

Елена Шубина

Развитие интуиции. Смотрю в будущее

Начало

Кто из нас откажется иметь друга?

А доброго советчика?

Кто отказался бы иметь уникальный компас по просторам жизни?

Таким другом, советчиком, компасом является для человека интуиция!

«Шестое чувство», «дар Богов», «чувственный разум», «голос Ангелов» – какими только эпитетами не одаривали в разное время интуицию. О ее происхождении и природе спорят физики и лирики, наконец, мы сами склонны то безоглядно верить ей, то, напротив, заглушать ее голос как заезженную пластинку.

Безусловно, человеку нужна интуиция. Особенно современному человеку, который покорила многие стихии, но так и не научился справляться с самим собой. Никто не станет отрицать, что порой «шестое чувство» оказывается единственным, кто нашептывает человеку правду. Но как поставить себе на службу то, что непонятно как работает и неизвестно где существует?

Эта книга как раз об этом. Она предназначена для тех, кто хочет развить эту полезную, загадочную и сильную способность человека – способность к интуиции.

Кем бы вы ни были, сколько бы вам ни было лет, относите вы себя к физикам или гуманитариям, материалистам или романтикам, в этой книге найдутся ответы на ваши вопросы. Конечно, не на все. На самые главные. А ответы на частные вопросы вы найдете сами.

Если вы настроены не только читать, но и работать над собой, книга подскажет вам простые и действенные упражнения на раскрытие своего интуитивно-чувственного потенциала.

Правда, одного прочтения текста и беглого просмотра иллюстраций будет явно маловато. Необходимо терпеливо выполнять и иногда неоднократно повторять некоторые упражнения. Зато, когда к вам придут первые результаты, вы будете не только приятно удивлены, но и сможете ощутить, как повысилось качество вашей жизни.

Зачем человеку нужна интуиция?

- Чтобы лучше понимать самого себя, мотивы своих поступков.
- Чтобы улучшить качество жизни и предотвратить негативные события.
- Наладить контакт между чувственной и разумной стороной сущности.
- Верить в себя.
- Научиться брать на себя ответственность за собственную жизнь.
- Обогатить свою жизнь творчеством и спонтанностью.

Как это бывает?

Собираешься на работу. Сумка, перчатки, ключи от машины, ключи от дома, плащ, зонт... Зонт? Стоп, зачем мне зонт? Небо ясное, синоптики дождя не обещали. Рука в нерешительности замирает и... минута на раздумья, ты уходишь без зонта. А потом битый час стоишь под козырьком какого-то магазина, потому что дождь льет так, что и двух шагов не пройти.

Вечер. Кафе. Приятный ужин со старым другом. Звонит телефон. Тянешься к сумке, и тебя пронзает острая, как стрела, мысль: «Не бери!!!» Нет же, помедлив, ты все-таки отвечаешь на звонок. О-ооо! У маминой собаки опять несварение желудка. Мама просит срочно приехать! «Дорогой, прости, мне нужно бежать, мне очень жаль, не обидишься, отменишь десерт?»

Ночь. Ты выключаешь свет. Жарко. Ворочаешься с боку на бок, гонишь тяжелые мысли. Открыть окно или нет? Открою – начнется дождь, зальет подоконник. «Открой!» – просит тело. Ты не открываешь. Утром просыпаешься с головной болью. Дождя ночью не было. В квартире духота.

Собираешься на работу. Берешь зонт. Зачем? Ты же предчувствовала, что не будет дождя?

Когда же ты научишься доверять своей интуиции?

Когда интуиция ни при чем?

Когда с ее помощью человек пытается достичь низменных целей, совершить некрасивые поступки или потекает за счет нее своим слабостям.

Мне хочется верить, что мой читатель – добрый и дальновидный человек, которому интуиция нужна не ради достижения сиюминутных целей. Поэтому не бегите проверять свои способности в казино. Направьте их на благо себе и другим – и увидите, что мир вокруг вас станет щедрее, справедливее и краше!

Как работать с книгой?

На каждой странице вы найдете короткую вводную статью, упражнение или картинку-настройку. Дальше все просто. Статью читаете, упражнение выполняете, на картинку смотрите. Все по отдельности не то что бы не работает, но дает намного меньший эффект, чем хотелось бы.

Картинки и иллюстрации созданы великолепным арт-терапевтом Валерией Грибановой на основе законов цветологии и цветотерапии. Упражнения неоднократно отработаны на тренингах по развитию сверхспособностей человека. Так что результат вы почувствуете обязательно. Главное – не торопиться и не перескакивать с одного на

другое, выбирая интересные упражнения в ущерб менее интересным. Весь цикл заданий рассчитан на один месяц, то есть все это время книга должна быть рядом с вами и подсказывать вам правильные решения.

В процессе работы с книгой я рекомендую вам вести дневник. В него вы будете записывать свои мысли, ответы на вопросы, наблюдения, сны. Ведение дневника стимулирует, организует, помогает разобраться в спорных вопросах и «отделяет зерна от плевел». Доказано, что человек, который не ленится в процессе обучения записывать свои наблюдения и переживания, наполовину повышает эффективность своей работы и быстрее приходит к цели. Отнеситесь к ведению дневника как к приятной обязанности – и она действительно станет таковой.

Интуиция или предчувствие?

«Знал бы, где упасть, соломку б подстелил». Помните? Это тоже об интуиции. Хотя подкладывание соломки скорее относится к предчувствию – первому шагу интуитивного процесса.

Не надо путать интуицию с предчувствием. Интуиция намного шире и объемнее. Предчувствие – способность видеть на один, максимум, на несколько шагов вперед. Интуитивное знание может охватывать всю вашу жизнь. Это предчувствие, что не стоит сворачивать на эту улицу и направляться к магазину, потому что он закрыт. Но интуиция, если что-то (а что, собственно?), поведет вас туда, где у дверей закрытого магазина стоит в недоумении... ваша Судьба.

Интуиция многим кажется способностью, данной от неких высших сил. На самом деле в ней нет ничего тайного. Нет ничего такого, чего при некоторых усилиях не смог бы развить в себе любой человек. Интуиция – продукт нашего бессознательного, в то время как предчувствие можно было бы отнести к внезапному озарению, дару свыше.

Но и то и другое надо уметь принимать. А вот с этим зачастую бывают проблемы.

Об интуиции написано много книг, рассказано много историй. Ей нет нужды доказывать свое существование! Но большинство современных людей все же склонны больше рассчитывать на свой разум, полагаться на авторитет других людей, верить печатному слову и рекламе, даже гадать, чем просто прислушиваться к себе и принимать решения соответственно своим ощущениям.

Почему мы ей не доверяем?

В одном университете был проведен эксперимент. Группе студентов раздали по упаковке новых «чудесных витаминов», влияющих на способность к обучению. На самом деле в упаковках было «плацебо» – пустая таблетка, мел. Подвох заключался в том, что о чудесных витаминах рассказал профессор университета, всеми уважаемый человек. Когда после эксперимента студентов попросили честно ответить, кто был готов начать принимать витамины немедленно, вверх взметнулись руки почти всех участников эксперимента. Потом испытуемых спросили: кто из них интуитивно почувствовал, что этого не стоит делать? Нерешительно, но вверх одна за другой поднялись руки больше половины участников эксперимента. «Почему же вы не послушали себя?» – спросили ребят. Оказалось, сработал авторитет профессора. Так и мы – скорее готовы последовать за кем-то, кто укажет путь, чем подумать и поискать ответ в себе: стоит ли идти?

