осуществляется и вывод обратно. К тому же это прекрасный отдых для глаз. Приобретя [Photosonix expander](#), вы можете использовать одну майнд-машину на десять человек³⁸.

Исследования, проведенные за Полярным кругом, на морских нефтяных платформах, показали, что регулярная светозвуковая стимуляция позволяет избежать обычных в условиях полярной ночи депрессий среди рабочих и инженерно-технического персонала и, как следствие, значительно снизить аварийный и травматический уровень.

Еще одно замечательное качество световой стимуляции мозга — это способность переключать суточный ритм (внутренние часы) человека на новый временной пояс или безболезненно организовать этот ритм в соответствии с рабочим графиком.

А случалось ли вам мчаться за рулем автомобиля ночью по пустынному монотонному шоссе, с ужасом осознавая время от времени, что вы опять только что проснулись, несмотря на то что динамики магнитофона уже хрипят на пределе громкости?

Используя в дороге соответствующую звуковую стимуляцию³⁹, вы можете избежать смертельной опасности.

Я думаю, те, кто уже прочитал замечательные книги Х. Сильвы «Управление разумом по методу Сильва», «Искусство продажи по методу Сильва» и другие или супругов Тага и Джудит Пауэлл «Психотренинг по методу Хосе Сильвы» уже знают, как и для чего они хотят использовать свои майнд-машины. А для непосвященных поясню, что любое состояние, которое вы когда-либо испытывали (а не только усталость и болезни), можно научиться обретать в любой, выбранный только вами момент жизни, применив очень простые и доступные каждому приемы «якорения», разработанные в современной практической психологии. Майнд-машины могут помочь вам сократить время, необходимое для тренировки по этому методу, и получать значительные результаты уже с первых занятий.

В заключение хочу привести трагикомичную историю о майнд-машинах уже из отечественного опыта. Одну провинциальную

³⁸ За рубежом светозвуковые приборы с успехом используют для отдыха глаз на различных конвейерных микросборках (сборках деталей под микроскопом). Во время второй чеченской компании, выездные бригады психологов успешно [использовали](#) экспандер в подразделениях, имеющих большие потери, что позволило значительно снизить боевые потери за счёт снятия острых стрессовых состояний.

³⁹ Сессии на релаксацию позволяют очень быстро отдохнуть и вернуться в бодрствующее состояние.

команду по спортивной ходьбе перед соревнованиями дополнительно тренировали с помощью майнд-машин, показывая во время машинной сессии учебные фильмы о том, как ходят мастера мирового класса. Спортсмены, удобно расположившись в креслах, должны были представлять себя на месте мастеров. И вот на соревнованиях вся команда пошла. И как пошла! Техника — блеск! Но... ни один из спортсменов не показал результата даже по третьему разряду.

Инициатор этой тренировки тихо уполз с трибуны до окончания соревнований, опасаясь, что тренер его просто убьет. Причина же была до смешного проста: для того чтобы лучше разглядеть технику, фильмы крутили на замедленной скорости.

В этой связи я хотел бы предупредить читателей о необходимости осторожного и взвешенного выбора целей самопрограммирования, поскольку вы приобретаете весьма могучее средство самоизменения. И пока ваши майнд-машины идут к вам по почте, задумайтесь хотя бы о смысле легенды о царе Мидасе, пожелавшем, чтобы все, к чему он прикоснется, превращалось в золото, и что из этого получилось.

Именно так работает подсознание, выполняя не то, что вы имеете в виду, а буквально то, что вы ему скажете. И приходится еще раз поклониться мудрости наших предков (и откуда они все это знали?), которые через века посылают нам в сказках предупреждения и советы, необходимые именно теперь. Весьма очевидно банальное резюме: сколько бы ни было изобретено чудесных и полезных машин, но, чтобы достичь успеха в этой жизни, думать приходится всегда самому...

Так что же это такое — МАЙНД-МАШИНА?

Электронная таблетка против глупости?

Может быть...

Витамины для душевного здоровья?

Возможно...

Тренажер для обучения мозга творчеству и внутренней гармонии?

Определенно!

На пределе возможностей слуха

А. Патрушев
1998

Перевод статьи с

<http://www.tomatis.com./English/index.htm>

Французский отоларинголог Альфред Томатис первым систематически исследовал влияние на психику человека звуков высокой частоты.

Согласно его теории, ребенок, плавая в амниотической жидкости в период внутриутробного развития, слышит массу звуков, которые ему после рождения становятся недоступны: дыхание матери, биение ее сердца, голос, шум от работы внутренних органов и т. п.

Обусловлено это тем, что в период внутриутробного развития уши ребенка заполнены жидкостью, проводящей звук значительно лучше, чем воздух; в частности, в жидкости гораздо меньше затухают высокочастотные звуки.

Для использования своих открытий на практике Томатис погружал в ванну защищенные пленкой микрофоны и динамики, через которые транслировалась работа внутренних органов женщины. Таким образом он моделировал фильтрацию звука через материнскую плаценту.

На получавшихся записях большая часть спектра звуков лежала выше 8000 колебаний в секунду. Когда сделанные таким образом записи давали регулярно слушать детям с различными нарушениями — дислексией, аутизмом, гиперактивностью, то перемены в их поведении и обучении были ошеломляющими. Этот высокочастотный звук, по теории Томатиса, пробуждает чувство самой архаической связи с матерью.

Такие звуки, по-видимому, затрагивают самые древние, первозданные слои нашей памяти — блаженство нахождения в материнской матке, единство с матерью — и пробуждают в слушателе это забытое ощущение цельности.

Исследования и клинический опыт Томатиса привели его к заключению, что ухо является одним из важнейших органов, формирующих сознание человека. До Томатиса большинство людей, включая ученых, изучавших ухо, считали, что у этого органа одна функция — слышать. Они не замечали, что слышание — всего лишь один аспект гораздо большего динамического процесса, в котором участвует каждая клетка тела.

Томатис открыл, что ухо не просто слышит, но колебания, воспринимаемые им, стимулируют нервы внутреннего уха, где эти колебания преобразуются в электрические импульсы, различными путями попадающие в мозг. Некоторые идут в слуховые центры, и

их мы воспринимаем как звуки. Другие создают электрический потенциал в мозжечке, который контролирует сложные движения и чувство равновесия. Оттуда они идут в лимбическую систему, заведующую нашими эмоциями и выделением различных биохимических веществ, в т. ч. гормонов, оказывающих влияние на все наше тело.

