

Станислав Мюллер

**Разблокируй свой ум:
СТАНЬ ГЕНИЕМ!**

**Технологии
супермышления
и суперпамяти**

**Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск
2010**

Станислав Мюллер
**Разблокируй свой ум встань гением! Технологии
 супермышления и суперпамяти**
Серия «Сам себе психолог»

Заведующая редакцией
 Ведущий редактор
 Технический редактор
 Литературный редактор
 Художник
 Корректор
 Верстка

*В.Мальшикина
 Т.Яценко
 О.Феофанова.
 Т.Белова
 К.Радзевич
 Т.Данилова
 И.Проворов*

Мюллер С.

М98 Разблокируй свой ум: стань гением! Технологии супермышления и суперпамяти. — СПб.: Питер, 2010. — 192 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-388-00769-8

Станислав Мюллер — практикующий психолог, доктор педагогических наук, руководитель центра «Город талантов», главный редактор журнала «УСПЕХ для всех».

Человеческий разум может научиться всему. Вопрос только в том, сколько времени для этого потребуется. Кому-то для освоения нового навыка достаточно нескольких часов, а кому-то и года не хватит. Почему? Все дело в степени включения мозга. Если включаются 3-5 % клеток коры головного мозга, это соответствует обычной обучаемости среднестатистического индивида. Если больше — обучаемости способного, одаренного человека. У талантливых людей активизируется около 10% мозговых клеток. Как этого добиться? И насколько это вообще возможно?

Оказывается, гением может стать каждый! Это возможно с помощью новейших технологий активизации мозга и управления процессами мышления. Метод Станислава Мюллера позволяет включать так называемое «состояние сверхобучаемости» практически у всех, независимо от уровня гипнабельности, возраста и других факторов.

© ООО «Лидер», 2010

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-388-00769-8

ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а. : Подписано в печать 21.07.09. Формат 60х88/16. Усл', п. л. 12. Доп. тираж 3000 экз. Заказ 17445. Отпечатано по технологии СТР в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр. д.15

Оглавление

От автора	7
Вместо вступления	11
Начнем с начала	16
В богатстве и в бедности, в горе и в радости.....	20
Состояние сверхобучаемости.....	22
Технология 1. Математическое мышление	36
Примерка мышления.....	39
Жизнь в образе гения	42
Учимся у гениев!.....	43
Поставьте цель!	47
Учимся... во сне!	49
Другие грани — для огранки алмазов.....	51
Технология 2. Спортивное мастерство	53
СибГАФК	57
Технология 3. Быстрое овладение иностранными языками.....	62
Новые роли	63
Жизнь в образе (снятие ограничивающих блокировок).....	65
Обучение в контакте	67
Наличие конкретной цели.....	68
Зачем нужны сны по заказу?.....	68
Информация к размышлению. Эффект 25-го кадра.....	70

Отзыв Светланы Савельевны о технике 25-го кадра.....	73
Информация к размышлению. Сверхзапоминание по методу Георгия Лозанова	74
Технология 4. Красивый почерк? Это просто!	77
Технология 5. Как стать оратором	79
Сверхобучаемость во всем?	81
Записная книжка	82
Ускорение деятельности	83
Чудеса в решетке	84
Мозговой штурм с отдачей 1000%.....	86
На службе в Вооруженных силах	87
Технология 6. Пить или не пить?.....	89
Технология 7. Независимость от зависимостей	93
Технология 8. Избавление от страхов	96
Технология 9. Ключ к здоровью.....	99
Экстренное оздоровление	100
Общее оздоровление и восстановление организма	102
Работа с конкретными заболеваниями, органами и системами	103
Воздействие через кисти рук	107
Воздействие силой мысли.....	109
Пример с язвой желудка	109
Пример с проблемными венами	110

Продолжительность сеансов.....	112
Каждый день или через день?.....	112
Экстренные действия при травмах.....	112
Технология 10. Сон по заказу.....	114
Технология 11. У нас секса нет! Или все-таки есть?.....	121
Технология 12. Блиц-включение сверхобучаемости.....	124
Все мы немного лошади.....	130
1. Для повышения силовых показателей.....	131
2. Для повышения выносливости.....	131
3. Для управления процессами терморегуляции.....	131
4. Для улучшения зрения:.....	132
5. Для ночного зрения.....	132
6. Изменение отношения окружающих.....	132
Предостережения к применению образов животных.....	134
Все лучше, лучше и лучше!.....	135
Технология 13. Основы целеустремленности.....	138
Пример из практики.....	146
ТЕХНОЛОГИЯ 14. «БЛАГОВЕСТ».....	151
1-й этап программы.....	153
2-й этап программы.....	153
3-й этап программы.....	154
4-и этап программы.....	155

Репетиторы и репетиторство.....	156
Технология 15. Методы «сверхобучения»	159
Технология 16. Сверхобучаемость и гармоничное развитие ребенка	161
Таланты? Таланты. Таланты!	166
Сверхобучаемость на службе науки	168
Программа «От способностей до гениальности».....	170
Свой путь.....	173
Снова о способностях и гениальности.....	177
Вместо заключения	184
Приложение к программе «БЛАГОВЕСТ».....	187

От автора

Что такое сверхобучаемость?

Как мы знаем, есть термин «обучаемость». Это способность людей осваивать новые знания, навыки и т. д. У всех людей она разная. И это вполне естественно. Причем речь идет не только об усвоении знаний по физике или математике, но и об умении, к примеру, продавать легковые автомобили, водить машину, выступать на сцене или на соревнованиях, общаться с людьми и о многом, многом другом.

Пока человек живет, он постоянно чему-то учится. В раннем детстве это навыки хождения, разговорной речи, моторика рук и т. д.

Затем человек идет в образовательные учреждения — обучается письму, запоминанию, физике, химии, другим учебным дисциплинам, профессиональным знаниям.

При вступлении во взрослую жизнь происходит не только освоение профессиональных навыков, но и умение общаться с людьми, находить работу и устраиваться на нее, отстаивать свои права и человеческое достоинство.

Во взрослой жизни происходит и обучение взаимоотношениям с противоположным полом, построению семьи, общению со своими детьми, другими родственниками.

Когда дети вырастают, у человека появляется необходимость понимания их интересов и принятия совершенно другого стиля жизни, он учится принимать своего ребенка как создателя его собственной семьи, общению со своими внуками, возможно, и правнуками.

А как насчет того, чтобы научиться управлять своим здоровьем, понимать свой организм и заботиться о своем теле?

Как насчет культивирования в себе любви к людям, к природе ко всему миру, патриотизма в конце концов? И этому требуется научиться! А также домашней экономике, умению рационально распоряжаться деньгами, оптимально сочетать по-

требности с возможностями. Заметьте, что если случится провал хотя бы в одной из перечисленных сфер (а на самом деле, как мы понимаем, таких сфер намного больше), то вся жизнь человека может пойти, мягко говоря, наперекосяк.

Но если школьной программе и профессиональным знаниям нас еще обучают; то до всего остального почти всегда приходится доходить самостоятельно.

И далеко не у всех это получается так, как хотелось бы.

Почему?

Почему одни учащиеся «схватывают» все, что называется влет, а кому-то приходится перечитывать по нескольку раз, тупо зазубривая, затрачивая в несколько раз больше времени и сил?

Почему некоторые из наших знакомых и живут счастливо, и меняют за год две-три работы, причем непременно с повышением зарплаты, и имеют прекрасные отношения в семье, а другие, наоборот: ходят на работу, на которой полгода не выдают зарплату, муж (жена) ни во что не ставит, терпят постоянное унижение, мучаются от проблем со здоровьем и с детьми? Почему?

Многолетний опыт проведения тренингов и психологических консультаций дал мне возможность разобраться в том, что непосредственно лежит в корне всех этих вопросов.

Все дело в способности бессознательного активно включаться в нашу жизнь, образно выражаясь, в помощи подсознания сознанию. Или в сверхобучаемости. Кто-то научился зарабатывать деньги, хотя специально никаких курсов не заканчивал, может, даже образования-то, кроме школы, никакого и не имеет. Но его разум этому научился, и у него это хорошо получается. Кто-то научился нравиться окружающим, хотя в школе, возможно, был «гадким утенком», чуть ли не изгоем.

Кто-то освоил искусство общения, ведения переговоров Или руководства людьми. Или управления своим телом до уровня олимпийского чемпиона.

Всему этому человеческий разум может научиться.

У кого-то получается быстрее, у кого-то медленнее. Кто-то новую работу осваивает за пару месяцев кто-то — за пару лет.

Разница во времени, необходимом для обучения, эквивалентна разнице во включении разума.

Если включается от 3 до 5 % клеток коры головного мозга и в основном только на сознательном уровне, то это соответствует обычной, заурядной обучаемости среднестатистического индивида.

Если больше — соответственно способному, одаренному и наконец талантливому человеку. У талантливых людей активизируется около 10% этих самых клеток..

Как этого добиться?

И насколько это вообще возможно?

Если вспомнить, что мы живем в третьем тысячелетии, то можно предположить, что да, наверное, это сейчас возможно. Где-нибудь в секретных лабораториях, и скорее всего где-то в Москве или Токио, но никак не в Запупыринске и не в Нижних Карасях.

Отнюдь.

Это возможно абсолютно везде, кроме, разве что, закрытых медицинских спецучреждений типа «палаты №6».

В нашей стране проблема, волевой сознательной активизации большего объема разума в свое время была не только решена, но и озвучена, чрезвычайно широко продемонстрирована нашим соотечественником Хасаем Магомедовичем

В научных кругах это называется «Управляемая психофизиологическая саморегуляция по методу Алиева», или метод «Ключ».

За несколько занятий люди обучались высыпаться за 3 часа как за 7, отдыхать, за, 20 минут как за 2 часа, менять походку, осанку, манеру говорить и даже повышать выносливость в 2 раза. Много лет работая с этим уникальным методом, я пришел к выводу, что если привести эти феноменальные по скорости процессы обучения в систему, то можно в десятки и сотни раз быстрее овладевать абсолютно любыми навыками.

Так появилась технология СВЕРХОБУЧАЕМОСТИ, с помощью которой математическое мышление, к примеру, человек может развить у себя за 2-3 недели.

Но оставалась та же проблема, что и у доктора Алиева: заочное обучение. На тренингах люди осваивали навык сверхобучаемости достаточно хорошо. Настолько, что могли применять его в дальнейшем, уже не общаясь со мной, в совершенно разных сферах жизни. А заочное обучение?

Мне пришлось менять всю технологию, проверять результативность на добровольцах из экспериментальных групп, затем запускать интернет-рассылку для обучения людей за сотни и тысячи километров по всему миру. И только после этого я выпустил, в печать подряд две книги по сверхобучаемости специально для заочного обучения.

Вы, держите в руках 4-е издание (рассчитанное на заочное освоение метода), в котором учтены пожелания читателей, более подробно, расписаны тонкости, которые вызывали недопонимание, добавлены, новые разделы.

Всех читателей приглашаю на обзорные лекции и тренинги, которые я периодически провожу в разных городах России и за рубежом. Либо к общению через Интернет;

Напоминаю — мы живем в третьем тысячелетии. И время Сверхзвуковых- скоростей/ межпланетных полетов неизбежно Открывает все новые возможности не только для открытий в технике, но и для развития непосредственно разума человека.- Того самого разума от которого зависит абсолютно все; И самочувствие (умение правильно обращаться со своим здоровьем), и чутье (умение отличать интуицию от мнительности), и счастье в личной жизни (умение любить...).

Вместо вступления

Заканчивается очередной курс по управлению мышлением. Уютный зал, в котором на протяжении многих лет Я веду большинство своих тренингов, отделанный мягкими тканями и природным камнем, располагает к общению. Один из участников группы, аспирант педагогического университета, рассказывает притчу:

Однажды утром мудрец по своим делам отправился из села.

На окраине он увидел, как человек тупой пилой пилит толстое бревно. Мельком взглянув на него, он пошел по своим делам. Возвращаясь обратно уже ближе к полудню, застал того же человека за тем же самым занятием — он тупой пилой продолжал с усердием пилить бревно. — Почему бы тебе не наточить пилу? — спросил он. — Мне некогда точить пилу, мне надо распилить бревно... — прозвучал ответ.

Я всегда с внутренним трепетом начинаю занятия с каждой новой группой, потому что каждый раз — это встреча с талантами, встреча с будущим, это: новые открытия и новые знания. И еще я уверен, что в группе нет ни одного случайного человека. Многие идут к этим занятиям, несколько лет. Кто-то прочитал книгу Х. Алиева «Ключ к себе» и искал, где можно этому научиться. Кто-то видел, как спокойно бежит во время марш-броска товарищ по службе, владеющий этим навыком, и, впечатлившись, решает, что тоже будет обучаться «Ключу», а кто-то по совету родителей или друзей приходит с твердой целью — найти в себе таланты и развить их.

Обычно недоверие — самая первая реакция большинства участников. Но вот начинается третье занятие, выполняется несколько простых, вроде бы не имеющих, на первый взгляд, особой важности упражнений, и половина участников рисует похожие портретные рисунки...

Я всегда спрашиваю на вводных лекциях: кто может нарисовать хоть, сколько-нибудь похожий портрет с натуры?

Обычно один-два человека из зала. А уже спустя три занятия — половина группы!

Это триумф, триумф отечественной науки, триумф возможностей человеческого разума! А как же быть второй половине после третьего занятия? Тем, кто как не умел рисовать, так и не научился? В их глазах я читаю: у меня не получилось... я не обучаем... наверное, этот революционный метод не для меня... Я спешу их успокоить, объясняя, что быстрое проявление навыков-портретного, рисования обычно, происходит у тех, кто имеет внутренние способности к рисованию, зачастую ранее не осознаваемые. И те, кто не сумел нарисовать похожий портрет, ничуть не хуже других продолжают обучение на следующих занятиях, открывая в себе поразительные способности, о которых мы поговорим немного позже. Получается, что у каждого второго есть вышеупомянутые задатки. Если развивать далее эту мысль, то каждый второй или третий может иметь, к примеру, математические способности, и т. д. А в результате каждый человек имеет очень много способностей. Выходит, почти все люди талантливы, причем в самых разных областях. Проблема за малым — как найти самые-самые главные свои таланты, а найдя их — развить (желательно побыстрее) и начать реализовывать свой незаурядный потенциал.