Не потому ли естественной способностью к интуиции пользуются лишь единицы?

Да, развить интуицию непросто. Это гигантский труд. И моя книга – это лишь капля в море знаний, которые придется пропустить через себя, чтобы приручить эту таинственную силу.

Но бойтесь переложить на интуицию свои честолюбивые чаяния.

Интуиция по большей части нужна не для того, чтобы обрести славу и величие, а для того, чтобы лучше и легче было жить в самых обычных, реальных событиях самой обычной жизни. Множеству людей интуиция спасла жизнь и подарила новое направление деятельности. Но она рано или поздно подводит игроков с жизнью, поэтому я не советую вам идти на риск, чтобы проверить себя.

Интуиция – советчик, но советчик мягкий. Помните, не она принимает решение за вас, а вы прислушиваетесь к ней и совершаете шаг по своему выбору.

Если вы пока причисляете себя к числу скептиков – просто проверьте! Это работает!

Интуиция: что это?

Несмотря на множество научных теорий, природа возникновения интуиции до конца не изучена. Некоторые склонны приписывать появления интуитивного знамения божественной природе. Другие считают, что человеку, стоящему на пути больших изменений, дается уникальный шанс подключиться к информационному полю Земли и взять там необходимую информацию. Третьи объясняют интуицию работой нашего подсознания. Четвертые...

Истина, как обычно, скорее всего обитает где-то посередине. Нельзя отрицать, что большая часть информации о нашем прошлом и настоящем скрыта в глубинах нашей памяти и выплывает в нужный момент в виде смутных ощущений – предчувствий, а мы уже, обрабатывая сигнал, придаем ему определенную эмоциональную окраску. Но также нельзя ставить под сомнение ведущую нас по пути силу, которую каждый опять же называет по-своему, но чье участие в нас бывает столь сильно, что отрицать его не могут даже самые отъявленные скептики.

И наконец, человеку дано его тело. Тело, которое обладая определенной памятью, порой лучше разума справляется с задачей

предугадывания событий. Разве не бывало с вами такого, что вы вдруг отказывались есть заказанное в ресторане блюдо, хотя его внешний вид и даже резкий запах приправ должны пробуждать здоровый аппетит? Что это – интуиция в классическом смысле этого слова? Или просто ваше обоняние уловило исходящий от рыбы или мяса едва заметный запах несвежести и послало сигнал единственно подвластным ему способом – заблокировав аппетит? Но если вы, пренебрегая подсказкой, съедите некачественный продукт, наутро, скорее всего, проснетесь с тяжестью в желудке и удивлением: странно, в этом ресторане всегда так хорошо готовили...

Чем более развит человек, чем большим количеством знаний он обладает, тем легче ему наладить интуитивный диалог с пространством, его окружающим. Сложно определить, где заканчивается интуиция и начинается анализ, и наоборот. Временами мы называем интуицией не предзнаменование и предчувствие, а глубокий бессознательный анализ, выраженный в конкретном ответе – да или нет.

Поэтому на сегодняшний день различают четыре вида интуиции.

Интуиция тела. Это сложная система восприятия и обработки тонких сигналов из внешней среды телом, выливающаяся в подсказки в виде приятных или неприятных ощущений, которые могут так и остаться ощущениями, а могут быть переведены сознанием на вербальный язык. Это когда вы, попадая в руки к незнакомому мастеру маникюра, вдруг впадаете в состояние почти эротической неги, расслабляясь и уплывая от теплых и чутких прикосновений. «Наконец-то нашелся мой мастер! У нас удивительная совместимость!» – ликуете вы. А дело лишь в том, что девушка искренне любит свою работу, к тому же счастлива в любви, независтлива, у нее хорошее здоровье и дар работать руками. И вы поступите очень глупо, если не будете и дальше посещать именно этого мастера.

Интуиция бессознательного. Она наступает в результате пропуска информации через призму прошлого опыта с учетом действия коллективного бессознательного и, в отличие от интуиции тела, может быть отсрочена во времени. Например, вам делают фантастически выгодное предложение, сосредоточение всех ваших грез и мечтаний. Осталось только подписать контракт. Но накануне этого важного и ожидаемого события вы просыпаетесь со смутным предчувствием, что добром это не кончится. Ничего такого не произошло, просто что-то неуловимое в поведении компаньонов, то, что вы и сами бы не смогли объяснить словами, пролежав нужное время в тайниках памяти, выкристаллизовалось в результате в сигнал – нет! И только потом вы узнаете от знакомых, что чуть не попали в сети мошенников. Что помогло вам? Возможно, многочисленные просмотры криминальной хроники, возможно, начальные знания физиогномики, а может, вспомнились рассказы бабушки о том, как в юности она оказалась в подобной ситуации и «в дураках»..

Интуиция разума. В ней анализ события происходит на уровне разума, а вывод делается интуитивно. Это когда, взвешивая все «за» и «против», пересмотрев весь предыдущий опыт и выявив слабые и сильные звенья решения, мы говорим: «А, была не была» – и принимаем решение интуитивно, доверяя какому-то началу внутри нас.

Божественное знамение. А это и есть та самая подсказка свыше, которая дается человеку, может, и за всю жизнь-то один раз, но услышав которую, человек получает шанс кардинально изменить свою жизнь. В 1999 году в Германии поезд столкнулся на переезде с рейсовым автобусом. Погибли люди. В этом автобусе должна была ехать моя знакомая Галина. Накануне поездки она случайно обронила билет. Ничего особенного, кто из нас ничего не ронял на землю? Но Галина наклонилась, а билет не подняла. И пошла дальше, как в трансе. Наутро билетов на этот рейс не оказалось. Подними она билет – сиротами остались бы трое детей. Вот как бывает... Что это и каков механизм получения таких знаков, пока еще никому не известно.

Может, и слава богу, незачем нам туда лезть, не нашего это ума дело.

Взять на себя ответственность!

Как мы уже установили, способностью к интуиции обладают все люди! Нет человека, который бы был не способен получать тонкие подсказки из окружающего мира и от своего организма. Но, желая обладать интуицией и пользоваться ею, человек забывает о самом главном: подсказки не всегда бывают приятными и ожидаемыми. Это значит, что, чтобы пользоваться интуицией, надо обладать смелостью.

Достаточно ли у вас этой смелости?

Задайте себе следующие вопросы.

Готовы ли вы взять на себя ответственность за то, что чувствуете?

Готовы ли воспринимать и следовать подсказкам интуиции, даже если они вам не понравятся?

Сможете ли вы простить себе, если послушались интуиции и ошиблись?

Готовы ли вы пожертвовать некоторой частью своего рационализма ради того, чтобы стать более чувствующим, слышащим, ранимым?

Доверяете ли вы себе?