Электрический потенциал, создаваемый звуком, также передается в кору головного мозга, заведующую высшими функциями сознания. Таким образом, звук «питает» мозг, а вместе с ним и все тело.

Высокочастотные звуки питают энергией ваш мозг, в то же время снимая мышечное напряжение и производя различную балансировку вашего тела. Они воздействуют на вас даже после того, как вы их прослушали.

Еще одним открытием Томатиса явилась прямая связь между диапазоном слухового восприятия человека, диапазоном вибраций его голоса и его уровнем здоровья.

Сравните бесцветный, слабый голос больного человека и звонкий радостный голос ребенка! Томатис разработал особый процесс звукозаписи под названием «электронное ухо». В этом процессе из обычного звука поочередно вырезается то высокочастотная, то низкочастотная компонента. Когда человек слушает такую запись, мышцы его уха тренируются путем поочередного напряжения и расслабления; таким образом расширяется диапазон слухового восприятия.

По Томатису, одна из причин, почему мы начинаем чувствовать себя хуже с возрастом, — то, что мы не можем слышать звуки высокой частоты, которые способны подзарядить нас.

Доктор Дэвид Липскомб из звуковой лаборатории университета Теннесси еще в 1982 году сообщил, что 60 % поступающих в университет имеют существенные расстройства слуха в высокочастотной области. Их слух можно было сравнить только со слухом пожилого человека. «Эти молодые люди начинают свою рабочую жизнь с ушами стариков», — говорил Липскомб.

Могут ли «постаревшие» уши стать снова молодыми?

И опять спасителем выступает доктор Томатис. Он определил, что можно «обновить» уши, используя звуки. Это кажется парадоксом — восстановить слух при помощи слуха. Но для Томатиса, сына известного оперного певца, чей дом был все время полон музыкантов, было совершенно естественным обратиться к исцеляющему воздействию музыки и звуков.

Существует множество документированных исследований, показывающих, в частности, что в результате применения этого метода усиливается творческий потенциал, улучшается память и

способность к сосредоточению. Также происходит значительное улучшение так называемой тонкой моторики. В результате даже профессиональные музыканты отмечали у себя значительное улучшение музыкальной техники исполнения.

Похожие результаты демонстрировали мастера различных боевых искусств и профессиональные автогонщики. В настоящее время по всему миру существует более 300 центров, осуществляющих лечение и тренинги по методу Томатиса.

На основе идей Альфреда Томатиса мною разработан метод холофонического автофокусирования и созданы аудиодиски: «[Исцеление](#)», «[Звездный странник](#)», «[Массаж мозга](#)» и т.д.: см. на сайте <https://www.b17.ru/patrushev/#training2>

Что век грядущий нам готовит...

А. Патрушев
1996

...ничего нет выше и сильнее, и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание, и особенно вынесенное еще из детства, из родительского дома.

Вам много говорят про воспитание ваше, а вот какое-нибудь такое прекрасное, святое воспоминание, сохраненное с детства, может быть, самое лучшее воспитание и есть. Если много набрать таких воспоминаний с собою в жизнь, то спасен человек на всю жизнь. И даже если и одно только хорошее воспоминание при нас останется в нашем сердце, то и то может послужить когда-нибудь нам во спасение...

Ф. М. Достоевский

Вы учите не тому, что вы сами знаете, вы учите тому, что вы сами собой представляете.

Жак Дешарден

В двадцатом столетии произошло существенное рассогласование цикла жизни человека и циклов жизни его занятий (специализации, профессии). Мало того, что человек учится в течение 15–18 лет (что соразмерно его трудовому циклу), но к тому времени, как он освоил определенный тип деятельности, эта деятельность уже может перестать существовать как общественно значимая специализация.

С другой стороны, темпы развития техники начали опережать темпы развития «среднестатистической» личности, и в настоящее время мировое сообщество стоит перед лицом очень серьезной проблемы, когда один убудок «простым нажатием кнопки» может это самое сообщество низвести до состояния элементарных частиц.

Осознание описанных выше рассогласований и противоречий постепенно привело к отказу от стратегии передачи знаний и умений и подготовили переориентацию на стратегию формирования общих (универсальных) способностей, позволяющих осуществлять различные типы деятельности в меняющихся условиях (способностей мышления, интеллектуальных способностей, способностей к изобретательству).

Все больше раздается голосов за формирование духовных ценностей, без которых, оказывается, наша цивилизация просто не имеет шансов на выживание. Всё горячее споры о том, что же собой представляет гармонично развитая личность.

На рубеже шестидесятых во многих развитых странах были запущены государственные программы по изучению творческих

личностей (их детства и дальнейшего становления), с тем чтобы впоследствии поставить воспроизводство гениев на конвейер. И теперь, на пороге двадцать первого столетия, эти работы в основном завершены и началась интенсивная разработка непосредственно «конвейера».

Ведущие ученые разных стран искали свои дороги на этом «звездном» пути, но теперь все они едины во мнении: для того чтобы вырастить гения, начало образования необходимо сдвинуть как можно ближе к моменту рождения.

Впрочем, ряд признанных авторитетов, таких как [Станислав Гроф](#), [Чемпион Тойч](#) и [Рон Хаббард](#), утверждают, что «сдвигаться» надо еще дальше — к моменту зачатия.

С невольной доброй улыбкой вспоминается [Станислав Лем](#): а не пора ли нам для дальнейшего развития цивилизации создать новую мировую религию, основанную на спасении души до рождения, а не после смерти?!

Если вы решили обратиться к научным исследованиям наших психологов и психофизиологов, изучающих детство, то вам на больших статистических выборках как дважды два докажут, что в каждом конкретном возрасте ребенок имеет строго ограниченное число навыков и знаний и что де «выше головы не прыгнешь», а некоторые исключения лишь подтверждают правило.

Но, используя подобным образом статистику, можно доказывать и весьма забавные утверждения, например, что ветер дует от того, что деревья качаются. На самом деле, чем большее разнообразие для всех сенсорных систем было предоставлено малышу с первых дней его жизни, тем больше связей образуется у него между нейронами головного мозга и тем эффективнее и быстрее он будет обучаться в дальнейшем.