В каждой уникальной технологии, на порядок превосходящей по эффективности другие техники, есть свои секреты, тонкости, нюансы. Есть они и в сверхобучаемости. Недавно мне попала книга «Суперобучение-2000». Читается с большим интересом. Но вот только одна проблема. В книге рассказывается про метод Георгия Лозанова (более подробно о нем мы поговорим позднее), про попытки украсть технологию болгарского ученого, про потрясающие результаты, которых добиваются люди, использующие музыку и технологии этого суперобучения. Но почти ничего не говорится о самой технологии. Такое впечатление, что задача авторов — заинтриговать читателей во всем мире, вызвать всплеск интереса к технологии, поток заказов на аудиозаписи и лавину жаждущих обучаться в немногочисленных центрах суперобучения.

Скажу честно, еще несколько лет назад я мало что знал о методе сверхобучаемости. Сегодня ситуация коренным образом изменилась. Вышло несколько книг по этой и другим методикам, закреплены все авторские права. Но самое главное, это уже не единственное и далеко не самое значительное мое детище: удалось создать принципиально новое направление развития памяти. Голографическая память. Метод, не имеющий в мире аналогов по скорости и эффективности развития памяти. Метод, постоянно развивающийся и совершенствующийся. А методика сверхобучаемости в чистом виде уже доведена до достаточно высокого уровня и не требует каких-то серьезных доработок. Единственно, что продолжает развиваться в этом методе, — это переложение технологии для быстрого развития в различных сферах жизни, несколько интернет-рассылок и второй, более высокий уровень сверхобучаемости.

О самой сверхобучаемости, о применении ее в жизни, работе и учебе я и постараюсь максимально подробно рассказать на страницах этого руководства по сверхбыстрому развитию в любых направлениях. От математики и карате — до умения торговать и делать научные открытия.

Правда, есть одно маленькое НО. И это НО в первую очередь зависит именно от вас. Это вера в свои возможности. Мир так удивительно устроен, что человек может получить все, что ему нужно. Более того, почти всегда люди получают все то, что они очень сильно хотят. Правда, далеко не всегда в том виде, в каком предполагали.

Проблема за малым — поверить в свои возможности и взять на себя смелость захотеть чего-то большего, чем стандартный набор обывателя: дача, квартира, машина. У вас есть для этого все условия; И даже конкретное руководство по сверхбыстрому развитию и движению к успеху — секреты технологии сверхобучаемости.

На занятиях мы говорим и даже записываем технологии выработки математического, художественного и лингвистического мышления многие из участников тренингов после этого

кардинально меняют свою успеваемость в школе или вузе, уровень заработка. Порой меняют всю свою жизнь.

И все-таки большинство оканчивает курсы, не используя и половины того, что можно получить, пользуясь этим методом. Скорость обучения очень высокая, а темп жизни большинства людей остается прежним. Отсюда — разрыв между получаемыми умениями и их применением.

Это руководство для повсеместного применения навыков управления мышлением, своей жизнью. Это тот объем информации, который невозможно усвоить в один прием на курсах, но зато очень удобно применять по мере необходимости в соответствии с потребностями нашей быстроменяющейся современной жизни.

Если вы уже владеете навыком сверхобучаемости, или «Ключом» Алиева, или управляете разумом по методу Сильва, то можете опустить алгоритм нахождения и вхождения в состояние сверхобучаемости, описанный на страницах этой книги и сразу перейти к технологиям. А для всех остальных я постараюсь максимально подробно и понятно изложить самую современную версию заочного овладения этим удивительным явлением нашего разума — сверхобучаемостью.

Вот уже несколько лет все мы живем в третьем тысячелетии. Когда на нашем календаре были цифры 1997, 1998, 1999, многие ждали эту круглую дату — 2000, как будто с наступлением нового тысячелетия что-то должно измениться в их жизни. Я тоже ждал.

Конечно, можно утешить себя, сказав, что, мол, каждый день несет какие-то, перемены и все мы все равно что-то делаем для себя. Пусть и не очень заметно. Но что-то делаем. А потом вся важность наших дел проявится.

Но это так все лишь отчасти.

Потому что, если мы продолжаем делать ежедневную, малоэффективную для кардинальных изменений рутинную работу, то ничего не изменится. По крайней мере, в очень хорошую сторону.

Я вспоминаю слова Джо Годзича, американского миллионера, бизнесмена; который практически с нуля достиг потрясающих результатов. Я слушаю его, находясь где-то в середине гигантского зала спортивно-концертного комплекса в Лужниках. На огромных мониторах, расположенных по краям сцены, хорошо видно лицо этого удивительного человека. Мимика, блеск глаз. Великолепный перевод Андрея Кончаловского усиливает эффект выступления.

Джо рассказывает, что его всегда интересовало, почему одни люди добиваются чего-то в жизни, а другие нет. Как сделать так, чтобы ваша мечта превратилась в мощнейшую двигательную силу, толкающую вас к вашему прекрасному будущему? Он проанализировал очень много фактов, биографий и выявил некоторые закономерности, дающие человеку возможность превратить свою мечту в реальность.

Этот удивительный тренинг продолжался, и уже под конец своего выступления оратор спросил:

— Вы знаете, что будет с вами через пять лет, если вы ничего не будете менять в своей жизни? Если прямо сейчас вы не начнете делать... И тут он перечислил по пунктам основные положения, необходимые для стратегического изменения своей жизни.

— Так я вам скажу, что будет с вами через пять лет. Вы просто будете на пять лет старше. И все. И ничего из того, что вы могли бы достичь; великого и грандиозного, не будет!

Прошло менее пяти лет с того удивительного, я бы сказал, судьбоносного для меня дня. Моя жизнь коренным образом изменилась. И сегодня вы держите в руках книгу, которая рассчитана именно на перемены. На перемены к лучшему.

Начнем с начала

Как вы просыпаетесь утром? Многие говорят, что у нее сутра знают, заладится день или нет — по тому, как просыпаетесь и встаешь. Если в хорошем настроении — значит и день будет хорошим, если невыспавшимся и разбитым — то соответственно и день такой же. Ну а если как обычно — то и день будет обычный. Это, если ты не умеешь управлять своим разумом. Если умеешь — можно менять очень многое.

Лена на седьмом месяце беременности. Сессия позади, сейчас у нее обычная учеба в вузе и, что в ее положении вполне естественно, многочисленные посещения врачей. Лена обучалась пару лет назад сверхобучаемости и сейчас хочет лучше подготовиться к предстоящим родам. Я предложил ей освоить навык управления болевыми ощущениями. До занятий основной группы еще 30 минут, и мы начинаем заниматься с Леной и Светланой, которая пришла пораньше, чтобы наверстать пропущенное, а попала на такой необычный тренинг.

Я предлагаю сначала провести предварительный настрой на быстрое обучение навыку самообезболивания, спустя минуту — основной настрой на эффективное обучение. Примерно, после 15 минут занятия я предлагаю им самостоятельно обезболить, кисть руки. А еще через пару минут девушки щиплют себя за руку. Сначала легко затем сильнее и сильнее. Светлане этого кажется мало, и она ногами с большим усилием пытается ущипнуть себя за руку — никакой боли

После этого занятия Лена рассказывает о том, что сейчас ей больше всего нравится, как работает эта техника во сне. Она с вечера проговаривает настрой, что всю ночь будет хорошо спать и проснется выспавшейся и в хорошем настроении.

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

Итак, день может начинаться с хорошего настроения!

Максим, замдиректора известнейшей фирмы, рассказал о том, что после жутких передрыг со своим здоровьем он пришел

к выводу, что жизнь не обязательно должна быть чередованием черных и светлых полос.

— Можно жить только в светлой полосе! — убежденно сказал он в конце разговора.

Скептики скажут — так легко говорить тому, кто имеет престижную работу и хороший заработок.

И вот тут мы касаемся одного из секретов, которым поделился со мной Максим. У него было сложнейшее заболевание позвоночника, после которого люди в лучшем случае, выживая, остаются инвалидами. Человек, который его лечил, сказал ему: «Почти все, кого я лечил, снова попадают сюда». Потому что мало вылечить тело, это лишь внешнее проявление того, что происходит в душе человека.

— Ты знаешь, мне кажется, что я сумел что-то изменить внутри себя, — говорит мне Максим. — Поэтому я сейчас не в инвалидном кресле, а в этом офисе, а те, кто вместе со мной лечился, — их уже почти никого нет.

Вот и выходит, что черные и белые полосы в жизни — это не то, что происходит независимо от нас. И что можно и настроение заказывать с вечера, чтобы день заладилась, и жить, создавая больше светлых полос.

В гипнозе есть интересный феномен — постгипнотическое внушение. Суть его в том, что человеку, погруженному в состояние глубокого гипнотического транса, дают, задание, которое он должен выполнить через какое-то время после окончания сеанса. Потом испытуемого выводят из состояния погружения, внушив амнезию (забывание) на все, что с ним было во время сеанса. И человек выполняет полученную ко манду, практически не прилагая никаких сознательных усилий, все происходит как бы само собой.

Показателен пример с секретаршей, которой внушили, что она на следующий день ровно в полдень войдет в кабинет

начальника и поставит стул прямо на его рабочий стол. Секретарша работала до обеда как обычно, за пять минут до полудня в ее поведении стала проявляться некоторая нервозность, а в полдень она вошла в кабинет начальника, извинилась

и поставила на стол перед шефом стул. Естественно, начальник был в курсе этого эксперимента, хоть и не верил, что это вообще возможно.

Начинающий бизнесмен, пройдя у меня курс управления мышлением, поехал на Север по делам своего бизнеса. Спустя некоторое время приходит и сокрушенно говорит, что бизнес не идет, с ним никто не хочет заключать договоры.

Поскольку у него был навык сверхобучаемости, я предложил ему выполнить упражнение «три стула» — для быстрого нахождения ошибок в своем поведении.

Примерно через 10 минут я услышал, как он кроет самыми нелестными словами свое поведение, как он глупо себя вел во время переговоров и так далее.

Проходит еще некоторое время, и Сергей снова встречается со мной. Я внутренне готовлюсь выслушать рассказ об очередных неудачах, но теперь оказывается, что бизнес налаживается, и он пришел просто поблагодарить меня за простое, но очень действенное обучение.

— Вы знаете, я познакомился на Севере с руководителем очень высокого уровня, у которого тоже есть «Ключ». И что особенно интересно, так это то, что он каждое утро использует в «Ключе» настрой на весь день, и в течение всего дня словно невидимый помощник помогает ему быть более собранным, более проницательным и внимательным и при этом меньше уставать!

Получается, нам вовсе не обязательно получать внушения от гипнотизеров, чтобы качественно выполнять свои обязанности в течение рабочего дня. Достаточно поручить это своему подсознанию, и ваш внутренний разум, словно невидимый помощник, будет помогать вам.

На занятиях мы берем и более простой аналог этой техники, который я называю "записная книжка".

Когда требуется что-то вспомнить в течение дня, например, взять, из дома книгу, для своего знакомого или зайти в магазин после работы, достаточно в «Ключе» дать себе соответствующий настрой. Тамара, студентка вуза, рассказывает, что ее

всегда поражает, как, точно вспоминается «записанная» в мысленную «записную книжку» информация.

И вот теперь мы подходим к началу начал — к принципам работы человеческого разума в целом, и к тому, как это происходит в состоянии сверхобучаемости в частности.

В богатстве и в бедности, в горе и в радости

Многие говорят, что применяют навык управления разумом только когда сталкиваются с серьезными трудностями.

Мне почему-то вспоминается притча о двух верующих:

Один мирянин всю жизнь, и в горе и в радости, обращался мысленно к Творцу, благодарил за добро и просил помочь, когда сталкивался с какими-то проблемами. Другой, же считал, что не стоит Небеса тревожить по пустякам, и о Создателе практически не вспоминал. Однажды они летели на одном самолете, и самолет упал в море. Обоим грозила верная гибель, и тогда они обратились с просьбой о помощи к Всевышнему.

Первый мысленно поблагодарил, Творца за все добро, которое он получал в этой жизни, и сказал:

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

А второй сказал про себя:

— Пожалуйста, помоги мне! Я тебя никогда ни о чем не просил, зря не беспокоил, помоги мне сейчас спастись!

Автор притчи спрашивает, кому из них поможет Всевышний? Как вы думаете?:

Раньше я думал, что помощь придет к тому, кто не беспокоил Небеса по пустякам и обратился за помощью, лишь в крайнем случае.

Как пишет в одной из своих книг Х. М. Алиев, состояние управляемой саморегуляции подобно свежему, ровному дыханию после тяжелой болезни. Ты становишься другим, хотя внешне вроде бы все в тебе остается прежним. Еще несколько минут назад ты ходил сонный и тебе "совсем не улыбалось" сидеть за компьютером. Но вот делается предварительный настрой, ты продолжаешь выполнять простые утренние дела, а мозг настраивается на продуктивную и сосредоточенную работу.

Качество или сила включения состояния активного внутреннего разума у всех людей различна, об этом я расскажу не-

много подробнее в другом разделе. Но что уникально — это та легкость в работе, которая приходит в этом состоянии, словно полет души.

Женщина идет с работы домой, в руках тяжелые сумки. В голову лезут мысли о том, что муж мог бы и сам покупать все продукты, что посуда детьми, скорее всего, не помыта, и планка ее настроения готовится опуститься ниже нулевой отметки. А это значит, что она придет домой в раздражении и ничто уже не будет ее сегодня радовать.

— СТОП! — говорит она себе. — Я хочу чувствовать себя лучше! Мгновенное волевое усилие, потом настрой:

— Молодость и здоровье, настроение хорошее!

И уже через несколько шагов она не просто несет сумки, возвращаясь с работы, а оздоравливает свою психику и тело.

Все мы читали о вреде негативных мыслей, но не так-то просто от них избавиться. В состоянии гармоний души и тела это получается намного легче. И, что самое приятное, позитивные мысли, подобно катализатору, запускают позитивные процессы и случайности в жизни.

Она приходит домой, и дома ее ждет любящая семья. Дети, которые только 5 минут назад вспомнили о немой посуде, как раз сейчас завершают наводить порядок на кухне.

Как правило, при систематическом обращении к своим возможностям по управлению психофизиологическими процессами эффект от применения этого навыка достигается быстрее, хотя субъективные ощущения от вхождения в это состояние при этом, обычно, менее выражены. Как говорит Х. М. Алиев, теряется эффект новизны. А качество включения желаемых процессов, наоборот, возрастает.

Состояние сверхобучаемости

Автор уникального метода управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х. М. Алиев написал несколько книг о своем удивительном открытии. За рубежом этот метод считают революционным научным достижением, на всемирной конференции в Баден-Бадене метод был отмечен как не имеющий аналогов по простоте обучения и скорости получения конкретных результатов.