Простой пример. Девушка собирается на свидание. Что-то внутри тревожно щемит и подсказывает – не надо, не ходи... Но парень хорош собой, у него красивая машина и рыцарские манеры. Как тут поверишь интуиции? И она не верит, идет, встречается, влюбляется, а потом оказывается обманутой, с разбитым сердцем и проблемами со здоровьем.

Другой пример. Два друга решают открыть дело. Все уже

продумано, налажено, оговорено, но в последний момент один из них отказывается вкладывать деньги. Интуиция подсказала – не стоит рисковать. Другой друг, естественно, обижен. Спустя месяц выясняется, что дело и правда могло обернуться провалом.

Вспомните, бывали ли в вашей жизни случаи, когда вы слышали голос интуиции и доверяли или не доверяли ему? Какие выводы вы сделали? Если бы сейчас вам представилась возможность переиграть те события, поступили бы вы, как тогда, или выбрали другой путь?

Это очень важные вопросы, и я советую вам записать ответы на них в своем дневнике.

Границы интуиции

Где пролегают границы интуиции? С какого момента интуитивное предвидение заканчивается и начинается паранойя, когда любое дело кажется заведомо проигрышным, везде мерещатся враги, сковывает страх, и человек готов оправдывать свое бездействие или нелогичный поступок каким-то особым знанием или подсказкой свыше?

Молодая женщина трижды берет билеты на самолет и трижды разворачивается обратно уже по дороге в аэропорт. Интуиция подсказывает ей – может случиться авария. Нужно ли говорить, что все три раза самолеты благополучно долетали до места?

Мужчина несколько лет подряд скупает пачками лотерейные билеты. Он верит, что в следующий раз ему обязательно повезет. На деле суммы, потраченные на билеты, давно превысили возможный выигрыш.

Что это – интуиция или все-таки болезненные проявления совсем иных черт характера? Например, неуверенности в себе, мнительности, жадности, лени?

Чтобы пользоваться интуицией, важно соблюдать принцип золотой

середины. Не совершать поступка, не прислушавшись к себе, и в то же время не превращать свою жизнь в постоянное прозябание во внутренних диалогах. Здесь вам помогут простейшие приемы самообладания.

В жизни мы часто совершаем ошибки, за которые потом платим несоизмеримо высокую цену. Причина переплаты всегда одна – ты поспешил, ты принял необдуманное решение, не прислушался к себе. Не зря говорят: поспешишь – людей насмешишь.

Сосчитать до десяти

Что, думаете, слишком просто? На самом деле расхожий совет принадлежит древней магической традиции. Считать до десяти значило отдать магическому миру своеобразную «десятину» за то, чтобы сделать что-то, прибегнуть к чьей-то помощи и воспользоваться силой. Считать до десяти – значит подумать: не велика ли плата за результат?

Возьмите себе за правило: с этого дня не принимать ответственных решений и ничего не делать в импульсивном состоянии, впопыхах, на эмоциях, не сосчитав при этом до десяти.

Считать надо медленно, полностью отдавшись процессу. То есть вы не просто считаете, думая: «Вот сейчас досчитаю, и все-таки сделаю, что задумал...» Вы полностью отключаетесь от ситуации и сосредотачиваетесь только на счете! Закончив, снова задаетесь вопросами: стоит ли? Что мне сделать, чтобы поступить правильно? Не удивляйтесь, если вам придет решение, противоположное тому, что было задумано.

Заземлиться

Обращали ли вы внимание, что в минуты крайнего волнения люди никогда не стоят спокойно. Они начинают бегать, суетиться, покачиваться, буквально подпрыгивать и метаться. Если в этот момент вы посмотрите на их ноги, то заметите, что люди как будто

нарочно стараются как можно меньше касаться земли. А зря! Именно земля как единственный источник надежности, незыблемости, стабильности и покоя может помочь несчастному и взволнованному человеку как можно быстрее прийти в себя.

Поэтому теперь, стоит вам немного потерять контроль над ситуацией и своими чувствами, – заземляйтесь. Для этого вам надо остановиться, поставить ноги чуть уже ширины плеч, полностью вдавить стопу в пол (поэтому заземляться лучше босиком). При этом ваши колени начнут пружинить, а ноги чуть-чуть согнутся. Представьте, как вес вашего тела словно стекает вниз, в ноги, и расслабьтесь. Если вы проделаете все это правильно, то ваше тело накрепко соединится с землей, а в подтверждение этого вы ощутите легкий качок вперед, словно вас кто-то легко подтолкнул. Теперь постойте так некоторое время, стараясь ни о чем не думать. Через несколько минут ваше беспокойство уйдет, появятся силы и способность трезво мыслить.

Обратимся к силе предков

Есть особая кладовая знаний. Это родовая память или универсальное знание рода. Иногда, когда разум молчит, а тело отказывается реагировать, к нам приходит особое мироощущение – это подсказка из глубины веков.

За каждым из нас стоят наши предки. Все они обладали силой, мудростью, знанием и мастерством. Не важно, какие у вас отношения с предками, и не важно, знаете ли вы их имена. Закон родовой помощи универсален для всех. Все люди накапливают силу для своих детей, внуков, правнуков и праправнуков. Каждый может обратиться к этой силе и попросить помощи и подсказки!

Для этого вам не надо идти к родителям то у них просить. Эта сила находится не в их руках – она записана на информационной ветви вашего рода. Вот почему люди даже спустя десятки лет слышат зов крови, брошенные дети больше всего на свете хотят соединиться со

своими родителями, а потерявшиеся родственники – найти друг друга. Если вы обращаетесь к силе рода, ваш род только крепнет. Поэтому не думайте, что, попросив силу, вы отнимаете ее у кого-то. Она ваша, она универсальна и нескончаема. Никому еще не удавалось вычерпать силу рода до конца. Напротив, род чахнет и затихает, когда к этой силе никто не обращается.

Для того чтобы получить силу рода, нужна небольшая медитация. Встаньте посреди комнаты и почувствуйте себя вершиной пирамиды. За вашей спиной стоят ваши родители (не важно, какие у вас отношения, и есть ли они). За родителями – их родители. Потом прадеды и так далее. В свою очередь вы – лишь звено еще большей пирамиды. Перед вами ваше будущее – дети, внуки... Если пока их нет, то нет. Просто знайте, что их место там и со временем они его займут.

Медленно повернитесь к предкам. Посмотрите в их лица. Просто почувствуйте, как они смотрят на вас. Доброжелательно, сурово, с любовью? Не важно, как они относились к вам раньше. Если их уже нет в живых – знайте, что там действуют совсем другие законы. Нет суеты, нет обид. Есть только Универсальная Любовь! Любовь Абсолюта!

Преклоните перед предками колени. Не важно, какими они были, – вы обязаны им самым главным даром – вашей жизнью! Поблагодарите их за это. Скажите им, что признаете в них своих Предков и просите быть источником вашей Мудрости и Силы. Послушайте внутри себя ответ.

Возможно, предки дадут вам Наказ. Постарайтесь ему следовать! Наказы предков никогда не бывают бессмысленными. Возможно, они дадут вам Подарок! Только вы сумеете разгадать его суть.