А приведенные выше исследования доказывают лишь то, что у нас безобразные игрушки для младенцев, непростительно мало специалистов по детскому развитию, что кроме нас, родителей, никому в России, похоже, нет никакого дела до будущего наших детей.

По мнению [Жана Пиаже](#), функция интеллекта заключается в обработке информации и аналогична функции организма по переработке пищи. Для мозга так же естественно учиться, как для легких дышать. Стремление человека к познанию и стимулированию разума — такая же насущная необходимость, как голод и жажда. А скука, пожалуй, самое неприемлемое состояние для человеческого организма.

Но чем старше мы становимся, тем меньше верим в то, что обучение — это радость. Напротив, у нас возникает убеждение,

что это пытка. Более того, мы даже уверены, что без мучения нет обучения. К счастью, не так думают маленькие дети. Маленькие дети зачастую предпочитают учение еде или игре. Впрочем, они думают, что обучение — это и есть игра. Однако, в отличие от большинства профессионалов, они никогда не подумают обратного: что все игры — это обучение. Ведь большинство детских игр, придуманных взрослыми, — это ужасная чушь. А среди детей вообще-то нет дураков. Маленькие дети считают обучение важнейшим навыком, необходимым для выживания. Маленькие дети хотят научиться всему, что возможно, и сделать это прямо сейчас. Маленькие дети уверены, что лучше учебы ничего и быть не может. Мало кто из матерей более-менее взрослых детишек способен сейчас вспомнить такие подробности из жизни грудных младенцев (скорее всего, воспоминания о первом годе жизни своего чада больше похожи на один долгий-долгий день). Поэтому я обращаюсь к тем счастливым родителям, для кого это актуально. Понаблюдайте за своим грудничком, как упорно и долго, буквально тренируя себя, он способен отрабатывать одно-единственное движение, предоставленный на время самому себе. Чем дети моложе, тем большее удовольствие им доставляет процесс обучения и тем легче они обучаются. Необходимо только обеспечить им эту возможность.

В институте Эвана Томаса, одном из главнейших в целой сети институтов, образующих Институт развития человеческого потенциала, который расположен в пригороде Филадельфии Честнат-Хилл, обнаружили, что существует шесть функций, благодаря которым человек выделяется среди всех других созданий.

Все они продукт коры головного мозга. Только человек обладает этим новообразованием, иногда еще называемым «неокортекс», и благодаря ему способен к выполнению шести функций, недоступных никаким другим существам. Три из этих функций по своей природе являются моторными и полностью зависят от трех других, сенсорных.

Моторные функции — это:

- ходьба, бег, прыжки в вертикальном положении, при котором противоположные конечности движутся вместе (правая рука, левая нога — левая рука, правая нога);
- речь, в виде искусственно придуманного символического звукового языка, основанного на определенных соглашениях;
- письмо, в виде искусственно придуманного символического визуального языка.

Все эти уникальные способности человека являются продуктом его уникальной коры головного мозга. Они основаны на трех уникальных сенсорных способностях:

- зрение, благодаря которому мы можем читать письма придуманного символического визуального языка;
- слух, благодаря которому мы можем понимать звуки придуманного символического звукового языка;
- ощущение, благодаря которому мы способны идентифицировать объекты, не прибегая для этого к помощи зрения, вкуса или запаха.

Кажется, всего шесть простых функций — а насколько же человек отличается от всех других живых существ! Достаточно сказать, что, измеряя эти шесть функций, мы измеряем саму человеческую сущность.

В принципе, то же самое измеряют и неврологи, когда проверяют пациента на нормальность:

- Двигательные навыки (ходьба).
- Языковые навыки (разговор).
- Мануальные навыки (письмо).
- Визуальные навыки (чтение и наблюдение).
- Слуховые навыки (прослушивание и понимание).
- Тактильные навыки (ощущение и понимание).

Чем лучше развиты эти навыки, тем больше успехов в школе.

Поэтому если какой-то ребенок обладает этими навыками наравне со своими сверстниками, то его можно смело отправлять в школу; если же он справляется с заданиями хуже сверстников, то у него наверняка в школе будут проблемы.

А самое важное то, что если ребенок выполняет эти шесть функций лучше своих сверстников, то его можно считать одаренным. Более того, превосходство в выполнении этих функций почти неизбежно приведет и к превосходству в жизни. Понадобилось около тридцати лет исследований, чтобы доказать, что если какой-либо индивид прекрасно справляется почти со всеми функциями и, тем не менее, терпит в жизни неудачи, то эти неудачи наверняка связаны с той функцией, которая не дается. А если индивид едва справляется почти со всеми функциями и, тем не менее, преуспевает, то его успех наверняка связан с той функцией, которая ему удастся лучше других.

Поскольку нормальный ребенок приобретает эти навыки к шести годам (к этому возрасту рост мозга практически завершен), то дети, умеющие выполнять эти функции к пяти годам, считаются выдающимися, четырехлетки — почти гении, трехлетки имеют коэффициент интеллекта в 200 единиц. Интересно, что можно сказать о более юных дарованиях?

Наверное, некоторые читатели помнят шуточный стишок, опубликованный много лет назад в «Литературке»: «В здоровом теле — здоровый дух, на самом деле — одно из двух».

Еще одним открытием на пути ко всеобщей гениальности стало выявление прямой зависимости всех последующих способностей человека от его физического развития в младенческом возрасте. Каждый ребенок в момент своего рождения обладает более высоким умственным потенциалом, чем тот, который когда-либо демонстрировал Леонардо да Винчи, потому что физический интеллект является первым и самым основным видом человеческого интеллекта. А физический, ментальный, социальный и духовный интеллекты все вместе как раз и составляют Сознание.

В пока еще немногочисленных научно-образовательных центрах, созданных в наиболее развитых странах, можно увидеть двухлетних детишек, демонстрирующих удивительные для их возраста способности. И эти способности отнюдь не результат богатства, привилегий или одаренности их родителей. Это результат того, что родители предоставили своим детям неограниченные возможности для развития. Тем более что чем раньше дети начинают учиться, тем легче и успешнее они это делают.