Более того, я уверен, что пройдут десятки, может быть, сто или двести лет, и о «Ключе» Алиева психологи всего мира будут вспоминать так же, как сегодня вспоминают о первой психологической лаборатории Вундта. Общество еще не скоро в полной мере осознает значение его открытия, и каждое новое поколение ученых будет раскрывать, опираясь на этот метод, новые и новые главы в науке о человеке.

Метод действительно очень прост. Я не буду в рамках данной работы приводить подробное описание того, как войти в нейтральное состояние «по Алиеву», — это описано во многих других изданиях: как в книгах, так и в научных журналах; давалось в телепередачах и на видеокассетах. Но заочно, к сожалению, это не так просто. Конечно, лучше всего, если человек проходит очное обучение.

Лично я начинал именно с «Ключа». После нескольких лет работы с этой удивительной технологией мне удалось создать на ее основе теорию по сверхобучаемости, а затем, после многочисленных экспериментов, технологию сверхбыстрого овладения знаниями и навыками, принципиально отличную от техники Алиева. Главное отличие — вхождение в особое состояние мышления происходит без применения гипноза. Как следствие: сравнительно легко идет заочное овладение технологией.

Для читателей как раз и предлагается этот алгоритм, разработанный специально для заочного обучения.

Уже не один год я веду обширную переписку через Интернет, и это позволило мне отобрать из различных вариантов, рекомен-

дованных людям для заочного обучения, именно то, что включает так называемое «состояние сверхобучаемости» практически у всех, независимо от уровня гипнабельности, возраста и других факторов.

Итак, состояние сверхобучаемости.

Состоит из трех составляющих, гармоничное соединение которых и дает желаемый эффект.

Почти все упражнения можно выполнять стоя или сидя. Точнее, если вам удобно стоять — лучше выполнять стоя. Если у вас какие-то проблемы со здоровьем — можете сидеть. И только если в силу каких-то серьезных причин человек не может даже сидеть — тогда все нижеописанное выполняется лежа.

Глаза открыты, смотрим прямо перед собой. Представьте, что вы смотрите на мир, как фотоаппарат. Или как видеокамера. Безоценочно. Просто смотрите и воспринимаете все, что находится в вашем поле зрения. Никаких оценок: нравится, не нравится, хорошо, плохо, красиво, некрасиво. Никаких. Просто смотрите и воспринимаете все, что перед вами.

Параллельно с этим начинайте ощущать свое тело. Прочувствуйте все ощущения, которые имеют место. Как внешние телесные ощущения (прикосновения к телу одежды, обуви, стула или кресла), так и внутренние — мышечные и другие. Тоже — безоценочно. Никаких оценок: красиво, некрасиво, хорошо, плохо, — никаких. Вам нужно пройтись таким образом по всем телесным ощущениям: с головы до кончиков пальцев ног. Или наоборот: от кончиков пальцев ног до головы. Если вам неудобно — встаньте или пересядьте так, чтобы телу было удобно. Это очень важно — вашему телу должно быть удобно и комфортно.

Затем одновременно и смотрите и воспринимаете все то, что видите (безоценочно), и ощущаете все свое тело целиком.

Это первая составляющая состояния сверхобучаемости.

Можно практиковаться в любое время, как только вы об этом вспоминаете. Едете в общественном транспорте на работу, сидите на скучной планерке, ждете учителя перед уроком, идете по аллее парка — в любое время. Чем чаще, тем лучше. В геш-

тальттерапии есть такие понятия как внутренняя, внешняя и средняя зоны.

В моей вольной интерпретации это выглядит следующим образом.

Внутренняя зона — это наши телесные ощущения.

Внешняя — это то, что мы видим вокруг, что воспринимаем извне.

А средняя зона — это наши мысли. Тот самый поток мыслей, который постоянно крутится у человека в голове. Один студент у меня на занятии назвал это «словомешалкой». Этот поток чаще всего не только не полезен, но и вреден, так как мешает целому ряду процессов на уровне других структур разума.

Как только вы переводите внимание на внешнюю и внутреннюю зоны одновременно и делаете это достаточно качественно, то в голове наступает некое подобие тишины. «Словомешалка» исчезает.

Фриц Перлз, один из создателей гештальттерапии, называл это не иначе как «вычищением помойного ведра». Одно только это упражнение, осваиваемое и постоянно практикуемое невротиками, уже само по себе исцеляло очень и очень многих от различных психологических проблем.

Практиковаться в этом упражнении я рекомендую несколько дней подряд. Не спешите форсировать свое обучение. Лучше всего, если вы дадите себе одну неделю на отработку этой стадии освоения сверхобучаемости.

Как только вы освоите это упражнение — то есть сможете и все видеть, и ощущать все свое тело, и вам на то, чтобы это получилось, не требуется много времени, — вы можете переходить ко **второй составляющей**.

Необходимо не просто чувствовать свое тело, а ощущать его с любовью. Заботиться о нем. Следить, чтобы вашим рукам, ногам, плечам, коленям, локтям.... было удобно. Чтобы ничего не затекало, не пережималось. Вы можете прямо сейчас ощутить свое тело и послать любовь каждой клеточке своего организма?

Сделайте это!

Это очень важно. Каждый день хотя бы одну минуту посылайте своему телу искреннюю любовь, напитывая энергией любви и здоровья весь организм, обращая внимание на все, чем одарила вас природа (или Бог, кому как удобнее это называть). Выполняйте это упражнение в течение нескольких дней. Оптимально взять еще одну неделю.

Как это ни парадоксально, но часто за самыми важными открытиями далеко и ходить-то не надо. Просто нужно повнимательнее всмотреться в то, что у нас с вами уже есть.

Итак, продолжаем.

Вы освоили состояние безоценочного восприятия своего тела и того, что находится вокруг вас, освоили как обращать внимание на свое тело, ощущение себя, своего организма с любовью, принятие себя с любовью. После этого можно переходить к **третьей составляющей состояния сверхобучаемости**. Много лет работая с измененными состояниями сознания, наблюдая и исследуя поведение, желания, мотивы, другие тонкости подсознания и телесного разума, мне удалось привести все то, что я наблюдал, к одному общему знаменателю — модель разума 4V. Или, другими словами, к четырех-векторной модели, включающей сознание, телесный разум, подсознание и сверхсознание.

В принципе никакого открытия Америки в этом нет. Все термины известны еще со времен советской психологии. Как мы можем прочитать в кратком психологическом словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского (М., 1985), сознание — высший уровень отражения действительности, присущий только человеку, как общественно-историческому существу.

В этом же словаре мы можем прочитать: **надсознательное** — не поддающийся индивидуальному сознательно-волевому контролю уровень психической активности личности при решении творческих задач. Это — сверхсознание.

К сожалению, в этом словаре не нашлось столь же лаконичных определений телесного разума и подсознания. Поэтому мне придется сформулировать их самостоятельно.

Под **телесным разумом** подразумевается восприятие нашим организмом внешних воздействий, нашего настроения, желаний и других проявлений психической активности и соответствующие ответные реакции на уровне физиологии.

Ну и соответственно **подсознание** — огромная составляющая нашего разума, в которой хранится вся память о том, что мы видели, слышали, делали, чему учились сами. И что делали другие люди в нашем присутствии с самого-самого начала и до сегодняшнего момента. Плюс к этому масса алгоритмов, пред-рассудков, умозаключений, о которых мы можем знать, а можем и не догадываться, какими бы абсурдными они ни казались на первый взгляд.

Третья составляющая предлагаемой технологии подразумевает дальнейшую «сборку» разрозненных компонентов личности человека в единую, гармоничную систему.

Вы можете на расстоянии одного метра ощущать другого человека?

А на расстоянии нескольких метров?

Можете, просто не все это явственно ощущают. Как показывают современные исследования (и многовековые народные наблюдения), люди могут чувствовать, что происходит с их родными не только за несколько метров, но и за тысячи километров.

Безусловно, родственные связи, особенно между матерью и ребенком, — самые сильные. Но если есть сильные, значит, есть и обычные связи.

Подсознательный разум в состоянии высокой активности может свободно воспринимать настроение, самочувствие другого человека на любом расстоянии. Это также давно установлено учеными при проведении опытов с глубоким гипнотическим трансом, при замере уровней активности различных зон коры головного мозга, другими способами.

Мы подойдем с прямо противоположной стороны.

Как известно, в состоянии гипнотического транса обучаемость возрастает в сотни раз. Об этом наглядно свидетельствуют и опыты доктора Райкова, и потрясающие возможности метода Георгия Лозанова, многочисленные эксперименты других ученых в разных странах.

Но как же быть простым смертным, проживающим в Нижних Карасях или, к примеру, в Урюпинске?

Где добыть этого доктора Райкова? И нужен ли он нам? Кто знает, к чему может привести сеанс гипноза? Вдруг нам что-то там навнушают, и...

Да, с гипнозом и гипнотизерами лучше быть очень осторожными. Как же тогда быть?

Давайте активизировать подсознание сами. Самостоятельно и безо всяких гипнотизеров.

Как известно, Милтон Эриксон для наведения гипнотического транса использовал уже известные гипнотические феномены.

Если человек представлял что-то достаточно ярко и погружался в это представление, то в то же время он погружался и в гипнотический транс.

Нам нужна высокая активность подсознания, чтобы активизировать огромный потенциал знаний, умений, опыта, который хранится в глубинных сферах нашего разума. И не нужен гипнотический транс.

Именно это умение вы сейчас и продолжаете осваивать.

Представьте, что вы чувствуете всех, кто находится с вами в одной комнате. Только не надо представлять, как вы гладите по волосам девушку, которая вам нравится, или кладете руки на плечи мужчине (если вы — девушка).

Речь идет о несколько других ощущениях. Если бы вы стояли рядом с человеком, может быть, очень-очень близко. Вы бы наверняка ощутили его тепло. Так?

Вот примерно такое же ощущение тепла вам и нужно почувствовать на расстоянии. Конечно, ощущение может быть несколько иным. Возможно, оно и будет совсем другим. Просто попробуйте ощущать людей на расстоянии. И при этом вы на-

ходите в состоянии безоценочного восприятия и окружающего мира (все видите и спокойно воспринимаете), и своего тела (ощущаете все свое тело). И с любовью и вниманием относитесь к своему телу.

Получается?

Вот это и есть состояние сверхобучаемости.

Проделайте это в первый день 2-3 раза. И так в течение недели — каждый день 23 раза.

А дальше можете форсировать свое развитие и свои навыки, применяя по порядку и без такового все, что прочитаете в книге. Идеально, если вы для начала выполните упражнения № 1, 2, 3, 4, 5. Не торопитесь! В день осваивайте не более одного упражнения. А уже потом будете применять все остальное. Успехов! И очень больших!

Упражнение 1

Выполняется стоя или сидя. Позвоночник прямой, дыхание спокойное.

Войдите в состояние сверхобучаемости. Согните руки в локтях. Удерживайте это состояние. Мысленно скажите себе твердым и четким голосом:

— Я водитель, веду машину!

Продолжайте все видеть перед собой, ощущать (с любовью) все свое тело и ощущать окружающих людей. Переведите внимание с рук на ощущение дыхания. На ощущение всего тела и на восприятие окружающего мира, продолжая чувствовать окружающих людей. Руки начинают сами двигаться, ведомые и направляемые вашим внутренним разумом.

Проходит 5-9 секунд, независимо от того, пошли руки или нет, проговариваете другую фразу:

— Я пианист, играю гаммы!

Или:

— Я дирижер, дирижирую оркестром!

И далее в том же духе. На каждый настрой отводится от 5 до 10-15 секунд. Обязательно контролируйте состояние сверхобучаемости. Включаются или не включаются движения рук — просто перебираете разные настройки.

Это упражнение хорошо выполнять 2-4 раза в день по 3-4 минуты, перебирая последовательно несколько настроев. Начинать лучше с того настроя, на который у вас лучше всего включаются движения.

Многие ждут, что в этом упражнении руки будут двигаться с такой же скоростью, как в обычной жизни. Отнюдь. У большинства движения очень медленные, плавные. И только по мере освоения курса скорость может увеличиться.

У меня занималась бабушка лет шестидесяти. У нее не включались движения рук ни на один настрой. Я подошел к ней и предложил взять следующую фразу:

— Я боксер, боксирую на ринге!

Вы бы видели, как у нее пошли руки! После этого и другие учебные настройки начали хорошо включаться.

Другой казус — с женщиной 25-30 лет. То же самое — не включаются идеомоторные движения рук. Я вижу, как она закрывает глаза, входит в состояние, ждет несколько секунд, потом открывает глаза, мысленно подбирает другую фразу, закрывает глаза, а руки как не шли, так и не идут. И вдруг руки пошли. Но движения были какие-то непонятные. Ни водитель, ни скрипач. Когда перешли к обсуждению упражнения, она радостно сообщила:

— Я использовала настрой, что шлепаю ребенка! И руки сразу пошли!

Алиев рекомендует, если движения рук при этом упражнении сразу же не включаются, то лучше брать в качестве мысленной установки что-то привычное, то, что вы часто делаете в своей жизни. Остается только догадываться, каково приходится ее малышу ©.

Упражнение 2

В этом упражнении мы подходим к трем основным типам настроев. Это:

- ОБРАЗ;
- ДЕЙСТВИЕ;
- ОБРАЗ плюс ДЕЙСТВИЕ.

Последовательно вам нужно перебрать в состоянии сверхобучаемости настрои этих трех типов. Попробуйте выполнять это упражнение как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Как стоя, так и сидя.

Учебные настрои типа «образ»:

- я водитель;
- дирижер;
- я пловец;
- я гитарист.

Учебные настрои типа «действие»:

- я веду машину;
- я играю на скрипке;
- я мешаю сахар в чае.

Учебные настрои типа «образ плюс действие»:

- я боксер, боксирую на ринге;
- я программист, пишу программу;
- я пианист, играю гамму;
- я птица, парю высоко в небе.

Можете брать другие образы или действия. Главное, перебрать все три типа настроев.

Упражнение 3

Войдите в состояние сверхобучаемости.

Возьмите бумагу, ручку. Напишите столбиком: 864 умножить на 357. Проверьте, что вы все еще в состоянии сверхобучаемости, мысленно скажите себе:

— Я великий математик, нахожу произведение трехзначных чисел!

И начинайте умножать столбиком. Обратите внимание на то, как у вас получается умножение.