Помощь придет...

Один восемнадцатилетний юноша получил от предков в дар старинный меч. Юноша понял это как знак – ему нужно идти в армию. Часть, куда он попал служить, стояла на Крайнем Севере. Там он встретил любовь, женился, родил сына, открыл вместе со свекром заготовительную фирму. Через несколько лет на земле, принадлежащей семье, обнаружилось древнее захоронение. Среди вещей там был найден тот самый меч, что парень видел в контакте с предками.

Еще пример. Молодая женщина получила от матери, которую никогда не видела (та умерла в родах), золотой гребень. Работала прорабом на стройке и вдруг вспомнила, что с детства мечтала стать парикмахером, да отец настоял, чтобы поступала в строительный институт. Поехала в Москву, окончила курсы знаменитой Долорес и стала одним из лучших мастеров своего города, открыла свой салон. Недавно выиграла международный конкурс – счастливым оказался подарок матушки!

Войдя в контакт с пирамидой предков, вы всегда сможете обращаться к ней, особенно в периоды энергетических потерь и сомнений. Не забывайте благодарить предков за силу и помощь, не удивляйтесь, если с тех пор вам начнут сниться вещие сны и начнут приходить знаки.

Устанавливаем настройки

На интуицию нужно настраиваться, как на волну. Чем-то это похоже на вращение колесика настройки на станцию у старенького радиоприемника. Вначале слышен треск, потом сквозь него прорываются едва различимые звуки, а потом из динамиков льется чарующая, прекрасная музыка.

Попробуем настроить так же свою интуицию.

Займите удобную позу, расслабьтесь. Вспомните событие из своей

жизни, когда вы точно знали, чем оно закончится, когда что-то (не будем уточнять что) буквально вело и подталкивало вас к результату и вы точно знали, каким он будет.

В процессе воспоминаний подумайте, откуда именно пришло это знание? Попробуйте поискать источник, скорее всего, это будет ваше тело, память или сон. Поблагодарите его и спросите: как часто этот источник обращается к вам через систему своих знаков в других случаях? Прислушиваетесь ли вы к нему обычно?

Спросите себя: готовы ли вы доверять этому источнику? Вместо того чтобы идти советоваться к друзьям, психологам, колдунам, готовы ли вы тепло и доверительно поговорить с самим собой? Получив ответ внутри себя, договоритесь с источником о том, что он и дальше будет транслировать вам свое видение ситуации. Откройтесь навстречу источнику и живите с ним согласованно.

О природе неслучайностей

Еще в начале XX века швейцарский психолог Герман Роршах установил, что любая бессмыслица (например, чернильные пятна) воспринимается психически здоровым человеком как нечто предметно оформленное, и только люди с психическими расстройствами склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые. Открытие легло в основу знаменитого теста чернильных пятен Роршаха, вы, вероятно, слышали о нем не раз.

Открытие Роршаха помогает понять одну из граней интуиции – привязанность человека к знакам и приметам. Любое явление, тем паче явление неожиданное и на первый взгляд не привязанное к действительности, человек склонен считать неслучайным и придавать ему особое значение. Так появились приметы как способ связать случайные вещи в цепочку неслучайных событий. Приметы – продукт коллективного бессознательного и в известной степени творение фольклора. Каждая из них актуальна для жителей только определенной местности, говорящих на одном языке. С годами

многие приметы отмирают, как только уходят из обихода людей вещи, с ними связанные. Мало кто из жителей больших городов знает, какое несчастье сулит встреча с бабой с пустым ведром и к чему раздастся стук в печной трубе. Это значит, что скоро мы с вами создадим новые приметы XXI века, которые будут работать уже для наших детей и внуков. К примеру, пустое смс – к потере, а получить три смайлика в письме – к внезапной прибыли...

Совсем уже случайные явления принято называть знаками. Чем более впечатлителен и неуверен в себе человек, тем больше значение он им придает. Умение находить и использовать знаки в своих целях – полезный навык, а вот чрезмерное увлечение ими и попытка сделать свою жизнь зависимой от них, наоборот, существенно вредит развитию человека.

Чем более актуальным и волнительным является для нас событие, тем большее значение мы придаем знакам вокруг него. Уронить солонку в день свадьбы не одно и то же, что рассыпать соль в обычный день. Отправляясь в дальнее путешествие, вы намного эмоциональнее воспримете черную кошку на дороге, чем встретив ее по дороге в булочную. Значит, важна не примета как таковая, а наша настройка на нее. В глухих деревнях Псковщины существовал такой обычай. Увидев что-то непонятное, тень на дороге, следовало спросить: «К добру или к худу?» – и послушать ответ внутри себя.

Почему бы не попытаться использовать это знание в своих целях?

Почти у каждого человека есть своя система знаков, которыми он обменивается со Вселенной. Кто-то истово верит приметам общепринятым, кто-то устанавливает свои.

Попробуйте и вы разрешить себе видеть знаки и извлекать из них информацию о том, зачем они появились в вашей жизни. Но не забывайте, что не Вселенная раскидывает знаки на нашем пути, а мы сами, будучи настроенными на определенную волну, черпаем их из

пространства и плетем свой причудливый узор.

Поищите среди самых распространенных знаков те, которые легко замечаете именно вы. Подскажу, такими знаками может быть время на часах 11.11 или 22.22, номер 777 проезжающего автомобиля. Подумайте, что это может означать именно для вас? Как минимум, это знак «Внимание!». То, о чем вы думали именно в эту минуту или куда направлялись, может быть важным. Можно уточнить – допустим, «особое» время на часах – подсказка, что сейчас надо передохнуть, успокоиться. Стремитесь привязать знаки к себе, но не слишком детализируйте, иначе они перестанут работать.

К чему откладывать жизнь на потом?

Зачастую мы говорим себе, что не можем или не хотим жить по собственному выбору. Мы страдаем от собственной лени. Где уж тут прислушиваться к голосу интуиции, когда твоя жизнь напоминает унылое движение изо дня в день?

Возьмите лист бумаги и ручку, вспомните и выпишите все намерения, которые возникали и не воплотились в вашей жизни. Это ваш ресурс!!! На каждое из этих намерений вам была дана сила. Она по-прежнему с вами! В вашем теле – в виде блоков и напряжений. На ментальном плане – в виде таких своеобразных «пробок», которые не позволяют проявиться и реализоваться новым намерениям. На чувственно-интуитивном плане – в виде смутных желаний и порывов. Настала пора их освободить!

Вспоминайте свои намерения, начиная от самых маленьких и смешных до глобальных и серьезных. Особо отметьте те, которые возникали с сильным приливом энергии, то есть вы буквально видели себя достигнувшей этого.

Что из этих планов можно воплотить прямо сейчас?

Почему бы вам не сделать это?

Воплотив в жизнь хотя бы одно намерение, вы получите энергетический ресурс на будущее! За одним исполненным намерением последует другое, третье... Вы обретете бесстрашие, поймете, что все возможно! Вы станете искать все новые и новые пути развития!

Что такое магнетизм тела?