Как и многие другие родители во всем мире, вы можете научить своего двухлетнего ребенка ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в гольф, говорить на пяти языках, читать по-японски, играть на скрипке и вообще абсолютно всему на свете, что вы сами умеете. Чем раньше вы начнете, тем легче вам будет его учить.

Предоставьте ему самые широкие возможности, сделайте это с радостью и любовью, а потом отступите в сторону.

Изначальные знания на этом пути вы можете получить из перевода замечательных книг американского психолога и врача [Глена Домана](#) (Гармоничное развитие ребенка. М.: Аквариум, 1996), его ученицы [Сесиль Лупан](#) (Поверь в свое дитя. М.: Эллис Лак, 1993) и основателя всемирно известной фирмы Sony [Масаю Ибука](#) (После трех уже поздно... М.: Русслит, 1992). Впрочем, [Никитины](#) внесли весьма весомый вклад в это дело и у нас в России.

Я подозреваю, что если задать всем матерям в нашей стране один и тот же вопрос: «Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок стал гением?», то большинство из них ответит: «Конечно нет! Я хочу, чтобы мой ребенок вырос нормальным счастливым человеком». И здесь мне ничего не остается, как согласиться с Эйнштейном: «На свете нет порой ничего более абсурдного, чем очевидное».

Этот роковой миф о том, что гений просто обязан иметь трагичную судьбу, преследует человечество вот уже несколько веков. Может, дело не в гениальности? А все ли родители готовы дать своему ребенку то, что ему действительно необходимо, для того чтобы быть счастливым в этой жизни?

[Эрик Эриксон](#), немало сделавший для нашего понимания закономерностей психосоциального развития личности, утверждает, что основы здоровой личности закладываются доверительными отношениями, развивающимися в первые годы жизни между ребенком и матерью (или тем, кто ее заменяет). Кстати, еще Геродот заметил, что у тех народов, где неуважительно относятся к женщине, матери, мужчины вырастают лживыми и трусливыми.

Когда мы задаемся вопросом «Что самое желанное для грудного ребенка, дошкольника или школьника?», мы понимаем, что это внимание любимых родителей, и особенно благосклонное внимание, являющееся сильным фактором формирования поведения.

Одним из сильнейших мотивов поведения ребенка является желание сделать приятное родителям, которое тесно связано с другим желанием — быть на родителей похожим.

Как ребенок узнает, что приятно родителям? Он очень тонко подмечает и надежно запоминает все события, которые вызывают довольную улыбку, одобрительный кивок головы, особый свет в глазах или горделивую нотку в голосе мамы и папы. Процесс этот начинается очень рано и весьма силен.

В народе бытует меткая поговорка: «Воспитывать ребенка можно лишь до тех пор, пока он помещается поперек кровати». А что делать, если что-то идет «не так» в более старшем возрасте? Обычно поступают так, как было принято в своей семье. Мало кто из родителей находит время и силы, чтобы узнать ответ на вопрос «а как надо?». Да, бывает, конечно, и такое, когда так припрет, что мы готовы хоть на луну лететь за ответом.

К счастью, существуют простые и приятные для обеих сторон методы «работы» с собственным ребенком, позволяющие, тем не менее, достигать весьма глубоких изменений в нужном вам направлении. Это... рассказывание ребенку различных историй. Основные «научные» принципы по созданию этих историй изложены простым доступным языком в следующих книгах: Марта Ф. Виглсуорт «Вилли и его друзья. Руководство по созданию метафор для развития у ребенка чувства собственного достоинства» (Воронеж, 1995), [Дорис Бретт](#) «Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей» (М.: Независимая фирма «Класс», 1996), Джойс Миллс и Ричард

Кроули «Терапевтические метафоры для детей и „внутреннего ребенка“» (М.: Независимая фирма «Класс», 1996).

Когда вы изучите принципы, почитайте Льва Николаевича Толстого — поймете, что ничего нового эти, без сомнения достойные, господа не изобрели.

Роль родителей незаменима в обретении ребенком Я-концепции, основы личного сознания бытия, а позаботиться о его физическом развитии, интеллектуальном росте или о совершенствовании его особого таланта могут и другие люди.

Бесценный дар беззаветной любви и верности — самое дорогое семейное наследство. В этом и заключается очаровательная сложность отцовства и материнства, и процесс этот в общем-то не зависит от материального благополучия.

Вот и окончилось счастливое детство, и ваш ребенок вышел в большой мир и готов стать взрослым, как говорится, со всеми вытекающими. Вы, конечно, все делали правильно, и ваше чадо — это очаровательный гений в своем физическом, интеллектуальном, социальном и духовном развитии. Гибкое мышление, гармоничное Сознание, человеческое обаяние, умение учиться дает ему шансы весьма преуспеть в этой жизни.

Но человек — существо социальное, а значит, остро нуждается в существовании себе подобных. Есть ли шансы у нашего гения найти подобных себе в России? Сможет ли он найти себе достойную пару для продолжения рода? Или гений и трагедия все же неразделимы?

Да... Являясь неотъемлемой частью мировой экономической системы, Россия в любом случае будет вынуждена влиться в общий поток, либо эта самая система потащит за собой Россию на цепи за шею.

И пусть простой россиянин еще не может отличить психолога от психиатра, и оба этих слова для него почти ругательства, но уже сейчас в России крупный капитал осознаёт, что ему «есть чего терять», и начинает обращать пристальное внимание на практическую психологию: на подбор, расстановку и обучение кадров на научной основе. А на Западе сейчас победно шествует концепция «обучающегося предприятия».

Дело в том, что производительные силы, средства коммуникации и информации достигли на планете Земля такого развития, что любая, даже начинающая, фирма за умеренную цену может иметь самую современную и совершенную технологию и самую современную и совершенную финансовую систему. И единственным различием между однотипными фирмами, сталкивающимися в острой конкурентной борьбе на современном рынке, может стать лишь компетентность их персонала.

Современная жизнь меняется настолько быстро, что любые знания очень быстро устаревают. Поэтому компетентность напрямую зависит от обучения и способности учиться.