После того как решите этот пример, напишите другой. Настрой тоже нужно сделать другой. И так 4-5 раз подряд (или с перерывами, если время не позволяет). Каждый раз обращайтесь внимание на то, как у вас решаются примеры, как работает ваша голова. Типовые настрои для этого упражнения:

- я отличник, уверенно решаю пример;
- я счетовод, правильно считаю;
- я калькулятор, быстро перемножаю числа;
- я чудо-счетчик, пишу готовый ответ.

Кроме этих настроев, можете взять и другие, на ваше усмотрение.

Если есть желание, можете разнообразить упражнение, взяв не умножение, а деление. Для младших школьников можно брать сложение, а не умножение чисел.

При выполнении этого упражнения многие замечают, что в одном настрое им считается легче, чем в другом. А в каком-то вообще даже таблица умножения из головы вылетела. Если и у вас возникли такие же казусы — вы смогли наглядно убедиться, что в этом удивительном состоянии не только руки сами начинают включаться, но и мышление работает по-разному.

Если счет у вас не пошел, забыли, как умножить, к примеру, 7 на 8, то это очень хорошо. Вы столкнулись с уникальным парадоксом торможения сознательного мышления. Дело в том, что когда человек впервые проговаривает тот или иной настрой в этом состоянии, то это может вызывать некоторое торможение. В нашем случае данный феномен у многих проявляется в виде трудностей при решении простых примеров. На моих занятиях многие это связывают с тем, что привыкли считать, только пользуясь калькулятором, вот и подзабыли таблицу умножения.

На самом деле далеко не все так просто. У кого-то мозг сравнительно быстро привыкает к такой активности подсознания, и человек решает следующие примеры намного легче. А у кого-то все происходит еще интереснее.

Подсознание у некоторых занимающихся при проговаривании следующего настроя начинает находить возможности для гораздо более сильной активизации, включается намного интенсивнее, параллельно вызывая торможение на сознательном уровне. И человек соответственно начинает впадать в легкое подобие ступора. Он тупо смотрит на пример, не в состоянии даже начать его решать. Проходит 1-2 минуты, другие уже все посчитали, а у некоторых «счастливчиков» взгляд все еще на примере, а в решении не написано ни одной цифры. Это действительно самые настоящие счастливики. Их внутренний разум способен к очень сильной активизации по

их команде. И соответственно в дальнейшем их возможности во всем, что связано с сознательным взаимодействием с бессознательным, просто колоссальны.

А во время тренинга они перебирают еще несколько настроев, решая примеры, и торможение отступает.

Напоследок я рекомендую всем проговорить настрой с открытыми глазами, глядя на пример:

— Я умножаю 365 на 874.

Обычно, когда настрой проговаривается с открытыми глазами и активизация подсознания меньше, то и торможение отсутствует.

Из этого упражнения следует сделать два очень важных вывода.

1. Ни в коем случае не стоит брать в ответственной обстановке настрой, который вы до этого ни разу не использовали. Может возникнуть торможение, которое возможно, если настрой новый для разума. И тогда вместо успеха человек может получить полное фиаско... Опробуйте как можно больше настроев из тех, что описаны в книге, и своих собственных, и тогда вы будете уверенно «въезжать» в любую ситуацию, используя это состояние.

2. Грамотно применяя алгоритмы технологии сверхобучаемости, вы можете кардинально изменить уровень своих возможностей практически в любой сфере жизни, работы или учебы, поскольку смогли наглядно убедиться, что разные настройки в этом состоянии дают разное включение работы мышления, а не только движений рук. Другими словами, вы наконец-то получили «клавиатуру» к своему «биокомпьютеру»: доступ к управлению своим разумом!

Упражнение 4

Это упражнение хорошо выполнять во время простого, ни к чему не обязывающего общения. Вам нужно входить в состояние сверхобучаемости, мысленно проговаривать настрой и продолжать общение с тем человеком, с которым вы разговариваете.

Проделайте это несколько раз, давая себе каждый раз разные установки, сохраняя это состояние.

Учебные настройки:

- я гений общения;
- я дипломат;
- я специалист по цветам;
- я знаток истории;
- я кинолог;
- я говорю уверенно;
- я говорю красивым голосом;
- моя речь льется плавно и красиво;
- я спокоен, речь плавная (для людей, имеющих проблемы с речью);
- я рубаха-парень;
- я авторитетный ученый.

Упражнение 5

Последний комплекс типовых упражнений, который вам предстоит освоить перед применением поистине бескрайних возможностей сверхобучаемости, — удержание этого состояния в движении, на ходу.

Выполняется стоя. У вас должно быть впереди несколько метров для ходьбы. Войдите в состояние сверхобучаемости. Мысленно дайте себе одну из следующих установок и начинайте медленно идти вперед:

- я штангист, выхожу на помост;
- я марафонец, иду по улице;
- я гимнаст;
- я боксер;
- я борец сумо;
- я Брюс Ли;
- другие настройки на ваше усмотрение.

Настройки для прекрасной половины человечества:

- я балерина;
- я Надежда Кадышева;
- я Алина Кабаева (Ирина Чащина);
- я Донна Роза;
- я супермодель;
- я Людмила Зыкина;
- я само совершенство.

Эти настройки можно брать не только у себя дома, но и по пути на работу или с работы, в парке, на прогулке и т. д.

Вы можете заметить, как меняется ваша походка, манера себя держать, даже внутреннее состояние. А можете и не заметить. Почти в каждой группе бывают такие люди, которые не ощущают никаких изменений при выполнении упражнений в этом состоянии. Зато это очень хорошо замечают остальные участники. И подбадривают, поясняют неуверенным, что на самом деле со стороны очень заметны изменения и в походке, и в осанке, и даже в манере говорить.

Что характерно, степень активизации внутреннего разума при выполнении таких упражнений у всех людей разная. Даже один и тот же человек при разной деятельности может по-разному чувствовать это состояние. А может и вообще ничего не ощущать.

Из практики своей работы я заметил, что примерно 70-80% владеющих этой техникой сознательно данное состояние не ощущают. Часто, и об этом также упоминает в своих работах Х. М. Алиев, как только проходит новизна, проходит и ощущение нейтрального состояния. В то же время навык продолжает также хорошо работать.

Ощущение этого удивительного состояния у каждого человека индивидуально. Кто-то сравнивает это с внутренней тишиной, словно ты нырнул под воду и плывешь. Там наверху шум, плеск, а под водой все приглушенно, почти ничего не слышно. Так и в этом состоянии: посторонние мысли исчезают, метание разума из стороны в сторону прекращается, человек предельно (и в то же время естественно, безо всякого напряжения) концентрируется на той или иной конкретной деятельности.

Некоторые ощущают это теплом в груди, теплом или легким покалыванием в ладонях, слабым надавливанием в какой-либо части тела, еле уловимым ощущением «мурашек» и т. д.

Общее, что присуще всем людям в этом состоянии, — это гармоничная работа обоих полушарий мозга, повышение активности внутреннего разума (подсознания) с сохранением нормальной активности сознательного мышления. Имеется в виду не нормальное мыслительное состояние, а отсутствие фе-

номена торможения, который может иметь место при активизации подсознания.

Именно при вхождении в это удивительное состояние начинают работать феномены тесной связи сознания и тела, сознания и внутреннего разума, феномены, описываемые на страницах этой книги.

Самым первым моим шагом на пути к созданию технологии сверхобучаемости была отработка алгоритма развития математического мышления, при настойчивом применении которого даже труднообучаемые ученики достигали быстрого прогресса в учебе.

Технология 1. Математическое мышление

На алгоритм выработки математического мышления в рекордно короткие сроки я вышел совершенно случайно.

Однажды меня пригласили индивидуально поработать со школьником. Отец ребенка, весьма успешный бизнесмен, изъявил желание также участвовать в занятиях, и мы занимались втроем.

Пройдя стандартный курс, мужчина заметил, что это состояние у него было в юности. Когда ему нужно было решить какую-то сложную задачу, он прикладывал пальцы к вискам, концентрировал все свои мысли на предмете, и решение находилось. Мальчик же не заметил ничего. Никаких изменений после обучения.

Тогда, чтобы показать на практике возможности метода, я спросил молодого человека, с каким предметом из школьной программы у него самые большие трудности.

— С математикой.

— А ты сможешь прямо сейчас по учебнику что-нибудь решить, но не как обычно, а в этом состоянии?

Он взял учебник алгебры, выбрал знакомую главу, где они с репетитором недавно решали задачи.

— Используй настрой, что ты — учитель математики.

Алексей вошел в состояние саморегуляции и решил один из примеров.

— Теперь настройся, что ты — великий математик, — и реши пример из другого раздела!

И он перебрал таким образом в процессе решения заданий пять разных настроев.

— В каком настрое тебе легче всего решалось?

— В третьем настрое лучше всего: цифры почти сами получались в голове.

Тогда я решил рискнуть.

— Выбери трудный пример из учебника и попробуй его решить в этом состоянии, используя третий настрой.

Поскольку трудных примеров в учебнике было хоть отбавляй, он перелистнул пару страниц и остановился взглядом на одном из них. Но уже через несколько секунд продолжил листать книгу. Потом снова остановился, посмотрел на задание, немного подумал и стал листать дальше. Так, с небольшими паузами он долистал учебник до конца и с явным недоумением на лице — почему-то не попались трудные примеры, наверное, плохо искал — стал листать по второму разу.

Мне это уже начало надоедать. Если сначала я волновался, сможет ли он решить трудный пример, то теперь я уже начинал терять терпение — неужели так сложно найти трудный пример, если математика для тебя представляет самую большую проблему?

Когда он просмотрел учебник до конца во второй раз, до меня стал доходить смысл произошедших с мальчиком перемен.

ДЛЯ НЕГО БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО ТРУДНЫХ ПРИМЕРОВ!

Посмотрев несколько секунд на вроде бы трудный пример, он уже понимал, как его можно решить...

Да, я знал о том, что изменения в процессах мышления можно достигать мгновенно, благодаря новейшим методам нашей работы. Не затрачивая по несколько месяцев на стандартную психотерапию. Я даже неоднократно сам добивался быстрых изменений при работе с клиентами. Но чтобы так быстро изменился уровень мышления применительно к математике — это было для меня как гром среди ясного неба!

Я шел по грязным весенним улицам этого, еще строящегося микрорайона, и серый будничный день казался мне самым ярким и красочным. Я понимал, что этот день может стать переломным моментом для очень многого в моей работе. Как потом выяснилось, не только в работе, но и в жизни...

С тех пор прошло несколько лет. И сейчас есть готовая технология сверхобучаемости. Технология действительно сегодняшнего дня. Технология третьего тысячелетия.

Иногда меня спрашивают, не боюсь ли я, что технология будет украдена? Да, несколько лет назад на тренингах я раскрывал намного меньше секретов и тайн сверхобучаемости. Но

после получения степени доктора педагогических наук за свою работу в этом направлении я стал думать совсем по-другому — тема настолько обширна, а возможности данного метода настолько велики, что ее хватит на несколько диссертаций. Что, впрочем, уже и происходит — молодые ученые находят свои направления развития в этом разделе науки о человеческом разума.

Больше двадцати лет назад со мной в группе в первом моем вузе учился Евгений Зименко. Он был намного старше меня, также жил в общежитии и кроме большого обаяния обладал еще и житейской мудростью. Когда кто-то привозил из дома что-нибудь вкусное, он обычно говорил:

— *Помни, то, чем ты поделился с людьми, это твое. А то, что утаил, — навсегда для тебя пропало.*

Тогда мы все воспринимали это как шутку. Но совсем недавно случилась история, в который раз подтверждающая эту мудрость.

После коллективной поездки в Окунево Светлана подарила нам несколько фотографий, сделанных в этом небольшом путешествии. В Окунево и окрестностях я снимал все на цифровую видеокамеру, а Светлана пользовалась маленьким цифровым фотоаппаратом. Естественно, что качество ее снимков было намного выше.

Проходит два месяца, и я узнаю, что все фотографии на диске у нее сгорели при повреждении считывающего устройства с CD. Остались только те, что она подарила нам с супругой, их-то она затем себе и отсканировала.

Вот и получается, что чем больше ты отдаешь, тем больше у тебя остается. Когда я стал давать сверхобучаемость по максимуму, повысился не только уровень обучения, но и сама методика стала получать дальнейшее развитие.

Весь алгоритм ускоренного обучения либо выработки требуемого типа мышления можно разбить на ряд составных элементов. Постепенно проходя все этапы технологии, практически каждый может за очень короткое время — от нескольких дней до нескольких недель — достичь прорыва в желаемой об-

ласти. Если быть более точным, то при наличии способностей — быстрое достижение великолепных результатов. При отсутствии таковых — просто очень хорошее и комфортное обучение.

Мне понравилось, как сказала по этому поводу Алла Игоревна, специалист по быстрому обучению грамотному английскому языку:

— Не стоит обольщаться насчет собственной исключительности, что вы не обучаемы в этой области знаний, — таких людей (в смысле необучаемых) практически нет.

Алгоритм гарантированно работает в том случае, если используется состояние более высокого уровня активности внутреннего разума человека или подсознания. А для этого совсем необязательно, как раньше, владеть «Ключом» Алиева — достаточно уметь самостоятельно входить в состояние активного подсознания. Кому-то в этом могут помочь занятия йогой или ушу, аутогенной тренировкой или медитативным бегом, кому-то — упражнения по методу Сильва, а кто-то просто воспользуется алгоритмом выработки состояния сверхобучаемости, подробно изложенным на страницах этой книги.

Примерка мышления

Самая первая составляющая сверхобучаемости — проработать разные настрои в этом состоянии. В западных практиках некоторыми авторами похожий прием озвучивается как «надеть чужую голову».

Необходимо перебрать несколько настроев, по три-пять разных формулировок из каждой группы. Под группами мы понимаем условное деление настроев по виду словесно-логического построения ключевой фразы и по смыслу.

Первая группа — настрои типа «образ». В состоянии сверхобучаемости человек говорит себе:

— Я великий математик.

Или:

— Я учитель математики.

Или:

— Я репетитор по математике.

Естественно, что можно брать и образы конкретных людей, например:

— Я Наталья Сергеевна.

Или:

— Я Коля.

Войдя в нужное состояние и **используя соответствующий** настрой, нужно просто прорешать **несколько заданий**, сохраняя это состояние.

Вторая группа настроев - настрои типа «действие». В состоянии сверхобучаемости берутся настрои:

— Я правильно решаю уравнение.

Или:

— Я нахожу все ошибки в контрольной работе.

Или:

— Я быстро и с удовольствием решаю примеры.

Третья группа настроев — настрои типа «образ плюс действие».