Очень часто движения человека в пространстве хаотичны, несобранны, разнонаправленны и вместе с тем скованны. Все вместе они еще на что-то похожи, но если мысленно «разобрать» такого человека по частям и построить вектор направления движения каждой отдельной части тела, мы увидим, что все они движутся в разном направлении. Такому человеку трудно выглядеть убедительным, даже если он будет очень стараться. У собеседника всегда будет возникать ощущение, что партнер немного не здесь и куда-то убегает.

Так что же такое все-таки магнетизм тела? Это состояние, при котором все части тела направлены к чему-либо в едином порыве. Когда между намерением, мыслью и действием человека нет конфликта. Когда «да» – это однозначно «да», а любое желание искренне и спонтанно. Когда ни одна часть тела не лжет и все направлено на достижение одной цели. Такой человек приковывает взгляд, прежде всего, своей искренностью и постоянством, присутствием, зримым воплощением принципа «здесь и сейчас». Думает ли акробат в цирке, когда передвигается по канату с хрупкой партнершей на плечах, о том, что сын, возможно, не сделал уроки, а зарплату сегодня опять не дадут? Может ли он хоть на секунду потерять присутствие в моменте? Чем обернется для него потеря этого присутствия? Так и мы – если хотим мгновенно овладеть вниманием всех вокруг, должны освоить эту сложную науку присутствия.

Меня часто спрашивают: почему не удастся достичь какой-то цели? В ответ я интересуюсь: думает ли человек об этой цели или занят какой-то другой мыслью и идеей? Человек, обладающий

магнетизмом, успешен, наделенный телесным магнетизмом, успешен вдвойне. Превратите ваше тело в союзника и удивитесь, как невообразимо расширятся границы ваших возможностей.

Учимся созерцать

Умение созерцать – необходимый навык человека, идущего по пути духовного и эмоционального развития. Созерцание помогает отключиться от тяжелых мыслей, расслабить тело, переключить внимание, научиться концентрироваться, находить большое в малом, отдыхать от суеты, успокаивать суетный ум, снижать темп жизни, нормализовать сон и обмен веществ. А главное, созерцание – первый шаг к развитию интуиции, ведь оно основано на наблюдении и принятии – как раз тех качествах, которые необходимы для принятия своего интуитивного начала.

Все это хорошо вам знакомо: кто из вас не смотрел на круги на воде, не следил завороченно за полетом птицы или не погружался полностью в изображение на экране телевизора или компьютера? К сожалению, последнее крайне губительно для психического здоровья, особенно детей, так как картинка или переживание, принятые мозгом в процессе созерцания, устремляется прямиком в подсознание и начинает работать там помимо нашей воли. Поэтому после просмотра телевизионной рекламы мы постепенно убеждаемся, что эти товары нам крайне нужны, а ребенок, поигравший в компьютерную «стрелялку», становится нервным и агрессивным.

Посвятите несколько часов вашей жизни безграничному созерцанию! Учиться этому хорошо на природе. Найдите объект, который вам хотелось бы полностью принять и изучить. Это может быть ветка дерева, след зверя на лесной тропе, тихая заводь, одинокие скрипучие качели в заброшенном парке, маленькая трудяга-белочка, словом, все, что зацепит струны вашей души какой-то неразгаданной тайной.

Попробуйте проникнуть в самую суть созерцаемого объекта.

Сначала к вам придут телесные ощущения – вам будет мешать ваше тело, и тогда вы невольно найдете удобную позу и застынете в ней, полностью расслабившись. Потом появятся эмоции – много, самые разные, от раздражения и гнева до смеха и умиления. Это будут перемешанные воедино ваши эмоции и эмоции созерцаемого объекта. Затем вы начнете ощущать взаимодействие созерцаемого объекта с окружающим миром, но именно через этот объект. Потом границы вашего сознания расширятся. Вы сможете почувствовать единение со всем миром и в то же время фантастическое отсоединение от него. Вам придет информация, о которой вы не могли даже догадываться. В состоянии созерцания возможно так много, что полученного опыта хватит на многие годы. Познав истинное созерцание, вы, конечно, не захотите на этом остановиться. Вас будет снова и снова тянуть в это волшебное состояние.

Учимся слушать и слышать!

На первом этапе научитесь слушать все, что происходит вокруг вас. Вы с удивлением обнаружите, что не способны слушать и воспринимать все звуки сразу, что какие-то из них ваш мозг категорически отказывается воспринимать. Вы поймете, что многое вообще не привыкли слышать.

Уделяйте этому упражнению по несколько минут в день. Его можно выполнять в любое время суток и при любых обстоятельствах.

Потренировавшись слушать все, начните настраиваться на отдельные каналы. Это значит, что вы волевым усилием отключаете свой слух от всех других звуков, кроме определенных. Например, сегодня вы слушаете только женские голоса, завтра – только мужские, послезавтра – детские. Интересно послушать звуки техники, которая вас окружает. Вы ужаснетесь, как ее на самом деле много и как чудовищно она гремит, не давая услышать птиц, ветер, дождь за окном. Послушайте теперь природу. Отличаются звуки по воздействию на вашу психику? Меняется эмоциональный фон в сравнении со звуками техники? Попробуйте услышать звуки

многочисленных телефонных линий. Это уже сложнее! Не застревайте там надолго.

И наконец, послушайте тонкий мир. Это совершенно особое состояние слуха, особое состояние души. Однажды в реставрируемом старинном храме на Алтае мне казалось, что я слышу пение ангелов. Стоило покинуть стены храма – пение исчезало. Что это было? Этого никто не знает, но те неземные голоса я не забуду никогда!

Научившись слышать тонкий мир, вы можете заставить свой слух работать на вашу защиту. Как-то на улице я услышала за спиной шипение змеи. Повернулась и увидела старую знакомую: сколько раз она «кусала» меня, и ее укусы были тонки и очень ядовиты.

Для того чтобы получать подсказки из тонкого мира, вам надо научиться слышать образами, то есть вы будете слышать не просто звук, одновременно у вас будет рождаться образ. Точнее, вы будете угадывать, какой звук соответствует этому образу. Общаетесь с начальником, и вдруг в сознании возникает образ гремящего по рельсам поезда – осторожно, босс явно хочет вас подавить и заставить двигаться в нужном ему направлении. Позвонила сестра – и у вас в голове словно зачирикали воробьи? Так и есть: она снова звонит, чтобы излить на вас поток бестолковых сплетен. Слышать образами – потрясающе интересное занятие!

Учимся смотреть и видеть!

Смотреть и видеть – не одно и то же. Мало того, что со зрением у многих людей проблемы, так еще и отказываем себе в праве видеть реальность! Но если ты не видишь реальность, то и не живешь в ней. Обидно, наверное, в конце жизни обнаружить, что ты, в общем-то, и не жил? Поэтому давайте будем учиться видеть все, что показывает нам этот мир.

Иногда какая-нибудь усталая женщина, мать троих детей и жена мужа-пьяницы спросит в отчаянии: зачем мне нужна эта реальность?