Способность руководителя заглянуть лет на двадцать-тридцать вперед, пожалуй, не востребована сегодня в России ни в бизнесе, ни в политике. Все так шатко, успеть бы... Однако те, кто все же надеются на будущее России, могли бы сделать значительный и окупаемый вклад в это будущее, взяв на себя заботу по созданию комплекса развивающих игрушек и тренажеров для детей младшего дошкольного возраста.

И если эксперты по детскому развитию дружно заявляют нам, что, дескать, «после трех уже поздно», то современная жизнь постоянно и каждому предъявляет жесткие требования — быть способным учиться в любом возрасте.

Таким образом, способность учиться в любом возрасте ставится в современном бизнесе на первое место. А мы опять вернулись к нашим баранам.

Поскольку есть постоянный и все увеличивающийся спрос, то от предложений, как говорится, отбоя нет. Сейчас постоянно создаются и совершенствуются методы и методики обучения, основанные на последних исследованиях в области нейрофизиологии. Здесь и известная всем Илона Давыдова, и почти безызвестный Лозанов (основатель этого метода), различные видео- и компьютерные обучающие программы с использованием подсознательных внушений; здесь и различные нутриены — специальные химические вещества, улучшающие работу мозга, но, в отличие от наркотиков, не дающие опасных побочных эффектов; здесь и всевозможные [майнд-машины](#) (светозвуковые, электрические, электромагнитные, есть даже генерирующие жизненную энергию ци); здесь и всевозможные тренинги самоутверждения и личного роста; здесь и аудиокассеты с различными «положительными» внушениями, отменяющими «отрицательные» внушения; я уже не говорю про книги с различными авторскими системами, которые просто невозможно все перечислить на страницах журнала.

Однако одну книгу мне бы хотелось отметить особо. Это книга [Хасая Алиева](#) «Метод Ключ. Защита от стресса, или Как сохранить и реализовать себя в современных условиях» (М.: Мартин; Полина, 1996).

Как всегда, когда я вспомнил про метод, сработал «ключ» — и приятная теплая волна прокатилась по телу, снимая усталость и напряжение. Многие, кому я рассказывал про этот метод в личной беседе, утверждают, что сами в тот же момент почувствовали эту волну.

Вот уж воистину руководство для ленивых: простые и приятные упражнения, всего за несколько занятий создающие в голове особую «майнд-машину» на все случаи жизни, и которой можно пользоваться потом всю жизнь.

Метод пригоден почти для любого возраста, почти для любого физического состояния. Единственное условие — человек должен каким-то образом узнать, что надо делать, а понять способен даже трехлетний малыш. Делать же способны все — даже полностью парализованные люди. Области применения метода изучаются и постоянно расширяются в [Центре защиты от стресса](#), там же проводятся и занятия.

Человек обычно смеется, сталкиваясь впервые с известным шуточным определением пессимиста и оптимиста. Пессимист — это тот, кто в своих восприятиях, оценках и поступках относится к бутылке с 50 % содержимого, как к наполовину пустой. В то время как оптимист, мы уверены, воспринимает, оценивает и поступает исходя из того, что она наполовину полна.

Однако это прообраз и менее забавных вещей, таких как псевдоиспытание, проведенное в Нью-Йорке несколько десятилетий назад. Случайным образом детей одного возраста разделили на две группы: А и Б. Затем группы провели через тестирование по интеллектуальному уровню и развитию. Разница набранных баллов оказалась пренебрежимо малой. После этого учителям, ответственным в текущем учебном году за образование этих молодых людей, сообщили, что по результатам тестов группа А более развита, а Б — отстающая.

Когда шесть месяцев спустя группы вновь проверили на тех же тестах, то подсчет баллов показал, что дети и учителя успешно справились с «заданием»: группа А действительно стала продвинутой, а Б — отсталой.

О влиянии ментальных установок на наше восприятие, оценки и поступки написана не одна диссертация. Грубо говоря, каждый из нас живет в своем собственном тесном мирке, где он чувствует, слышит и видит только то, что ему хочется, вернее то, чему он научился. Мало того, человек всегда яростно сопротивляется, если кто-то пытается раздвинуть этот мир, расширить границы, потому что, как метко заметила участница одного из тренингов личностного роста, «когда раздвигаются стены — едет крыша». Как трудно, почти невозможно, вернуться от «авторитетных» мнений, отойти от того, чему учили, да ладно бы учили, — от того, что буквально впитал с молоком матери. «Даже когда появляются новые способы делать что-то более быстро и эффективно, люди делают все возможное, чтобы продолжать делать то, чему они когда-то научились...» Не помню, кому принадлежит эта цитата, но

вот еще одна — из Декларации независимости США: «Если страдания можно вытерпеть, люди предпочитают лучше терпеть страдания, чем что-либо изменить в своей жизни».

До сих пор мы как-то вскользь касались темы о роли нашего государства в развитии личности. Да и нужно ли впутывать государство в такой интимный, как оказалось, вопрос?

Давайте обратимся к социологическим исследованиям, проведенным Фриманом и Уордом в конце семидесятых в Англии и США. Авторы исследований утверждают: «Матери в рабочих семьях, в отличие от матерей в семьях среднего класса, не воспринимали ребенка как развивающуюся личность, росту которой они могли бы помочь. Они не чувствовали и не демонстрировали никакой ответственности за предоставление ребенку чего-либо помимо пищи, одежды и дисциплинарных установок.

Сами поведенческие модели, которые более образованные родители научились распознавать как проявления одаренности, — ненасытное любопытство, опережающее языковое развитие и высокий энергетический уровень, — во многих семьях „низшего слоя“ считаются негативными и подавляются наказанием или неприятием...»

Может быть, в России все по-другому?

Теперь многие любят рассуждать о Русской Идее, об особой духовной роли России в мировом историческом процессе, отравляя опаснейшим ядом свое и наше национальное самолюбие. Вот уж действительно «блаженны нищие духом, ибо их есть Царствие Небесное»...

Ребята, не надо себя обманывать! Как сказал Михаил Жванецкий, «Если ихнего не видал, наше вот такое! Большой палец уже болит — всем показываю!».

Главное достижение мировой культуры заключается в осознании того факта, что способность любить и творить есть естественное нормальное человеческое качество, присущее человеку от самой природы. Человек не может не любить, не может не творить. Осознание этого факта, что человек по своей природе хороший, осознание факта необходимости доверия к человеку — это общечеловеческая ценность, стоящая над религией, над политикой или иной системой.