Человек в этом состоянии говорит себе:

— Я великий математик, хорошо понимаю и запоминаю доказательство теоремы.

Или:

— Я учитель математики, нахожу ошибки в экзаменационной работе.

Или:

— Я вундеркинд (отличник, репетитор и т. д.), правильно и быстро решаю тестовые задания.

Можно выделить еще одну группу настроев — **метафорические**. Настрои данного типа могут звучать несколько экстравагантно. В то же время по эффективности они порой превосходят все остальные типы настроев. Войдя в состояние активного подсознания, человек дает себе установку:

— Я губка, впитывающая знания.

Или:

— Я погружаюсь в математику (геометрию, алгебру, математический анализ и т. д.).

Или:

— Я впитываю знания.

В вышеприведенном примере мальчик перебрал несколько настроев буквально в течение нескольких минут в моем присутствии, и у него включилось математическое мышление. Для самостоятельной работы в этом направлении я рекомендую, если есть достаточно времени (к примеру, несколько дней, недель или месяцев), просто применять настройки при решении домашних заданий по данному предмету. В результате требуемое количество разных настроев (от 9 до 15) можно «примерить» за 1-2 недели, не утруждая себя дополнительными занятиями.

Параллельно с освоением новых алгоритмов желательно отмечать для себя, в каком настрое примеры и задачи решаются быстрее, а в каком — правильнее, когда лучше находятся ошибки или приходят нестандартные варианты решений. Это очень важный пункт алгоритма, который имеет значение не только для выработки более высокого уровня мышления, но и для дальнейшей работы с математическими упражнениями: человек находит оптимальные, наиболее действенные именно для него типы настроев и применяет их в дальнейшей жизни при решении математических заданий, если они покажутся ему трудными.

После прохождения всех (или всего лишь нескольких) блоков алгоритма и выработки этого типа мышления многие перестают пользоваться настройками, так как нужное состояние быстрой и более эффективной включаемости в предмет у них возникает практически самопроизвольно, как только они берутся за подобные задания.

Однажды ко мне обратилась женщина с необычной просьбой — загипнотизировать ее сына и внушить ему, чтобы он оставил мечты о поступлении в престижный вуз на компьютерную специальность. Свою просьбу она мотивировала тем, что мальчик в математике не разбирается, а обучение по выбранной специальности требует хороших способностей именно в этой области.

Естественно, гипнотизировать ребенка я отказался — насилье над психикой, хоть и с благими намерениями, я считаю недопустимым. Но посоветовал женщине отправить его на мои

курсы, чтобы школьник смог более трезво оценивать и свои способности, и свои возможности.

Уже на четвертом занятии Костя (назовем так этого мальчика), получив и применив некоторые навыки выработки математического мышления, восторженно рассказывал, как у него намного легче решаются задачи в образе великого математика. Но находить ошибки в задачах получается плохо. Для проверки заданий на правильность он решил попробовать настрой:

— Я учитель математики, нахожу все ошибки.

В результате у него стало получаться не только хорошо решать математические задания, но и находить ошибки не хуже, чем у педагога.

Сейчас этот молодой человек учится на бюджетном отделении в одном из престижных вузов именно на компьютерной специальности.

Вообще, на мой взгляд, плохая успеваемость по какому-то из школьных предметов ни в коей мере не может говорить об уровне способностей ребенка в этом направлении. Существует огромное количество факторов, сдерживающих раскрытие потенциала человека. Это может быть и произвольное внушение со стороны взрослых (на собрании ребенок слышит: «у вашего сына проблемы с математикой»), — и в подсознании начинает формироваться соответствующий стереотип восприятия себя и, как следствие, ответных реакций со стороны мыслительного аппарата в определенных ситуациях), и невнимательность или отсутствие интереса у педагога, и элементарное неумение мотивировать себя на достижение каких-то высот (лень), и много других причин. Мы убеждаемся в этом постоянно при комплексном консультировании по конкретным проблемам конкретных людей.

Жизнь в образе гения

Второй составляющей данной технологии является вхождение в образ великого математика не только в минуты решения домашних или классных заданий по математике, но и в обычной жизни. Минимум пятнадцать минут в день я рекомендую жить в

образе великого математика. Вы идете по аллее парка после учебы (работы) или едите в автобусе — войдите в состояние сверхобучаемости и задайте себе настрой:

— Я великий математик.

И просто смотрите на мир глазами великого математика.

Многие знают, что математики мыслят и воспринимают мир несколько иначе, чем обычные люди. Стены многоэтажек с большим количеством окон для них — это матрицы с рядами и столбцами элементов; углы зданий, улиц, тротуаров — геометрические фигуры; телефоны и номера домов и автомашин — подчинены математическим закономерностям, как и все в этом мире. Глядя на здание, они почти мгновенно оценивают способы нахождения его объема или площади и т. д.

У Х. М. Алиева это описывается как стратегическая линия «Ключа». Автор рекомендует 15 минут в день думать о своей глобальной цели на волне согласующего биоритма. Тогда внутренний разум настраивается на движение к большой и серьезной цели. А энергия не распыляется полностью на каждодневные срочные дела и заботы.

Учимся у гениев!

Я думаю, ни для кого не секрет, что учиться лучше у гениальных преподавателей. Но задумывались ли вы, почему?

Почему общаясь с гениальным человеком, мы получаем за тот же самый промежуток времени намного больше, чем при просмотре электронного варианта его лекций или при прочтении его книг?

Почему после такого общения в нас словно просыпается огромный внутренний интерес к той или иной сфере деятельности, о которой рассказывал гениальный оратор?

И наконец почему становится понятным после такого общения многое из того, о чем даже и не говорилось, а понимание все равно возникает?

Последний вопрос намного серьезнее, чем кажется на первый взгляд. То, что вы прочтете ниже, может вызвать недоумение, у кого-то даже неприятие. Не торопитесь с суждения-

ми. Это досконально исследованный элемент технологии обучения третьего тысячелетия. Причем очень многие о нем догадываются интуитивно, некоторые успешные люди уже используют вполне осознанно. Но для начала — совсем небольшое теоретическое отступление.

Современный человек уже пришел к пониманию того, что сознание — это далеко не весь объем его разума. Есть еще подсознание, кто-то называет и другие категории либо названия — предсознание, надсознание, сверхсознание, супрасознание и т. д. В этом разделе я предлагаю остановиться на двух доступных для изучения и работы составляющих нашего разума.

Возьмем для них наиболее часто встречающиеся названия: сознание и подсознание. Причем сознание занимает около 5% от общего объема разума, а подсознание, по разным оценкам, от 35 до 95%. При этом подсознание каждого человека не только все помнит, что происходило с индивидуумом в течение всей жизни и имеет свой круг интересов, способностей, предпочтений и целей, но и может принимать решения и действовать независимо от сознательного волеизъявления субъекта.

Более того, современная наука приходит к парадоксальным выводам — все, что сознательно делает человек, объясняется его подсознательными мотивами.

Многих интересуют вопросы телепатии, чтения мыслей. На мой взгляд, это получение доступа к подсознательным знаниям. Подсознательно человек получает намного больше информации, чем сознательно. Мы пошли дальше этих рассуждений и решили проверить насколько это может быть применено для целей более эффективного обучения и выявили ряд интересных закономерностей. Я уверен, что о многих из них вы и так знали либо догадывались.

Итак, для быстрой выработки желаемого мышления (для примера мы рассматриваем математическое) необходимо учиться у гениальных учителей. Или за неимением таковых у очень способных. Учиться, соблюдая следующие правила.

1. Обучение должно происходить в контакте с учителем.

Ученик должен непосредственно находиться на занятии, которое ведет данный педагог, либо заниматься с ним наедине, в режиме репетиторского обучения. При этом обучающийся входит в состояние сверхобучаемости и проговаривает настрой на эффективное обучение:

— Я перенимаю навык математического мышления.

Или:

— Я максимально эффективно усваиваю математические выкладки (способы доказательств, решения примеров, новые темы, объяснения преподавателя и т. д.).

Лучше, если человек опробует несколько настроев, и выберет оптимальный для данной ситуации.

2. Преподаватель должен желать донести информацию до аудитории, находиться в хорошем расположении духа.

Не нервничать по поводу дисциплины или из-за постоянных звуков сотовых телефонов. Здесь аудитория должна сама о себе позаботиться и создать для педагога такую атмосферу, чтобы он смог передать как можно лучше учебный материал. Правда, не все слушатели это осознают, поэтому мы разработали технологию не только сверхобучаемости, но и сверхобучения, которая позволяет как повышать КПД обучения, так и комфортно себя чувствовать и прекрасно давать материал для любой аудитории.

3. Нужно быть открытым для знаний — не перекрещивайте руки или ноги.

4. Нужно находиться как можно ближе к преподавателю.

Если есть выбор: за какой партой сидеть — за первой или за последней, выбирайте исходя из этого критерия. Для многих педагогов оптимальной является дистанция в 1,5 метра.

5. Контакт глазами. Желательно время от времени встречаться с преподавателем взглядом.

6. Бессознательное обучение будет работать, если вы хорошо относитесь к преподавателю.

Если же есть какое-то внутреннее отторжение, неприятие этого человека, то, возможно, ваше подсознание не захочет пе-

ренивать у него информацию в режиме сверхобучаемости, и придется довольствоваться лишь сознательным обучением.

7. Перед обучением в таком режиме обязательно используется предварительный настрой.

Это может быть стандартный настрой в состоянии сверхобучаемости:

— Я настраиваюсь на полноценное понимание и усвоение знаний по математике.

Или более точный, в котором проговаривается фамилия преподавателя, название темы, объем и качество конспектирования. Добавлю, что предварительный настрой обычно проговаривается за несколько минут до начала занятия. Время, необходимое для настройки психики на режим более эффективного усвоения, — от 3 до 5 минут. По мере тренировки — от 10 секунд до 1 минуты.

8. После такого многоуровневого обучения необходимо осмысление и закрепление полученных знаний.

В этом состоянии проговаривается стандартный настрой на осмысление и закрепление лекции (или урока):

— У меня идет осмысление и закрепление полученных знаний.

При этом время, необходимое для того, чтобы подсознание смогло все разложить по полочкам, составляет от 10 до 15 минут. При целенаправленном ускорении мышления это можно делать в 2-3 раза быстрее. Часто спрашивают: что делать в эти 10-15 минут? Конечно, в идеале — не делать ничего. Ехать в автобусе или сидеть дома с закрытыми глазами. Но если такую роскошь нельзя позволить себе во время сплошного потока лекций, то желательно побыть в этом состоянии хоть сколько-нибудь времени, ни с кем не общаясь. Например, пока вы переходите из одной аудитории в другую. Можно просто постоять у окна, произнеся настрой и глядя вдаль.

Конечно, не всегда есть возможность учиться именно у гениев. Но даже простой урок математики в школе или лекцию в вузе можно сделать для себя намного полезнее, применяя вышеописанные составляющие сверхобучаемости. При желании вы можете узнать, что в таком-то вузе, к примеру, читает лек-

ции очень хороший специалист в данном направлении. Вы можете несколько раз посетить его лекции, практически ничего не оплачивая и, в то же время, получить для себя очень многое.

Поставьте цель!

Зачем вам нужно математическое мышление? Насколько это для вас важно? И нужно ли оно вообще?

Если у вас есть достаточно веские причины для развития в этом направлении — сдача экзаменов в вуз, получение гранта и т. д., то ваше подсознание, скорее всего, будет заинтересовано в ваших действиях в этом направлении. Если же нет, то может случиться так, что усилия не увенчаются значительным успехом. Также часто бывает и с изучением иностранного языка. Просто учить, чтобы знать еще один язык, — не настолько эффективно, как если бы вы захотели свободно общаться во время летней поездки во Францию, или при встрече с вашим другом по переписке из другой страны.

Существует немало советов по движению к поставленной цели. По мотивации своего внутреннего разума. К сожалению, в большинстве своем они либо работают, но только на сознательном уровне, либо подсознание на них смотрит как кот на ребенка, который уговаривает его сказать «мама» вместо «мяу».

Хороший совет дает автор метода «Ключ» Хасай Магомедович Алиев: концентрируйтесь на своей цели на волне согласующего биоритма (применительно к нашей теме — находясь в состоянии сверхобучаемости) в течение пятнадцати минут ежедневно. Представляйте, что вы уже достигли цели. Представляйте, как вам от этого будет хорошо.

Вообще, чтобы серьезно работать с подсознанием, надо знать некоторые закономерности общения с этой составляющей разума. Обычно на вводной лекции перед проведением тренингов по целеустремленности я говорю, что чтение десяти книг в течение десяти месяцев не заменит вам этих пяти занятий. Одна из проблем обращения к подсознанию заключается в полярном распределении активности разума — в каждый конкретный момент активной может быть только одна из рассматриваемых

нами составляющих разума: либо сознание, либо подсознание. Таким образом, человек не может достаточно активно работать с подсознанием, так как он находится в бодрствующем состоянии. А когда подсознание активно, он сознательно дремлет или засыпает. Для этого и нужны специальные тренинги, чтобы эту работу за нас сделал профессионал, пока наше сознание находится в пассивном состоянии. Конечно, есть способы работать с собой и в бодрствующем состоянии, но по эффективности они не идут ни в какое сравнение с трансовыми техниками.

Я в этом отношении нахожусь в очень выигрышной ситуации: с одной стороны, люди на тренингах по целеустремленности во время специальных упражнений по активизации подсознания получают возможность серьезного влияния на свой разум, а с другой стороны, не впадают в состояние транса. Да, это действительно так. Поскольку у всех участников есть навык сверхобучаемости, то они помнят и осознают все, что происходит с ними во время этих упражнений. Если зазвонит сотовый телефон, они могут выйти и переговорить с собеседником, решая срочные вопросы. В то же время уровень активности подсознания этого человека за секунду до звонка аналогичен уровню активности при глубоком гипнотическом трансе. Но транса, как мы с вами понимаем, никакого нет.

Для человека, не обладающего этим навыком, это был бы глубокий гипнотический транс, а для выпускников моих курсов это воспринимается как хорошее расслабление с полной остановкой мысленного диалога и предельной концентрацией на процессе.

Тот, кто по каким-то причинам не может посещать очный курс по целеустремленности, а поработать с разумом крайне необходимо, советую надиктовать нужные фразы на магнитофон, войти в состояние сверхобучаемости и получить и желательный результат. Лично я ни разу так не делал. Сначала почему-то не доходили руки, а потом, когда появились коллеги по работе, которых я обучил навыкам работы с подсознанием, я стал обращаться к ним за помощью в этих вопросах.