Она закрывает глаза шорами и смотрит только в экран телевизора, чтобы с героями очередного ток-шоу пожить телевизионной жизнью и потом снова закрыться от всех и от вся. Реальность, милая, нужна тебе для того, чтобы ты увидела, что мужу твоему прощения уже нет, у детей глаза такие грустные... у старшего сына самокрутка из кармана торчит, а сосед, вдовец-автолюбитель, на тебя уже год как тепло поглядывает, и на столбе уже неделю объявление висит, что на работу требуется специалист твоего профиля и с большой зарплатой. Порой достаточно просто разрешить себе видеть, чтобы твоя жизнь самым волшебным образом изменилась!

Чтобы научиться видеть, измените угол зрения. Куда и как вы обычно смотрите? Доказано, что способ смотреть определяется характером, в свою очередь, то, как мы смотрим, создает предопределенность событий нашей жизни.

Вы смотрите далеко вперед, игнорируя то, что под ногами? Вы слишком нацелены на будущее и не живете здесь и сейчас, а счастье может быть у вас под ногами!

Вы смотрите только себе под ноги? Вы решаете сиюминутные задачи, совершенно не задумываясь о стратегии всей жизни. Вы боитесь упасть, значит, не уверены в себе. Имеет смысл сделать далеко идущие шаги, чтобы не так бояться будущего и чувствовать себя лучше в настоящем.

Вы смотрите только по сторонам, ваш взгляд суевликий и беглый? Вы чем-то испуганы, чего-то сильно опасаетесь, ждете удара со стороны своего окружения. Посмотрите на тех, кто вас окружает. Достойные ли это люди? Может, стоит поменять окружение, чтобы почувствовать себя лучше?

У вас прямой, остановившийся взгляд. Вы смотрите прямо перед собой и не дальше? Вас что-то сильно мучает. Вы не можете от него отстроиться и все время решаете какую-то насущную задачу. Такой

взгляд бывает у перегруженных людей. А решение, возможно, совсем рядом – стоит только посмотреть по сторонам.

Постарайтесь научиться осознанно менять угол и направление вашего зрения.

Это возможно только тогда, когда вы определите, как вы обычно смотрите на мир и что привыкли замечать, а что – нет. Сосредоточьте внимание на том, чего раньше осознанно или случайно не замечали или предпочитали не видеть. И, в свою очередь, отключите внимание от того, на что всегда смотрели раньше. Удивительные открытия ждут вас на этом пути!

Ищем защиту в своем теле

Вспомним, как реагирует наше тело, если на нас резко и неожиданно крикнули?

Правильно, оно сжимается! Это естественная реакция тела на агрессию. Она необходима для группировки и дальнейшего реагирования на ситуацию – бегства или броска, будь то слезы, реальный физический уход или ответная агрессия.

В реальной жизни у каждого из нас существует целый комплекс ограничений: нельзя, страшно, не смогу, а что будет, а как я выгляжу и так далее. В результате мы часто гасим в себе ответную реакцию: «Молчи, Вася, не имеешь ты права реагировать, когда на тебя орет наш уважаемый Иван Иванович, светоч наш, начальник, отец-кормилец! Не важно, что он тебя уже пять раз оскорбил и у тебя в глазах темно от обиды. Быстренько улыбнись Иван Ивановичу, квартальная премия на носу!» И тело послушно распределило кое-как свое напряжение, здесь собралось, там ужалось, и вышел из кабинета Иван Ивановича деревянный человечек на негнущихся ногах...

Со временем тело несчастного Васи навсегда приобретет вид и форму обиженно-подавленного и испуганного человека, которого каждый сочтет своим долгом пнуть и обидеть, потому что носить на себе маску обиженного и подавленного – это все равно что выйти на

площадь с плакатом: «Каждый, кто хочет, может меня ударить!». Желающих будет предостаточно!

Все начинается с детства. Давить в себе естественные реакции тела нас приучают буквально с колыбели. По мере взросления негативный опыт накапливается, а социальная среда учит быть правильным, вежливым, аккуратным, «таким, как все». В результате накопленное напряжение образует защитный панцирь, который на каком-то этапе начинает защищать уже не только от негатива, но и от всего, что есть в мире. На всякий случай... Так появляются люди с подавленными чувствами, запрещающие себе любовь, радость, доверие, удовольствие и многое другое.

Этот замкнутый круг можно разорвать!

Необходимо осознавать каждый свой импульс! Не обязательно кричать в ответ, не нужно плакать, не всегда уместно проявлять агрессию. Но вы всегда можете осознавать, что именно хотите сделать и что именно чувствуете! Это и будет вашей защитой от разрушения тела.

Есть потрясающая притча.

В одной деревне жила Змея. Она часто кусала местных жителей, ее боялись и мечтали убить. Однажды, когда у жителей кончилось терпение, они обратились к Ламе с просьбой урезонить змею. Лама пришел и пригласил змею к себе в храм. Он был добр к ней, Змея прижилась и вскоре приняла буддизм.

Через год Лама вернул Змею в деревню. А еще спустя год, проезжая мимо, он навестил свою воспитанницу. И увидел, что жизнь Змеи стала ужасна. Каждый считал своим долгом пнуть ее ногой, дети скручивали Змею в узел и прижигали огнем ее шкуру.

– Что ты делаешь? – воскликнул Лама. – Почему ты позволяешь

людям так обращаться с собой?

– Потому что я буддистка, – ответила Змея. – И ты сам учил меня, что кусать людей нельзя.

– О, да! – ответил Лама. – Я сказал тебе, что кусать! Но шипеть-то ты можешь?!!

Расслабление как путь к себе!

Как мы уже установили, напряжение – основа многих болезней, а умение расслабляться – один из основных способов исцеления и прямая дорога к познанию себя.

В тибетских монастырях учеников специально обучают расслаблению, прежде всего искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы избегать переломов и делать это красиво. Почему маленький ребенок падает очень часто и в большинстве случаев обходится без травм? Потому что детское тело еще не знает напряжения, оно обладает естественной, еще не утраченной мягкостью и эластичностью. Взрослым этому приходится учиться заново.

С чего начинается новый день? Он начинается с вечера, а точнее, с того, как и в каком душевном и энергетическом состоянии мы засыпаем.

Каждый день перед сном необходимо проводить очистку организма от грязных энергий, принимать контрастный душ (можно с минимальными изменениями температуры воды). Настройте себя на восприятие кожей той влаги, которая стекает по вашему телу. Расслабьтесь и прочувствуйте, как ваши поры раскрываются, кожа наполняется влагой и энергией воды. Представьте, как на вдохе вода вместе с воздухом просачивается сквозь вашу кожу, вымывает всю грязь, накопившуюся за день, и на выдохе через поры выходит из вас вместе с грязью. После душа лучше не вытирайтесь, а дождитесь, пока кожа высохнет сама.

Когда вы дойдете до кровати, постарайтесь лечь так, чтобы как можно большее количество мышц было расслабленно. Обычно это положение лежа на спине с удобно подложенной невысокой тугой подушкой. В этом положении постарайтесь глубоко и спокойно подышать, представляя, как луч золотистой энергии проходит сквозь ваше тело, наполняя его.