Бог в человеке, а не только над человеком, независимо от того, какой он национальности, происхождения или культуры. И чем выше уровень развития человека, тем выше уровень причастности к отечеству, человечеству, миру, к Богу. И тот, кто приписывает нормальные человеческие качества достижению какой-либо системы (все равно какой — политической, религиозной,

национальной), на мой взгляд, просто преступник, поскольку очень тонко играет на естественном свойстве человеческого мышления (не путать с Сознанием) мыслить противоположными категориями.

Ах, русские — духовная нация (а в скобках всегда стоит: остальные — бездуховные); ах, этот ребенок такой умный (а в скобках: остальные не такие умные, а то и вовсе бестолковые) и так далее — наш мозг делает эту работу автоматически и незаметно для нас, а значит, этому очень трудно сопротивляться. И пока наши политики размазывают по лицу или наматывают на кулак националистические сопли, мировое сообщество давно уже объединило свои усилия в создании гармоничной духовной личности, которая должна войти в новое тысячелетие. У России же остается не так много шансов вскочить на подножку быстро уходящего поезда, хотя по-прежнему есть что крикнуть вдогонку... Ведь то, что творится сейчас в системе образования, на мой взгляд, очень похоже на геноцид собственного народа.

И если в настоящее время некоторые политики, осознав выгоду, начали интенсивно разыгрывать антинаркотическую карту, то образование (я уж не говорю о дошкольном образовании) в ближайшее время не имеет никаких шансов быть замеченным сильными мира сего, поскольку «антиинтеллектуальные» настроения, как мне кажется, бытующие в нашем обществе, не оставляют никаких шансов политикам заработать себе политический капитал на этой теме.

Данное положение вещей при современных темпах общественного развития уже через два-три поколения может привести к тому, что в Россию будут ездить, как в зоопарк, чтобы посмотреть на обезьян, от которых якобы произошел человек...

Я ловлю себя на мысли, что под конец намеренно сгущаю краски, чтобы пугнуть впечатлительного читателя. И пусть читатель меня простит, потому что мучительно больно за детишек из так называемых низших слоев, которые без хорошо продуманной и не менее хорошо финансируемой государственной программы так и останутся «низшими слоями» и еще долго будут «плодить нищету».

Обидно за родителей из средних слоев, которые без такой программы вынуждены выкладываться до последнего, «забывая себя», чтобы дать надлежащее образование и воспитание своим чадам. Обидно за детей-инвалидов с мозговыми травмами, которых современными методами воспитания и лечения можно вернуть родителям и обществу. Да и за державу, конечно, обидно тоже...

Трудно ли быть богом?

Е. В. Потапов
А. Патрушев
1995

Поделись с ближним своим, а то дальний придет и съест.
Евангелие от Митьков

«Если вы хотите заработать денег, напишите книгу. Если вы хотите заработать очень много денег, создайте свою религию» — этот совет, приписываемый Р. Хаббарду, создателю сайентологической церкви, уже давно волнует многих любителей поживиться за счет ближнего.

Действительно, каждая религия, кроме всего прочего, — это еще и огромная финансовая империя, которая по обороту может сравниться с самой крупной транснациональной корпорацией. Как только у религии появляется своя паства, у которой водятся «полновесные монгольские тугрики» и «золотые сольдо», остается только сказать «Крекс, фекс, пекс» — и верующие начинают наполнять своими монетами ваш кошелек.

Запомните: «Крекс, фекс, пекс» — это главное, и именно эти волшебные слова лежат в основе той технологии, которая может сделать вас идолом. Масштабы же вашей будущей империи зависят только от уровня ваших же притязаний. Итак, с чего начать? Религия — дело серьезное. Первое и самое главное — посмотрите на себя в зеркало и представьте себе свое будущее. И постарайтесь заглянуть как можно дальше.

Подумайте хорошенько, действительно ли вам это надо, или вам это просто хочется (если вы не понимаете разницы, то вам лучше заняться другим делом). А затем, не жалея времени, найдите пару-тройку не менее достойных занятий и только потом вернитесь к этой идее.

Если она по-прежнему волнует вас, обратитесь к своему сердцу и узнайте, не обманываете ли вы себя в чем-либо, доверяете ли вы своей интуиции и вообще, докажет ли ваше решение, что вы достойны лучшего в этой жизни... Если же после всего этого решение стать божком районного (или мирового — см. выше) масштаба только утвердилось, смело начинайте.

Первым делом вам необходимо провести инвентаризацию, что и как из того, что вы уже знаете и умеете, можно максимально использовать в новом деле. И не забудьте позаботиться о теоретической базе.

Обязательно прочитайте Юнга, Грофа, труды мастеров НЛП (нейролингвистического программирования), Кастанеду, что-нибудь фундаментальное по истории религии и всю

эзотерическую литературу из книжной лавки, которая наверняка есть в университете.

Хотя, впрочем, можете ограничиться сочинениями В. Кандыбы, из которых при желании можно извлечь даже двойную пользу (какую — узнаете, когда прочитаете). И обязательно изучите опыт предшественников и конкурентов, от «Тотемов» до «Белого братства».

Поучитесь у древних: они были величайшими конструкторами социальных реальностей и талантливейшими мифодизайнерами. Если вы не создадите хорошего красивого мифа, помните — ничего не получится.

Сначала, чтобы потренироваться и при этом не слишком рисковать, вам придется организовать небольшую секту. Что такое секта? У нее есть признаки, которые и делают ее сектой. Секта — это группа людей, которая характеризуется: — особым поклонением богу или человеку; — изоляцией от окружающей, обычно называемой злой и отрицательной, культуры; — наличием харизматического лидера, обладающего неограниченной властью над другими членами секты (это, естественно, вы).⁴⁰

Итак. Если вы от природы отличный коммуникатор и можете интуитивно находить ключики к любым людям, это очень хорошо и при нашей всеобщей элементарной психологической безграмотности может быть достаточно. В любом случае полезно поучиться в различных «технологичных» школах психологии (таких обучающих курсов сейчас очень много: это и «психология бизнеса», «мастер-класс общения», «стратегия эффективных продаж» и т. д.).