И тем не менее несмотря на все вышеизложенное относительно мотивации, для многих главное — действовать. Есть мотивация или ее нет, в выигрыше при всех прочих условиях будет тот, кто будет действовать, а не стоять на одном месте, бесконечно раздумывая, с чего лучше начать.

Один из моих знакомых задумал в эпоху перестройки купить машину «Москвич». Откуда молодому спортсмену (культуристу), не имеющему стабильного дохода, взять деньги на автомобиль? В то время в Екатеринбурге были перебои с маргарином. Он закупал в Омске две большие сумки маргарина, сажился на поезд до Свердловска и там распродал продукт за несколько часов. И так неделю за неделей — несколько месяцев подряд. И заработал на машину. Просто тупо закупал, возил и продавал.

Но самое главное — он действовал!

Учимся... во сне!

Одно из самых удивительных явлений человеческой психики — сон, может очень сильно помочь в овладении новыми знаниями, навыками или алгоритмами мышления.

Несмотря на то что ученые до сих пор не пришли к единому мнению по поводу природы сна, тем не менее существуют техники, которые работают именно во сне. Приблизительно до 2000 года я встречал в печати всего в двух изданиях конкретные описания таких техник. Затем подобные «руководства» буквально заполонили различные сайты в Интернете.

Первое описание, которое попало мне в руки, было в одной из книг Карлоса Кастанеды. Техника стоит того, чтобы привести ее хотя бы в сокращенном варианте, так как на тренингах меня постоянно о ней спрашивают, а времени на ее описание бывает и не хватает.

В момент начала засыпания нужно постараться сосредоточиться на какой-нибудь детали, которая поможет вам сохранить некоторую активность сознательного восприятия, например, можно попробовать увидеть свои руки (естественно, с закрытыми глазами). После того как у вас это начнет получаться сра-

зу после погружения в сон, отведите взгляд в сторону на две-три секунды. Потом снова переведите взгляд на руки. Если не возвращать взгляд на себя, то можно очень просто погрузиться в сон и забыть о том, что спишь. Не нужно ни о чем думать, просто смотрите по сторонам.

По мере привыкания к такому состоянию можно во сне начинать моделировать различные ситуации для более удачного их включения в жизнь. В нашем случае — решать во сне математические задания повышенной сложности.

Другая техника приводится в книге И. Ю. Матюгина «Методы развития памяти, образного мышления, воображения». Совершенно случайно преподаватели «Школы Эйдетики» натолкнулись на него, когда проводили занятия в шахматной школе им. Петросяна. Один из ребят сказал, что у него есть свой метод развития памяти. Он внимательно читает параграф, а ночью, когда ему приснится книга, пробегает параграф глазами еще раз. И тогда он точно хорошо отвечает его на уроке. Автор книги рекомендует не делать сознательных волевых усилий в состоянии дремоты, а просто как бы проявлять любопытство. Сделать вид, что вы забыли что-то в коридоре сна. В этом случае гораздо легче вернуться к желаемой информации. Данная техника приводится для повторения информации во сне. В нашем случае ею можно воспользоваться с целью улучшения развития математического (или любого другого) мышления.

Намного легче входить в состояние осознанных сновидений утром. После пробуждения побудьте около часа, затем снова ложитесь спать. Такое прерывание сна позволит легче войти в нужное состояние.

Подводя итог в отношении применения техники осознанных сновидений для выработки математического мышления, можно предложить не просто рассматривать свои руки при засыпании, а перейти к конкретным осознанным действиям, находясь в полусне, например, создать виртуальный рабочий кабинет, в котором у вас будут храниться математические расчеты, таблицы, сборники заданий и многое другое. Все это может быть разложено по полочкам очень красивой мебели.

Если у вас не получается управлять сновидениями, не стоит расстраиваться по этому поводу. Технология прекрасно работает и без этой, несколько экстравагантной составляющей алгоритма.

Другие грани — для огранки алмазов

В настоящее время продолжается работа над другими составляющими этой технологии. В рамках данной концепции основные положения, изложенные выше, практически полностью охватывают базовый уровень овладения математическим мышлением. Все, что мы разработали дополнительно в этом направлении на сегодняшний день, либо требует значительно большего объема времени, как, например, техника визуального моделирования изменения мышления, либо подразумевает проведение дополнительных тренировок.

Всего пара-тройка примеров.

Когда Александра готовилась к поступлению в вуз, она хотела еще лучше развить математические навыки. Я обратился за помощью к нашему эксперту, обладающему высоким уровнем способностей к распознаванию бессознательных процессов. Его ответ просто поразил меня, так как был на грани фантастики:

— Подсознание Александры уже давно прекрасно владеет всеми теми математическими знаниями, которыми она сознательно старается овладеть. Ей нужно лишь вспомнить их.

— Как вспомнить?

— Когда она будет заниматься математическими дисциплинами, пусть представляет себя на фоне греческих колонн, древних скульптур, архитектуры, характерной для древней Греции.

В НЛП есть техника, которая называется «подстройка к будущему». Овладев этой техникой, можно дополнительно к вышеизложенному алгоритму использовать ее для достижения дальнейших успехов в развитии математического мышления.

После открытия «Голографической памяти» выяснилось, что спектр применения этого метода значительно шире, чем можно было предположить. Еще одним направлением для при-

менения голографической памяти является развитие желаемого типа мышления. На луче, соответствующем будущему времени, включаем голограмму, которая соответствует желаемому результату. А на промежуточных расстояниях включаем голограммы упорного развития своих способностей в этой области. Получается стрельба одновременно по нескольким мишеням — и дополнительное развитие математического мышления, и развитие целеустремленности в этом направлении.

И наконец самый необычный вариант развития математического мышления, который находится пока на стадии разработки, — это развитие по программам «От способностей до гениальности» и «Внутриутробное развитие ребенка». Математическое мышление можно целенаправленно развивать с любого возраста, хоть с одного месяца от рождения. Или даже за несколько месяцев до появления ребенка на свет. Часть конкретных упражнений нами уже подготовлена и применяется родителями при общении со своими детьми.

Технология 2. Спортивное мастерство

Согласно отзывам ученых, в состоянии управляемой саморегуляции по методу Алиева выносливость повышается в среднем в два раза. Поскольку сверхобучаемость основана на аналогичной технике, то все ее «телесные» проявления при применении данной методики также имеют место.

Несколько лет назад ко мне обратился молодой человек с необычным вопросом. Назовем его Павел. Среднего роста, с короткой аккуратной стрижкой, имеющий некоторую склонность к полноте. Павел учился в институте физической культуры, имел пятерки по всем дисциплинам, но не получал повышенную стипендию, так как подтягивался всего 8 раз. А для повышенной стипендии нужно подтягиваться 12 раз. Как этого добиться? Вот этот-то вопрос и привел студента ко мне спустя несколько месяцев после прохождения стандартного курса обучения.

Как психолог я понимал, что если человек подтягивается 8 раз уже несколько лет, и даже постоянные тренировки не помогают улучшить результат, то дело здесь, скорее всего, не в его небольшой полноте, а во внутренних стереотипах. У него сложилась бессознательная внутренняя установка на 8 подтягиваний, и сознательно ему не удается ее преодолеть. Значит, следует работать с бессознательным.

Я предложил Павлу ежедневно в этом состоянии представлять, как он подходит к перекладине и подтягивается 12 раз. Спустя несколько дней он пришел снова и сказал, что ничего не изменилось. Я настаивал на визуализации в состоянии сверхобучаемости, заметив, что комплекс формировался годами, а реально с этой проблемой он работает всего несколько дней.

Видимо, упорства молодому человеку было не занимать, поскольку уже на следующей неделе он пришел воодушевленный и сообщил приятную и для него и для меня новость: вчера он подтянулся уже 9 раз!

Он подчеркнул, что все эти дни он не подходил к турнику чаще чем обычно, то есть прогресс объяснялся исключительно его внутренней работой над собой.

Как видим, это довольно распространенный пример действия ограничивающих внутренних установок. Подобное может касаться не только спорта, но и работы, бизнеса, отношений с людьми и даже собственного здоровья и памяти.

За все время тренинговой работы у меня было несколько таких случаев при работе со спортсменами. Причем занимающимися самыми разными видами спорта. Иногда после прохождения обучения люди сами приходили и рассказывали, как им удалось решить ту или иную проблему. А порой улучшение происходило просто в результате применения полученных навыков работы с собой непосредственно во время процесса обучения.

Молодой человек увлекался плаванием, но проплыть под водой в длину весь бассейн для него было очень сложно. Уже на последних метрах у него начиналась паника, ему не хватало воздуха, и он выныривал, не доплыв до бортика всего несколько метров.

После прохождения курса сверхобучаемости молодой человек начал плавать в этом состоянии, брать различные образы и, как результат, он стал свободно проплывать все расстояние под водой.

Другой пример касается сложной техники плавания. У юноши не получалось слаженно выполнять все элементы. В состоянии сверхобучаемости словно произошла какая-то внутренняя «сборка», и все стало включаться оптимальным образом.

То же самое и с упражнениями из хатха-йоги. На бумаге вроде бы все написано понятно. Ноги движутся так, руки — так, дышим следующим образом, внимание — на это, а затем — на то. Но когда человек начинает выполнять упражнение, что-то обязательно идет не так. Нет комплексного включения всех элементов, которое и дает тот самый желаемый эффект.

В состоянии сверхобучаемости этот эффект достигается на удивление быстро. Ведь в обычном состоянии мы задействуем

около 5 % нашего разума, а в этом состоянии — намного больше. Отсюда и результат, значительно превосходящий средний уровень.

После проведения показательных тренингов в Сибирской автомобильно-дорожной академии тренер группы, с которой я работал, написал следующий отзыв:

После обучения навыку сверхобучаемости я заметила, что могу отдыхать, восстанавливаться за очень короткий промежуток времени.

Полностью исчезли проблемы со сном. Улучшилась память, раскрылись возможности, о которых и не подозревала (склонность к иностранным языкам).

Можно рекомендовать данную методику для подготовки спортсменов различной квалификации и видов спорта.

*Старший преподаватель кафедры
физического воспитания СибАДИ
Леденева Инна Валерьевна*

Позвольте предоставить вниманию читателей еще один отзыв. Его написала Ксения, юная гимнастка:

Я расскажу о том, как я с помощью сверхобучаемости вошла в образ олимпийской чемпионки по художественной гимнастике Алины Кабаевой. Мне было около 7 лет. Я была настоящей фанаткой этой гимнастики и дома как-то вечером решила проработать один из элементов, который делала Алина. Я задала настрой, что я — Алина Кабаева, отрабатываю этот элемент. Во время пребывания в состоянии сверхобучаемости у меня даже улыбка была, как у нее. Мне показалось, что я очень долго находилась в этом состоянии, и меня начало сильно тошнить. Я поняла, что за эти несколько минут я выложились настолько, насколько не выкладывалась на тренировке в спортзале.

Я добавлю несколько строк от себя к словам Ксении. Начав тренировать свою память, она свободно запомнила первые 100 знаков после запятой в числе π . Я думаю, все помнят, что $\pi = 3,14$. Ксения выдает еще 98 цифр, причем с довольно большой скоростью. В среднем 2-3 цифры в секунду. Но сниматься в те-

лелепередаче ей предложили не из-за хорошей памяти, а в связи с открывшимся у нее после обучения сверхобучаемости необычным талантом — она пишет левой рукой психологические портреты.

Однажды, попробовав рисовать не правой, как она это обычно делала после наших занятий, а левой рукой, ей стало интересно, что рисунки получаются очень разные. Портреты правой рукой получаются просто похожими на оригинал. А нарисованные левой выходят с сильно искаженными чертами, причем это получается как бы само собой. Присмотревшись к этим портретам, я с изумлением увидел, что внутренний мир человека на них проступает как на ладони.

Скрытый страх или агрессия, застенчивость или стресс, алчность или жадность, добродетель или порок — все выносятся из глубин психики человека, чей портрет она рисует. Многие, взглянув на эти психологические рисунки, наотрез отказывались ей позировать. Неудивительно, не каждый рискнет открыть свой внутренний мир для посторонних глаз.

28 мая 2003 года. Ночной клуб «Летур» (теперь это уже «Цитрус») заполнен зрителями и участниками необычного мероприятия — «Шоу неординарных личностей». От меня — два номера. Ксения выступает в гимнастическом купальнике, сделав несколько переворотов в сопровождении группы поддержки из студентов, она садится на шпагат и рисует маркером (!) на большом ватмане на глазах у всего зала портрет одной из зрителей. Правой рукой. Под интригующую музыку.

Через три минуты — переворот, шпагат, рисование еще одного портрета на другом большом ватмане. Но уже левой рукой. Кульминация — ребята из группы поддержки показывают оба портрета, сняв их с планшетов. Я с облегчением перевожу дух — все получилось. Правой рукой — похожий портретный рисунок. А левой — внутренний мир девушки.

Позднее специалисты по рисованию мне сказали, что это было чистое безумие — на шоу рисовать маркером. Это могут себе позволить только мастера высочайшего класса, так как неверные карандашные штрихи можно исправить, а маркер уже не

стереть. И вообще, это чистая случайность, что ей это удалось. Маркером, не имея никакого художественного образования. И почти без опыта.

Я часто слышу: наверное, это случайность... что удалось обезболить зуб... свободно сдать сессию... блестяще провести переговоры... намного быстрее выздороветь... устроиться на высокооплачиваемую работу... стать лучшим в своем деле...

Люди не привыкли верить в себя. Это не так просто. Многим проще поверить в случайность, чем в свои силы.

Ксения поверила — и выступила. После этого у нее было еще много выступлений. И на сцене, и на телевидении, и на спортивных аренах, прежде чем она стала мастером спорта России по художественной гимнастике. Давайте пожелаем ей, чтобы самые интересные выступления в ее жизни у нее были еще впереди.

СибГАФК

Пожалуй, самым интересным для меня опытом работы со спортсменами было проведение показательных тренировок непосредственно на территории СибГАФК — Сибирской государственной академии физической культуры.

Заведующий кафедрой легкой атлетики Василий Николаевич Коновалов дал мне группу легкоатлетов, специализирующихся в беге на дистанцию 5-10 км.

Стандартный блок занятий я проводил в обычной аудитории на третьем этаже. Было уже вечернее время, ребята приходили усталые, особого энтузиазма почти никто из них не проявлял. Я понял, что самостоятельно применять полученный навык сверхобучаемости они, скорее всего, не будут. А если и будут, то не так эффективно, как хотелось бы. Поэтому после стандартного курса я предложил им продолжить освоение навыка уже непосредственно на тренировках.