От аутогенной тренировки – к практикам расслабления йогов. Существующая у йогов практика расслабления состоит из пяти последовательных фаз. Они чрезвычайно просты и универсальны, попробуйте выполнять их в течение месяца и отследите изменения в самочувствии.

Лягте на пол. Руки лежат вдоль туловища ладони кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону (так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может). Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении звука «Т». Глаза закрыты.

Приняв правильную позу расслабления, успокойтесь и попытайтесь ни о чем не думать. Нормализуйте дыхание: сделайте его ровным, спокойным, неглубоким, ритмичным.

Теперь необходимо сосредоточиться на определенных точках тела. Сначала сконцентрируйтесь на кончиках пальцев ног. Затем мысленно двигайтесь вверх, сосредотачиваясь на стопах, икрах, коленях, бедрах, половых органах, центре живота, руках, центрах ладоней, подбородке, губах, кончике носа, переносице, середине лба, макушке. Затем все повторяется в обратном направлении.

Постарайтесь, чтобы перемещение по областям тела было синхронно дыханию. Движения мысли сопровождайте словесными формулами расслабления.

- Мое тело расслабляется.

- Мои стопы, икры, колени... и так далее тяжелеют.
- Мое тело становится очень тяжелым.
- Я абсолютно спокоен.
- Я нахожусь в гармонии со всем миром.

Красивая, спокойная, плавная музыка или звуки природы помогут вам расслабиться и успокоиться.

Практика показывает, что особенно хорошо такой комплекс расслабления действует на людей с повышенной тревожностью, для которых крайне важно самим контролировать свое состояние. Повторяя этот комплекс ежедневно, можно значительно улучшить качество сна и нормализовать энергетическое состояние организма.

Повышение чувствительности тела

Тело – это наш дом. Пока мы относимся к нему, как к стандартному жилищу, оно и будет оставаться таковым. Но стоит придать ему другой смысл, другое значение, и дать ему другую задачу – и оно начнет помогать нам там, где мы и не рассчитывали на помощь.

Выйдите на улицу и начните воспринимать окружающий мир через призму своего тела. Все, что вы видите, попытайтесь принять на тело и следите, какие его части включаются в ответ на посыл извне. Вот на быстро проехавшую машину среагировала спина. Вот затылком вы ощутили чей-то взгляд. От улыбки прохожего в ответной улыбке растянулись губы. Защемило в груди при виде человека, похожего на вашу первую любовь.

Постепенно, шаг за шагом, вы сможете составить своеобразный каталог реакций. Не исключено, что-то ваше тело наотрез откажется принимать, реагируя злостью и напряжением, раздражением и появлением холода в какой-то зоне. Таких реакций не следует бояться. Напротив, к ним нужно относиться особенно внимательно и бережно. Эти реакции в нужный момент могут дать сигнал о

приближающейся опасности. Для этого и требуется развитие телесной чувствительности.

Строим карту!

Попробуйте построить своеобразную карту-схему своего тела. Нанесите на нее места и зоны наибольшей проводимости и чувствительности. Отметьте места, пока плохо подвластные вам. Договоритесь со своим телом о системе знаков и кодов, по которым вы могли бы понимать, что происходит. Например, на опасность реагирует спина или живот, на комфорт и благоприятную ситуацию – грудь. Чуть позже сводите зоны реагирования к меньшему и меньшему объему. Пусть это будут точки – тогда и диагностика будет вернее.

На важные и полезные, приятные и позитивные события учитесь реагировать всем телом. Когда вы смотрите фильм, попробуйте воспринимать его не органами чувств, а всем телом, буквально всеми порами. Не исключено, что вскоре вы ощутите себя реальным участником событий.

Научитесь чувствовать собеседника

Все люди делятся на тех, кто более подвержен словесному убеждению, кто доверяет невербальным и тактильным знакам, и убежденных интуитов, которые во всем полагаются на внутренние импульсы. Научитесь различать значимую сферу человека и говорите с ним на одном языке: одного убеждайте, с другим установите телесный контакт, а глядя на третьего, попробуйте почувствовать, что ему больше всего хотелось бы услышать, увидеть или получить, и дайте ему это. Это тоже интуитивное знание, но знание, используемое в коммуникации.

Развиваем ребенка

Лучше всего начинать развивать интуицию с раннего детства. Ребенок, в отличие от нас, взрослых, не критичен и доверчив. Ребенок не нуждается в объяснении многих вещей. Он просто знает, что небо

– голубое, земля – теплая, цветы пахнут медом, а дождь идет не потому, что его предсказал Гидрометцентр, а потому что ему просто хочется идти.

До определенного возраста ребенок обладает особым уровнем сознания – мифологическим. Весь мир для него – сказка, главным героем которой является он сам. Все, что окружает ребенка, – предметы, животные, люди, – не только персонажи его личной истории, но и персонажи, наделенный особой Душой и Сознанием.

Их свойства относительны. Один и тот же предмет может показаться ребенку сегодня огромным, как дом, завтра крошечным, как горошина. Это связано с тем, что ребенок, в отличие от нас, взрослых, не пытается привязать окружающую его действительность к общепринятым стандартам, а творит свою реальность, в которой он одновременно и царь, и Бог, и маленький герой.

Иногда на вопрос: «Как надо развивать ребенка?» – я отвечаю: «Главное – не мешать ему!». В самом деле, своим рационализмом мы порой отнимаем у него его детское, непосредственное, чувственно-интуитивное восприятие мира. Поэтому главное, что необходимо сделать для маленького сына или дочки, – это разрешить им быть естественными и не бояться самих себя. В 2006 году авиакатастрофа под Симферополем унесла несколько сотен жизней. Но была одна семья, которой не оказалось на борту. В ней маленький ребенок, проснувшись утром, сказал маме: «Не надо лететь на этом самолете!» И мама послушалась, сдала билет. Многие ли родители поступили бы так же?

Занятия с ребенком на развитие интуиции должны быть направлены на соединение ребенка, с одной стороны, с миром собственных ощущений и переживаний, а с другой – с окружающим миром, природой. Научите малыша замечать мелочи. Попросите его найти и показать вам самую маленькую и самую большую вещь (предмет, объект) в пространстве. В детском магазине предложите ребенку не хватать с полки все игрушки, а разрешить себе, не глядя по сторонам,

подойти именно к той, которая ему необходима (ждет именно его). Поощряйте его способность слышать пространство. Если малыш говорит «папа идет» за полминуты до того, как повернется ключ в замке, – это интуиция, и важно, чтобы ребенок понимал, что этой способностью он наделен сполна.

Чем легче вы будете относиться к интуиции ребенка, чем больше будете доверять ей, тем проще будет в жизни вашему маленькому человечку.

Избавление от душевной боли

Зачастую вовсе не неумение чувствовать стоит между нами и интуицией. Препятствием выступает душевная боль, психологическая травма, повлекшая за собой снижение самооценки, неверие в себя.

Самая страшная боль – это боль душевная. Не зря говорят, что физическую боль терпеть во много раз проще, чем боль души. Обиды, поражения, предательства, измены, оскорбления – мы долго не можем забыть об этом и снова возвращаемся к разрывающим душу воспоминаниям.