Следующий шаг — создание харизмы. Вы должны стать человеком, равным богам. Пока тут известны только два пути: либо вы сами становитесь живым воплощением бога, либо получаете откровение господнее и становитесь уполномоченным лицом. Лицом, отправленным в мир доносить истину до овец заблудших.

Правда, можно еще стать серым кардиналом, но путь этот шаток и неблагодарен. Вспомните: Мария Дэви Христос⁴¹ в один прекрасный момент отлучила господина Кривоногова от церкви, объявив его воплощением сатаны. Но в любом случае вам

⁴⁰ В последние десятилетия наибольшую известность и популярность обрела секта «Церковь объединения» Сан Сьянг Муна — смесь христианства, антикоммунизма и поклонения самому Муну как новому мессии. Лозунг Муна «Мое желание должно быть вашим желанием» стал для многих смыслом жизни и поводом для освобождения от имущества. Также очень популярна секта «Народный храм» Джима Джонса.

⁴¹ Секта «Белое Братство», популярная в России в 90-е годы прошлого века.

придется создать свою доктрину, идеологию — от смеси марксизма с даосизмом до торсионного пацифизма.

Одно должно быть обязательно: все кругом плохо, все плохие, грязные, бестолковые и только вы и ваша Религия есть то Истинное, что спасет Мир и каждого от сатаны и его вассалов. Отнеситесь очень серьезно к выбору названия доктрины (одинакового с названием секты — «Дети мира», «Круг Солнца», «Божественное братство» и т. д.), потому что оно потом станет «торговой маркой». Обязательно надо придумать ритуалы, символику и особую форму одежды, опознавательные значки и некий уровень рангов — от адепта (ученика мастера) до магистра (верховного жреца).

Помните: чувства общности, приобщенности, выраженные через знаки, символы и ритуалы, — это один из краеугольных камней нашей цивилизации. Варианты бесконечны, как и аранжировки. Самое простое и, надо сказать, едва ли не самое эффективное средство — это пение хором, но, может, вам удастся придумать что-нибудь новенькое — дерзайте. Сами вы — архиепископ, верховный гуру и живое солнце в одном лице.

И еще: вам нужны помощники — первый зам и будущий главный бухгалтер. Люди, на которых вы можете положиться, но которые в принципе не очень и дороги вам: рано или поздно всегда встает вопрос «кто кого?» и проливается кровь. Желательно, чтобы не ваша. Еще на первичные телеграммы будут нужны деньги.

Видимо, это ваш взнос.

Реклама в наше время — двигатель чего угодно, так что проконсультируйтесь у специалистов или сами почитайте книги по рекламе.

Основа втягивания в лоно вашей церкви — личный контакт вас и будущего адепта. Вы — харизматический лидер, и ваши слова — это ваше оружие. Во-первых, вы должны всем своим видом и речами вызывать у человека ощущение доверия к вам, ваши сообщения должны иметь в себе «зашифрованные» инструкции для подсознания слушающего.

Этого всего можно добиться, овладев, по минимуму, речевыми стратегиями НЛП или эриксоновского гипноза. Кроме суггестивной начинки, речи ваши должны быть привлекательны и по смыслу: «Верь в меня», «Влейся в нашу семью», «У нас есть ответы на все твои вопросы», «Солнечный круг, небо вокруг»... Как лидер, вы

обязаны быть компетентным и убедительным, вас должны считать заслуживающим доверия.⁴²

Было установлено, что признаком компетенции оратора (для нас с вами) является быстрая связная речь. Вы должны научиться говорить быстро и долго, быть интересным, уметь управлять аудиторией. Можно (но необязательно) изложить свою доктрину на бумаге и выпустить книгу, брошюру, памятку — все что угодно. Воспользуйтесь достижениями прогресса — выпускайте аудиокассеты с вашими проповедями.⁴³

Единственное, надо самому хорошо владеть темой и при написании учения и изобретения символики применять практические знания — Юнг, психоллингвистика как минимум. Дешевле взять на вооружение идею, что мысль изреченная есть ложь, а записанная — ложь вдвойне. Это даст вам возможность гибко подстраиваться под своеобразие текущего момента и оперативно убирать с дороги соратников (которые стали слишком опасны), объявив, что они извращают Святую Истину. При отсутствии, так сказать, твердых копий доказывать свою невиновность им будет нечем.

Еще одно — вам нужно культовое помещение. Пока это может быть ваша квартирка — обставьте ее в духе вашего учения, создайте атмосферу «иногo» бытия.

Решите, нужно ли вам оформлять отношения с государством. Пока это выгодно: религиозные организации автоматически получают значительные льготы по налогообложению. Зарегистрируйте некоммерческую общественную организацию, закажите печать и платите налоги. Честность в общении с государством на первых порах является основой процветания.

Теперь осталось дело за малым. За паствой. Обычные новобранцы — это молодые люди в возрасте до 25 лет. У них еще не сформировалось до конца мировоззрение, они еще не владеют полностью своими защитными механизмами и не имеют устоявшихся убеждений.

Как правило, это молодые люди из семей со средним достатком. Не стоит на первых порах обращать внимание на богатых молодых людей: они с детства осторожны (папа и мама ходят постоянно с охраной, и они также постоянно ожидают угрозы, и к тому же

⁴² Приемы гипнотического кодирования были обнаружены в серии звуковых писем, распространявшихся «Белым братством» в 1990–1993 годах. Полный комплект состоит из восьми магнитофонных кассет по 60 минут с посланиями.

⁴³ Жители России вряд ли долго будут помнить о том, как по центральному радиоканалу транслировали «волшебную» музыку Асахары.

богатый папик может доставить вам массу хлопот, если ему покажется, что вы обидели его чадо).

Дети из бедных семей выросли на улице и в подвалах, они шустрые и «крученые» и смогут легко противостоять вашим «наездам». По статистике ЮНЕСКО, основную массу прихожан составляют представители средних классов. Дети средних классов более доверчивы, иногда они не могут различить правду и ложь, мир реальный и мир грез и иллюзий.