Легкоатлетический манеж института физической культуры производит впечатление движения, здоровья, постоянный шум перекрывает команды тренеров, одновременно ра-

ботающих в огромном помещении, где занимается сразу несколько групп различной специализации.

Поскольку в туфлях ходить в манеже было не принято, мне нашли какие-то старые стоптанные кроссовки, чтобы я мог передвигаться по залу наравне со всеми. Не скрою, что первые 5 минут я просто привыкал к новой атмосфере и прикидывал, как здесь можно работать, и можно ли работать вообще.

Но вот начинается тренировка, тренер дает указания спортсменам, а я даю свои указания — какой настрой лучше взять на время бега. У кого-то состояние сверхобучаемости включается лучше, у кого-то хуже. Одному из ребят по сле 40 минут бега в этом состоянии в образе олимпийского чемпиона становится нехорошо — он идет к умывальникам и его рвет.

Мне тоже становится нехорошо, но Максим говорит, что не надо было есть перед тренировкой, только и всего. Это меня несколько успокаивает.

После 40 минут бега ребята переходят на ходьбу. И здесь я снова подхожу к каждому из них и предлагаю взять соответствующий настрой в этом состоянии на быстрое восстановление сил.

Проходит несколько минут отдыха — и снова бег. Потом снова отдых. Тренер дает свои указания, я — свои.

На второй тренировке ребята начинают замечать, что бежать с применением полученных навыков им легче, чем в обычном состоянии, да и силы восстанавливаются быстрее. Поскольку все мои слушатели были спортсменами, я дал им несколько моделей на восстановление из тех, что упоминаются в литературе и применяются за границей при подготовке спортсменов самого высокого уровня.

Модели в спортивной практике — это очень обширная тема. Для того чтобы модели начали работать, необходимо измененное состояние сознания (ИСС). Многие используют для достижения ИСС в процессе подготовки спортсменов аутотренинг и медитацию. Благодаря показательным тренингам Х. М. Алиева за границей, зарубежные спортсмены все чаще начинают использовать «Ключ» как наиболее простой универсальный

метод, повышающий выносливость, позволяющий быстро войти в ИСС и дающий большие возможности для личностного роста, благодаря сознательной активизации бессознательных ресурсов.

По оценкам западных ученых, количество молочной кислоты в мышцах после интенсивной тренировки может снижаться по-разному. Если спортсмену предлагают просто сесть или лечь для восстановления сил, то будет наблюдаться одна динамика снижения концентрации молочной кислоты. Если же спортсмен в ИСС будет применять какую-то модель для ускорения восстановления, то уже спустя 10 минут содержание молочной кислоты будет в два раза меньше, чем у спортсмена, не практикующего подобные упражнения.

Одна из самых распространенных моделей:

Спортсмен представляет, что его кровеносные сосуды в мышцах — словно улицы города, вымощенные красным кирпичом. На этих улицах полным-полно белой пены или молока. Он берет брандспойт и мощной струей смывает это молоко с улиц своего города.

Модели можно придумывать самому, проверяя, какие работают лучше, какие — хуже. У каждого человека свой склад психики, и работа с бессознательным может проводиться как с использованием каких-то общих моментов, так и сугубо индивидуально.

Ученые выяснили, что прямое внушение в состоянии гипнотического транса дает меньший эффект по сравнению с внушением в переносной форме — в виде притчи или модели. Поскольку состояние сверхбучаемости также относится к ИСС, то в нем хорошо работают различные модели, как на выведение молочной кислоты из мышц, так и на восстановление работоспособности отдельных органов, систем и всего организма в целом.

На экспериментальных тренингах мы смогли выяснить много общих и специфических закономерностей работы моделей на психическом и физиологическом уровне. Выяснилось, что модели хорошо работают практически во всех сферах жизни человека. При этом надо быть осторожным при применении новых моделей, так как их действие может иметь не только же-

лательные, но и побочные последствия. В этом случае я обычно рекомендую перед применением каких-то новых моделей попробовать их действенность в обычном, тренировочном режиме, чтобы получить точную информацию о силе ее воздействия именно на вас.

На третьей тренировке я решил проверить, действительно ли происходит улучшение результатов у ребят или это всего лишь их субъективные впечатления.

Василий Николаевич замеряет результаты пробега после каждого круга, который делают ребята. Причем замеры делает для всех одним секундомером. Мне до сих пор непонятно, как можно замерять всех одновременно одним и тем же прибором. Но, когда я задал ему вопрос по показателям бега у ребят, он ответил, что прогресс действительно заметен, продолжайте заниматься.

К сожалению, получилось так, что эта третья тренировка стала и последней. У меня больше не было времени ездить на другой конец города, и я предложил ребятам задать напоследок все вопросы по этой технике. Максим, тот самый юноша, которому было плохо на первой тренировке, сказал, что хотел бы хорошо пробежать марафон.

— Что для этого нужно сделать по части психологии? Я ответил, что у него теперь есть все для достижения желаемой цели, просто нужно больше экспериментировать с состоянием сверхобучаемости, найти оптимальные настройки, которые помогут ему показать лучшие результаты на марафонской дистанции.

Плюс к тому необходимо в день марафонского забега с самого утра использовать настрой, что он будет бежать марафон в нужном режиме. За полчаса до забега проговорить предварительный настрой. Еще один предварительный настрой взять за несколько минут до старта. И, естественно, саму марафонскую дистанцию бежать в этом состоянии. Ведь его выносливость будет теперь намного выше!

Этот разговор состоялся холодным темным ноябрьским вечером, а спустя 8 месяцев во время трансляции по телеви-

дению церемонии награждения победителей 13-го Сибирского Международного марафона я увидел в числе призеров Максима Романенко, того самого студента из института физической культуры. Он занял первое место в своей возрастной категории! Спустя полтора года после работы со спортсменами Сиб-ГАФКа я встретился с Максимом. Он уже в магистратуре и сам тренирует ребят. Про сверхобучаемость он сказал:

— Когда трудно или что-то не получается, я всегда применяю эту технику.

Через несколько месяцев после этой встречи один из тренеров сказал мне, что тот факт, что его вырвало на тренировке, это не минус, а плюс. Его организм в состоянии активного под-сознания смог включиться на максимально высокую нагрузку, а это бывает далеко не всегда. В то же время внутренний разум очень хорошо отслеживает, чтобы нагрузка не приносила вреда здоровью. Более того, некоторые тренеры специально задают своим спортсменам такие нагрузки, что их рвет. Это является для них определенным показателем тренировочного процесса.

Это меня окончательно успокоило, так как случай с Максимом был не единственным в моей црактике, когда спортсмена после первого серьезного применения «Ключа» тошнило. В то же время я подумал про себя: наверное, хорошо, что я не связал свою жизнь со спортом. Меня не прельщала перспектива такого очищения желудка после больших физических нагрузок...

Технология 3. Быстрое овладение иностранными языками

Моя «любовь» к иностранным языкам имеет совсем не романтическую прелюдию. В школе, где я учился, английский язык вела завуч Серафима Александровна Амро-мина. Женщина с прекрасными педагогическими и организаторскими способностями. Из тех педагогов, про которых говорят — у нее не забалуешь...

На свою беду один из моих одноклассников, Андрей Маркин, все-таки забаловал. Да еще и сидя со мной за одной партой. Вердикт Серафима Александровна вынесла тут же:

— Экзамен по иностранному будешь сдавать с валидолом! Поскольку мы сидели за одной партой, я понял, что меня тоже никто медом потчевать не собирается. Дело было в девятом классе. Десятый — выпускной.

Чтобы не попасть в неприятную ситуацию, я решил выучить английский так, чтобы спокойно сдать при любом прессинге со стороны завуча. В результате я не только прекрасно сдал язык в школе, но и влет переводил тексты на экзаменах в институте профоргу и старосте своей группы. А Андрей, как ему и было обещано, выйдя с экзамена, положил таблетку валидола под язык...

Другая история, из совсем недавнего прошлого.

Как-то весной солидный мужчина привел ко мне на индивидуальные занятия свою дочь. Девочка уже заканчивала выпускной класс, когда выяснилось, что для поступления на желаемый факультет ей нужно будет сдавать еще и английский язык. А она, как оказалось, все годы до этого им вообще не занималась. Я даже не представлял, что можно иметь настолько нулевые знания по языку в одиннадцатом классе школы. С приходом этой юной особы мой опыт в данной области заметно расширился.

Отец девушки поставил четкую задачу — развить у ребенка лингвистическое мышление для успешной сдачи вступительного экзамена. Язык она учила с репетитором, но результаты не радовали.

Еще бы, подумал я. Какие могут быть при таком раскладе результаты. Ситуация была почти патовая. Мне нельзя было отказаться, дабы не потерять свой престиж как специалиста по сверхобучаемости. В то же время я понимал, что могу увязнуть более чем на 10 стандартных занятий, а результатов может и не быть, так как по глазам абитуриентки было видно, что английский у нее в жизни стоит даже не на втором месте.

Все, что мне потребовалось, — это дать стандартный курс сверхобучаемости и несколько техник на запоминание иностранных слов и иностранных текстов, базовые навыки голографической памяти. Плюс несколько упражнений, чтобы расшевелить в ней желание учиться в институте и добиваться этого. Все остальное она сделала сама. На предпоследнем нашем занятии она свободно запомнила тему «Англия» и гордо рассказала мне ее вслух, громко и с выражением. Остальные темы она уже запоминала самостоятельно, используя полученные навыки. Через несколько недель она успешно поступила в вуз, на то отделение, на которое и хотела. А три ее подружки, вдохновленные таким успехом, пришли в августе заниматься на мои курсы СУПЕРПАМЯТЬ.

Алгоритм действий для быстрого овладения иностранным языком также прост, как и с выработкой математического мышления, но в то же время имеет некоторые особенности, поэтому я изложу его целиком.

Для гармоничного и быстрого овладения иностранным языком необходимо все приведенные пункты пройти в возможно более полном объеме.

Новые роли

1. В состоянии сверхобучаемости необходимо перебрать несколько разных настроев типа «образ». Не меньше трех. Вообще по количеству перебираемых настроев нет никаких огра-

ничений, как и по общему времени использования этого состояния. Это могут быть следующие настройки:

- я англичанин;
- я полиглот;
- я переводчик;
- я преподаватель английского языка;
- я Николай Павлович (называется имя и отчество конкретного знакомого специалиста);
- я репетитор;
- другие варианты.

Продельывать все выше- и нижеперечисленные упражнения можно не только специально отводя для этого время, но и при выполнении обычной домашней работы по английскому (или любому другому) языку или при тренировке разговорных навыков с кем-то из друзей или с репетитором. Можно брать настройки во время ответов на занятиях в классе. Не желательно брать новые настройки при контрольных работах во избежание эффекта торможения, который может возникнуть, если человек впервые выполняет какую-либо деятельность с применением нового для себя настройа. Здесь и далее я буду упоминать английский язык для краткости изложения. С таким же успехом я мог бы назвать испанский, немецкий или любой другой язык. Алгоритм подходит для изучения любого языка.

2. Берутся несколько разных настроев типа «действие»:

- я свободно говорю по-английски;
- я быстро говорю по-английски;
- я дословно перевожу текст;
- я делаю литературный перевод текста;
- я свободно понимаю смысл;
- я говорю идеально правильно (грамотно);
- я нахожу ошибки в контрольной работе;
- другие настройки...

3. Настройки типа «образ плюс действие»:

- я профессиональный переводчик, быстро перевожу текст (речь, диалог);
- я лингвист, нахожу ошибки в построении предложений (во временных формах глаголов);
- и так далее.

Можно просто соединять настройки первого типа с настройками второго типа. Главное, чтобы они подходили по роду деятельности.

Относительно необходимости правильной формулировки настройки в измененном состоянии сознания (в нашем случае — в состоянии сверхобучаемости) существует две полярные точки зрения. Одни считают, что необходимо максимально точно формулировать настрой, другие, наоборот, считают достаточным одно лишь вхождение в это уникальное состояние, а формулировка большого значения не имеет. Комплексное включение процессов на сознательном и бессознательном уровне вкупе с синхронизацией работы коры больших полушарий само делает свое дело.

Я считаю, что оба подхода имеют место. Важно только найти, какой из них лучше подходит в той или иной ситуации конкретному человеку. А это уже задача именно этого самого конкретного человека. Но на этапе выработки мышления необходимо пройти весь перечисленный комплекс действий.

И еще одна тонкость. Желательно, чтобы все настройки, проговариваемые в этом состоянии, были позитивными. Частицу НЕ лучше не употреблять. К примеру, вместо настройки «я не делаю ошибок при произношении» лучше будет сказать «я правильно произношу слова и фразы».

Жизнь в образе (снятие ограничивающих блокировок)

Нужно ежедневно по 10-15 минут в состоянии суперобучаемости представлять себя носителем языка, переводчиком, резидентом разведки и так далее. Упражнение можно выполнять как в транспорте по пути на работу, так и во время мытья посуды — в любое время, не занятое мыслительной деятельностью. При выполнении этого упражнения, взяв соответствующий настрой (например — я англичанин), представляем себя в стране изучаемого языка.

Можно представить, как вы идете по Бейкер-стрит, спрашиваете (по-английски) у первого встречного «который час?» или «как пройти к ближайшей станции метро». Затем можно мысленно зайти в магазин и задать продавцам несколько вопросов (опять-таки по-английски) и понять, что они ответили. Можно представлять себя в библиотеке, на вечеринке или на пляже, важно чтобы постоянно шло словесное общение.

А как быть тем, кто еще не может связать и двух слов, не то что выстроить целое предложение? Для них это упражнение особенно важно. Нужно представлять, что вы свободно говорите, чувствовать свободу общения на этом языке, даже не имея большого словарного запаса. Главное в этом упражнении не количество сказанных по-английски слов и не правильность построения предложений. Самое главное — это состояние. Ощущение свободы общения на этом языке, уверенности, что говорить на этом языке для вас также просто и естественно, как дышать или ходить.

Однажды 7 марта мне довелось отмечать этот прекрасный праздник в одной компании с руководством одного из наших вузов. Было много красивых и оригинальных тостов, хорошее вино, а потом Наталья Петровна спросила меня:

— А знаете ли вы, чему в первую очередь учат профессиональных переводчиков?

Конечно, я думал, что знаю:

— Словарной базе.

— Ничего подобного. Их учат лингвистической наглости. Одна эта фраза дала мне больше, чем множество умных книг. Я до сих пор благодарен этой обаятельной и, безусловно, умной женщине за столь полезное для меня откровение.