Вы можете помочь себе (или другому) погасить боль души и справиться с воспоминаниями. Для этого есть очень хорошая техника.

- Определите, с каким переживанием вы будете работать.
- Найдите в своем теле зону, которая больше всего отзывается на это переживание. Скорее всего, душевная боль поселилась в груди или диафрагме и напоминает о себе противной, скребущей физической болью. Может быть, вам даже трудно дышать, мешают спазмы, мышцы грудной клетки – зоны, отвечающей за все страсти человеческие, – напряжены и сильно зажаты.
- Обнаружив телесную проекцию своих душевных страданий, найдите самую чувствительную точку и сильно надавите на нее

пальцем. Приложите максимум усилий, на которые способны. Скорее всего, вы почувствуете сильную физическую боль. Если это так – значит, вы в прямом смысле слова попали в точку. Вот тут самое важное – не пожалеть себя и не убирать руку. Продолжая надавливать, начните усиливать в себе переживание. Чем ярче и подробнее будут в этот момент образы – тем лучше. Усиливая переживание, продолжайте надавливать на точку, можно даже чуть помассировать ее. И обязательно дышите, не сдерживайте дыхание ни в коем случае. Одновременно прокручивайте в воображении сцены, при которых было получено переживание. Если польются слезы или из груди прорвутся рыдания – отлично. Главное – не переставайте давить на точку! Не бойтесь, после этой работы не останется синяков.

□

Ваша задача – добиться того, чтобы на какие-то короткие мгновения физическая боль оказалась ощутимее и сильнее душевной!

Если вы не жалели себя, то за какие-то считанные минуты эмоциональное восприятие переживания изменится. Вам станет легко, смешно или абсолютно безразлично. Одновременно с этим физическая боль под пальцем начнет быстро таять, а по телу, наружу от точки боли, начнет разливаться приятное тепло. Это будет похоже на чудо. Еще минуту назад вас просто корчило от физических и душевных страданий, и вдруг, как по взмаху волшебной палочки, все прошло.

Теперь начните очень медленно убирать руку, снижая силу надавливания. Интенсивно разотрите это место. И снова прокрутите в памяти переживание. Ну как, цепляет? Если все сделано правильно, оно не вызовет у вас никакого эмоционального отклика. Исчезнет и физическая боль в теле. Грудная клетка расправится, дыхание нормализуется. Теперь идите в душ с ощущением – вы свободны!

Важно!

Не жалеть себя! Лучше пять минут боли, чем годы разрывающих

душу воспоминаний.

Если у вас много проблем, не стоит их решать одновременно. Работайте с каждой отдельно, поочередно. Чем конкретнее было переживание, тем эффективнее результат. Эту технику можно повторять неоднократно, но лучше, если между «сеансами» пройдет 2–3 дня.

Что вас ждет?

Если вы стали работать с этой книгой, то наверняка уже заметили, какими разными теперь бывают ваши дни, и как по-разному вы себя чувствуете. Что ж, любой человек, который начинает заниматься развитием сверхспособностей, неизменно проходит через несколько этапов своих состояний и обязательно сталкивается с теми или иными сложностями. Вот о них я хочу вам рассказать.

Не чувствую ничего! Наберитесь терпения, и скоро вы научитесь различать тонкие потоки информации, приходящие к вам через все органы чувств. Довольно часто люди думают, что сверхспособности и интуиция должны проявляться так же, как реальные способности вашего тела. Что чувствовать – это значит получать сигнал, равный по силе ощущений удару палкой по голове. Видеть – значит видеть среди реальных предметов нереальные. Слышать – это улавливать слухом чьи-то голоса. Нет, это не так!

Более того, если вы действительно слышите голоса, то, скорее всего, у вас галлюцинации. Тонкий мир посылает тонкие сигналы. Вы будете улавливать их на уровне пред-чувствий и пред-ощущений. Это будет похоже на легкое дуновение ветерка, на звучание где-то вдали красивой песни времен вашей юности, когда вы не уверены, звучит ли она на самом деле или ваша память рождает ее звуки в ответ на веление сердца... Иногда это будет знание – просто знание, когда вы будете утверждать что-то, ни капли не сомневаясь, что это именно так. Но это абсолютно точно не будет похоже на все то, что вы видели, слышали и делали раньше.

Не верю себе! «Но как я пойму, что я на самом деле это чувствую? – восклицает недоверчивый человек. – Как я пойму, что это не плод моей фантазии и воображения?» Ответ есть, и он очень прост. Если вы это чувствуете – значит, оно есть! Нет, и не может быть неистинных ощущений и неправильных чувств. Вы чувствуете только то, что вы чувствуете, и для вас это реальность! Если папуас в Новой Гвинее назовет самолет «большой железной птицей», для него это будет именно большая железная птица. Для человека, страдающего дальтонизмом, красный цвет всегда будет зеленым и никогда не станет красным, как бы мы ни пытались его в этом убедить. Так же для вас ваши чувства и ощущения – истина. А так как все мы являемся центром своей Вселенной, то все, что вы воспринимаете и создаете в ней, является вашей Абсолютной Реальностью. И чем скорее вы это поймете, тем быстрее пойдет ваш рост и развитие. Доверяйте себе!

Важно!

Поймите, что одно и то же явление разные люди называют и описывают разными словами. Вам станет намного легче доверять своим ощущениям, если вы откажетесь от стандартных названий и понятий. Не пытайтесь описать иррациональное при помощи рациональных терминов, и вам станет намного проще оперировать своими чувствами.

У меня невероятно обострилось восприятие. После того как заканчивается период «ничего-не-чувствования» и неверия в себя, начинается новый – теперь на вас просто градом валятся новые ощущения. Ничего страшного! Вы приспособиваетесь, для вас все в новинку, поэтому вы так чувствительны к любым минимальным раздражителям. Скоро вы научитесь отличать важное от неважного, случайное от неслучайного, и часть лишних ощущений уйдет. Останется только то, что нужно вам.

Некоторые люди стали относиться ко мне по-другому. Ничего

удивительного. Вы стали лучше понимать людей и теперь видите и чувствуете то, на что раньше не обращали внимания. Естественно, что у вас невольно меняется и отношение к ним.

Вы вдруг обратили внимание, что ваш сухарь-коллега-программист очень интересный человек и многое знает, а ваша любимая еще со школы подружка почему-то часто вам врет... Вы уже не стесняетесь без объяснений отказаться идти на вечеринку, на которой, вы предчувствуете, не будет ничего интересного. И люди бессознательно чувствуют, что вы стали другой, и реагируют так, как умеют, сообразно собственному мироощущению и своей интуиции.

Заключение

На этом, мой дорогой читатель, мы закончили наше исследование себя в пространстве интуиции. Мне хочется верить, что время прошло не зря. Мне будет приятно, если вы поделитесь со мной результатами в ваших письмах и отзывах!

Знайте, что умение чувствовать, видеть, слышать и понимать себя и других – ваш бесценный капитал, который теперь будет преумножаться с каждым днем. Открытые однажды возможности не закроются, если вы будете идти по дороге Добра. Они будут только усиливаться и пополняться новыми удивительными открытиями! Счастья и радости вам на этом пути!