Как все это сделать? Один из самых широко применяемых приемов — «нога в двери». Вы предлагаете человеку оказать вам маленькую услугу — разнести конверты, подписаться в защиту мира, прочитайте и потом повесить где-нибудь вашу листовку. Пригласите их на бесплатный обед и дискуссию, на вашу проповедь, окуните их в атмосферу добра, дружеского общения и заботы. Попойте все вместе, попрыгайте, найдите смысл жизни.⁴⁴ Кто-то потом вернется к вам и будет уже вашим навеки. Это феномен человеческой психики: шаг за шагом человек меняет свои убеждения, ничего не подозревая об этом. Нужно лишь придать направление. Если люди захотят поверить, что вы посланник бога, они поверят. А если вы захотите, то вы сделаете так, что они захотят.⁴⁵

Учтите, что самые уязвимые люди те, у которых в момент вербовки поворотный этап в жизни, стрессовая ситуация или кризис — неприятности в семье, измена любимого человека, проблема с работой. И вы предлагаете им выбор, и ваша идея становится для них вариантом удовлетворения их потребностей, сознательных и подсознательных, вы включаетесь в их защитный механизм противостояния агрессивной среде. Самые благоприятные времена для этого — социальные и экономические потрясения, значит, сейчас перед вами — поле непаханое. Итак, вы собрали первые колоски — у вас уже есть группа. Тогда вы начинаете с ней работать. Прежде чем брать, вы должны дать людям то, что им нужно и что они искали. Вообще, вы должны предложить им следующее: — такие отношения, которые дадут им поддержку и уверенность (или ощущение этого); — помощь в трудные моменты жизни, надежду на лучшее; — специфическую

⁴⁴ В 1993 году некий Дэвид Кореш, не имевший даже среднего образования, выучивший Писание и применяя свои гипнотические способности, возглавил одно из отделений секты «Ветвь Давидова». Он вытянул из членов секты все их имущество и счастливо жил с 19 женами. При захвате федеральными органами фермы, принадлежащей секте, погибло шесть сектантов и четверо агентов. Потом сектанты подожгли здание, и в огне погибло 86 человек.

⁴⁵ В отличие от других уличных попрошаек, собирающихся из бедности, сотрудники Джима Джонса просто просили прохожих потратить несколько минут для того, чтобы заклеить и отправить конверты. Сделав это один раз, они возвращались, чтобы сделать другую работу

мифологию и упорядоченность отношений, теорию, которая объяснит им их проблемы и даст путь к их разрешению; — ритуалы и мистические действия, которые будут вызывать у них чувство причастности к чему-то высшему.

Естественно, все это на научной основе и без тени цинизма.

Доверие и искренность — ваше кредо. Первое и необходимое — смените им имена. Это будет символизировать «новое рождение» и отречение от старого мира. Неплохо, если они будут жить все вместе в пределах одной коммуны. Введите железную дисциплину, строго карайте за нарушение распорядка дня.

С утра до вечера — ритуалы и молитвы. Повторяя все вместе по тысяче раз в день ваши молитвы, они станут теми, что говорят про себя. Люди всегда начинают верить в то, что они сделали публично.

Очень полезны ночные бдения после полного рабочего дня. Это очень плодотворное время для загрузки ваших идей в головы заблудших (к вам) овец. Психофизиологами установлено, что лишение сна является сильным стрессогенным фактором. А при стрессе происходит активация правого полушария, что, в общем, не только способствует творчеству, но и делает человека очень внушаемым. Естественно, самому необходимо хорошо выспаться днем, так как полученную таким дешевым способом ужасную энергию подсознания нельзя выпускать бесконтрольно (последствия непредсказуемы) — все должно быть тщательно спланировано и подготовлено для ее утилизации в нужном только вам направлении.

Другими общеизвестными стрессогенными факторами являются отказ от секса и бедная белками, но богатая углеводами и жирами диета. Не забывайте о техническом прогрессе. Сейчас на зарубежном рынке полно «психоделических» компакт-дисков и кассет со специальной музыкой, помогающих организовать работу мозга по принципу «чего изволите?». В России пока мало кто о них знает. Поэтому смело используйте эти кассеты в своих проповедях и групповых занятиях, обещая людям, что благодаря вашей «личной силе», «божественному провидению» (или что там еще есть в вашей мифе) произойдет то-то и то-то. Остальное сделают кассета, ожидание и системный эффект.

Будьте готовы, что ряд ваших адептов обязательно посетит Божественное Озарение, и не пугайтесь. Если вы все делали до сих пор правильно, то это автоматически поднимет ваши акции, однако будьте готовы обратить в свою пользу любую реакцию.

Для этого полезно изучить хотя бы основы эриксоновского гипноза. И вот настал тот момент, когда золотые уже сладко звенят рядом. Первые денежные взносы должны быть

добровольными и только добровольными. Потом установите маленькую сумму обязательного пожертвования, потом поднимите ставки.

Не увлекайтесь — жадность фраера погубит. Если вы не готовите «конец света» или еще не организовали пути, чтобы вовремя смыться, не отбирайте у «детей своих» жилье, ценные вещи и очень крупные суммы денег. Это не пройдет незамеченным.

Курочка по зернышку, рубль по копейке.

Когда ваша организация уже обзавелась деньгами, превращайте секту в более солидное религиозное объединение. Откройте несколько храмов и кафе, для привлечения внимания ходите по выходным дням маршами по улицам города с флагами и гимнами, распространяйте литературу.

И скоро ваши первые адепты будут вербовать новых и собирать пожертвования для Храма. Вам остается только иногда менять своих замов по религии и главбухов (революция всегда уничтожает своих революционеров — помните об этом). Любые техники для активации правого полушария неминуемо приводят к всплеску творчества среди адептов, при этом творчество будет посвящено вам.

Из всей истории человечества известно, что самое тяжелое испытание — медными трубами. Поэтому позвольте людям быть благодарными и наслаждайтесь, но не давайте себя обмануть. Как только вы сами искренне поверите в свою божественность, это будет началом конца, потому что вы перестанете быть самим собой и будете вынуждены подчиниться толпе и неумолимой логике вами же созданного мифа. В конце этого пути ясно обозначен крест на горе. Помните: поднявший меч от меча и погибнет.

Задать вопрос Андрею Патрушеву вы сможете на форуме:

<https://mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?t=1294>