Лингвистическая наглость! Гениально!

Как антипод — страх лингвистической ошибки. Это самый большой камень преткновения для подавляющего большинства изучающих язык. Это сущее проклятие для репетиторов, в результате труда которых ученик должен начать свободно говорить на том или ином языке. А те не хотят свободно говорить. Потому что не могут. Да и с чего им заговорить, если,

изучая в школе несколько лет подряд иностранный язык, дети убеждаются, что это безумно сложно. Еще бы — в английском больше десяти времен, три формы неправильных глаголов; артикли и несовпадение родов в немецком и т. д. В результате дети бессознательно, но твердо усваивают, что иностранный язык выучить практически невозможно.

Как следствие — пресловутый период молчания при овладении иностранным языком. Репетиторы меня очень хорошо поймут. Это когда человек уже давно знает, как говорить, знает, что говорить, а не говорит. Потому что есть внутренняя бессознательная установка на то, что это трудно. Плюс страх ошибки.

При использовании моего метода за занятиях мы избавляемся и от этого бессознательного гипноза негативного прошлого опыта, и от рефлексии по поводу возможной ошибки. Ведь состояние сверхобучаемости сродни гипнозу. Но только гипнозу в выбранном самим человеком направлении. В английском языке есть пословица: учишь плавать, плавая, а говорить — разговаривая. Хорошо, если вы можете осваивать язык в соответствующей языковой среде. Если нет — создайте себе эту среду в своем собственном воображении. «Расколдуйте» свой разум!

Обучение в контакте

Если перенимать навык математического мышления лучше у гениальных математиков, то с иностранным языком намного проще. Может подойти практически любой иностранец, говорящий в вашем присутствии на своем родном языке (естественно, при условии, что вы изучаете именно этот язык, а сам носитель языка психически здоров). В состоянии сверхобучаемости используется произвольный настрой:

— Я перенимаю навык свободного общения на английском (немецком и т. д.) языке.

Остальные составляющие совпадают с третьим пунктом математического мышления. Можно просто находиться рядом с иностранцем, например, ехать с ним в одной маршрутке и слушать как кто-то с ним говорит.

Не лишне еще раз уточнить, что для данной техники подходит именно непосредственное взаимодействие. Просмотр фильмов или прослушивание аудиокассет, безусловно, полезно, но дает меньший эффект.

Аудиокассеты очень хорошо помогают при комплексном подходе к освоению иностранного языка. Особенно когда необходимо выработать более правильное произношение или построение фраз. Или когда вы учитесь непосредственно у того человека, чей голос звучит на этих аудиокассетах.

Наличие конкретной цели

В этом направлении личностного развития очень важно иметь конкретную цель, ради которой стоит заниматься иностранным языком. Не видя перед собой четкой цели изучения языка, подсознание может игнорировать наши усилия в этом направлении. Почти у всех изучавших язык просто ради интереса эта затея заканчивалась одинаково безрезультатно.

Ну а если цель достаточно серьезна — применяйте максимум способов самомотивации, выполняя все предлагаемые упражнения в этом состоянии. Результат не заставит себя ждать!

Зачем нужны сны по заказу?

Хорошим подспорьем в овладении языком для вас может стать эта довольно экзотичная, с точки зрения научных консерваторов, техника правления сновидениями.

Как давно уже смогли убедиться современные ученые, обращение во сне к предмету изучения или исследования дает человеку значительные преимущества. Ведь это означает, что бессознательный разум не только заинтересовался, но и активно включился в решение поставленной задачи.

Но это при условии, что вы умеете управлять сновидениями. Если же это у вас пока не получается, не стоит тратить напрасно усилия для изучения и овладения этими техниками — поверьте, можно прекрасно обойтись и без них.

На своем опыте я убедился в действенности алгоритма быстрого включения изучения иностранного языка, когда меня

пригласили выступить на международной конференции в Стамбуле с докладом об авторском методе «Голографическая память». Как часто бывает, специалистов и гостей конференции интересовал не только доклад о методе, но и сам автор.

Язык международного общения я не практиковал около двадцати лет, и все надежды были на переводчиков. Но в результате уже на второй день пребывания в Турции я начал понимать почти все, о чем при мне люди говорили по-английски. А на пятый день смог уже и свободно изъясняться.

Скажу честно, на 99% такой скорости «включения» языка я обязан именно сверхобучаемости.

Информация к размышлению. Эффект 25-го кадра

Первая информация об эффекте 25-го кадра относится к 1960-м годам. После показа обычного, на первый взгляд, фильма в одном из американских кинотеатров публика, выйдя из кинозала, моментально раскупила все прохладительные напитки, встретившиеся на пути. Произошло это благодаря тому, что на киноплёнке, которая, как известно, движется со скоростью 24 кадра в секунду, каждый 25-й кадр содержал информацию о желании пить. При нормальной скорости движения ленты этот кадр невозможно было рассмотреть на экране, так как мелькание продолжительностью в $1/25$ долю секунды при просмотре кинофильма различить практически невозможно. Но при многократном повторении этот кадр все-таки оказывал действие, так как информация считывалась на подсознательном уровне. В результате после просмотра фильма у людей появилось сильнейшее желание утолить жажду. С тех пор скрытая реклама с помощью эффекта 25-го кадра многократно использовалась крупнейшими корпорациями для поддержания популярности своих брендов.

Это всего лишь один из многочисленных вариантов легенды о секретной в прошлом психотронной технологии — 25-м кадре. На самом деле, к счастью, абсолютно всем задурить голову никогда и никому еще не удавалось. И, надеюсь, не удастся.

Тем не менее, в настоящее время эффект субсенсорного воздействия активно применяется в технологии ускоренного запоминания иностранных слов с аналогичным названием — эффект 25-го кадра.

По этой технологии иностранные слова с переводом подаются со скоростью, при которой человек сознательно не успевает их прочитать, то есть в субсенсорном режиме, но в то же время бессознательно он все воспринимает. Если верить рек-

ламе, за 60 часов работы с программой можно запомнить около 3000 слов просто сидя перед телевизором или перед монитором компьютера и глядя на мелькающий экран.

Некоторое время назад реклама изучения иностранных языков с применением эффекта 25-го кадра встречалась почти постоянно. Несмотря на всю обещанную простоту, метод на самом деле для большинства людей представляет определенную сложность. Беседуя с лучшими преподавателями иностранных языков наших вузов, я слышал только одно мнение — язык таким способом не выучить.

Главным условием для эффекта гипермнезии (сверхзапоминания) при использовании видеокассет или компьютерных дисков с эффектом 25-го кадра является особое состояние, аналогичное состоянию транса. В руководствах по применению этих пособий подробно описывается техника самостоятельного вхождения в это состояние с помощью аутогенной тренировки.

Но проблема большинства пользователей в том, что у них не получается войти именно в это, столь необходимое для запоминания иностранных слов состояние. Либо они просто игнорируют данный раздел, думая, что все запомнится и так. В результате — разочарование и напрасно потраченные деньги.

Как вы, наверное, уже догадались, я начал разговор о поразительном воздействии быстромелькающих кадров на психику человека отнюдь не случайно. Желаемого эффекта сверхзапоминания намного легче достичь, если использовать навык сверхобучаемости.

При просмотре слов в субсенсорном режиме необходимо входить в это особое состояние. Можно использовать навык «Ключа», сверхобучаемости, медитацию, а лучше всего все вышперечисленное в сочетании с аутотренингом, техника которого описывается в приложении к видеокурсу.

Как нам удалось выяснить, для эффективной работы с этой продукцией желательны следующие тонкости. За 10-30 минут в состоянии сверхобучаемости проговорите предварительный настрой:

— Я настраиваюсь на усвоение английского языка.

Или:

— Я настраиваюсь на запоминание иностранных слов.

Непосредственно во время просмотра слов постарайтесь исключить все отвлекающие факторы:

а постарайтесь добиться максимальной глубины погружения в это состояние;

□ выберите наиболее подходящую для вашего восприятия частоту мелькания кадров (при просмотре программы на компьютере);

□ при просмотре слов в режиме 25-го кадра используйте оптимальный настрой:

— Я полностью запоминаю слова и перевод.

Или:

— Я как губка впитываю иностранные слова;

Перевод слов навсегда закрепляется в памяти. Просмотр в субсенсорном режиме чередуйте с обычным просмотром с прослушиванием слов и перевода. После занятия дайте подсознанию настрой на закрепление полученных знаний (5-10 минут в нейтральном состоянии):

— в памяти закрепляются иностранные слова;

— подсознание сортирует полученную информацию;

— происходит осмысление и закрепление в памяти иностранных слов.

На сегодняшний день я не имею однозначного ответа, почему этот метод срабатывает далеко не у всех, даже с использованием навыка сверхобучаемости. Безусловно, в данном случае высокий уровень гипнабельности играет позитивную роль. Так же как и время суток, которое для разных людей может быть разным. Для многих запоминаемость по этой методике выше с 22 до 24 часов. В то же время для тех, кому подходят именно эти временные рамки, существенным является следующее условие — в час ночи они уже должны крепко спать.

Прочитав этот раздел, вы можете вспомнить о 25-м кадре завтра или через неделю, может быть даже через месяц, но правильно применив технику субсенсорного восприятия, некоторые люди могут запомнить всю словарную базу диска — а это от 2000 до 3000 иностранных слов — даже не за 60 часов,

как обещают разработчики, а за 5-10. Сделать эту методику доступной для всех — еще одно из интересных направлений наших исследований.

Отзыв Светланы Савельевны о технике 25-го кадра

Несколько лет назад преподаватель физики одного из вузов Светлана Савельевна прошла обучение на курсах сверхобучаемости, памяти и скорочтения. Естественно, что она продолжала интересоваться всем новым и передовым, поскольку сейчас любые знания и навыки давались ей намного легче и быстрее. Попробовав запоминать английские слова с помощью эффекта 25-го кадра, она заметила, что с ней стали происходить весьма неприятные случаи. Она стала забывать некоторые важные дела. Нужно было подготовить доклад — она об этом забыла, а вспомнила за полчаса до выступления, когда ее об этом спросили. Нужно было составить сводный отчет — и это вылетело у нее из головы, хотя раньше с ней никогда такого не случалось. Проанализировав еще несколько подобных случайностей, она вывела общую закономерность — это происходило в период интенсивной работы с видеокурсом 25-го кадра. Прекратила занятия по этому методу — и случаи досадной забывчивости также прекратились.

На мой взгляд, причиной этого может быть случайное совпадение слов или их перевода, которое выстраивает программирующие фразы, что и подействовало на подсознание как программа забывчивости.

Для того чтобы избежать таких казусов при работе с компьютерной программой, возможно, поможет удаление из общего массива негативных терминов, таких как «забывать», «болеть», «болезнь», и т. д. Естественно, таких слов будет немного, их можно запомнить другими способами. Зато вы избавите подсознание от неконтролируемого «загрязнения».

Информация к размышлению. Сверхзапоминание по методу Георгия Лозанова

Более 30 лет назад известный в узких научных и военных кругах болгарский ученый Георгий Лозанов обрел всемирную славу, причем поводом для известности послужили даже не его открытия в техниках запоминания, а спецоперация по грандиозной дезинформации для западных спецслужб.

Лозанов был первоначально известен как талантливый ученый, психотерапевт, востоковед, специалист по раджа-йоге и по некоторым другим направлениям йоги. Согласно основным постулатам древнеиндийского учения, гипермнезия (способность к феноменальному запоминанию или вспоминанию информации) есть не что иное, как способность входить в особое состояние, в котором человек получает доступ к информации, записанной не в голове человека, а хранящейся в пространстве, откуда он ее и считывает.

Входя в это состояние, йоги могут по нескольку дней подряд читать наизусть строки из упанишад, не повторяясь и не ошибаясь. Причем делают они это без видимых особых усилий, не затрачивая предварительно месяцы и недели на заучивание. Лозанов потратил очень много времени и сил на исследование таких состояний и смог выявить определенные закономерности, дальнейшее изучение и использование которых создало предпосылки для настоящего прорыва в этом направлении.

Имея столь значительный багаж знаний и уникальные способности к синтезу получаемой информации, ученый продолжал совершенствовать свой метод, проводя новые и новые смелые эксперименты, пока не получил технологию, обессмертившую его имя. Далее — защита в Советском Союзе докторской диссертации, написание книг, продолжение научных исследований.

Открытый им метод позволял запоминать по 100, 200, 500 и даже более 1000 иностранных слов за одно занятие. Более того, люди могли начинать изучение иностранного языка практически с нуля. Занимаясь на этих занятиях, они не только не ус-

тавали, а скорее восстанавливали свою нервную систему и улучшали физиологические показатели.

Когда о необыкновенном методе, применявшемся для подготовки разного рода особых сотрудников, стало известно за рубежом, за методом Лозанова началась настоящая охота. Со шпионскими сюжетами, работой контрразведки, слежками и смертельными исходами.

Для того чтобы обезопасить метод от посягательств западных разведок, решено было провести масштабную дезинформационную акцию. Одним из компонентов чудо-техники было включение во время занятий звукового ритма с частотой 60 ударов в минуту, который оказывал синхронизирующее воздействие на работу обоих полушарий мозга участников эксперимента.

По приглашению европейских ученых Лозанов отправился с показательными выступлениями и занятиями за границу. Чтобы сбить западных специалистов с толку, во время его лекций первоначально включался ритм 74 удара в минуту, не создающий никаких феноменальных эффектов. Параллельно с этим включались и другие компоненты его методики. Спустя несколько минут после начала занятия ритм плавно переходил с частоты 74 удара на частоту 60 ударов. В результате эффект сверхзапоминания на лекциях Лозанова был налицо, а воспроизвести всю технологию без него западным специалистам не удавалось, так как они, пытаясь самостоятельно смоделировать гениальную технологию, включали частоту 74 удара в минуту, и эффекта резонанса всех составляющих не происходило.

В результате по одной из версий феноменом всего происходящего был признан личностный фактор. Мол, Лозанов обладает необыкновенным даром обучения людей иностранным языкам, в результате чего и происходят все эти чудесные эффекты сверхзапоминания. Лишь много лет спустя на Западе все-таки смогли точно смоделировать всю вышеописанную технологию и получить очень хорошие результаты. Но не такие впечатляющие. Личностный фактор, видимо, все-таки иногда играет решающую роль.

Несмотря на то что Лозановым были подготовлены ученики как в Болгарии, так и в СССР, в настоящее время эта технология в полном объеме в нашей стране не дается. «Английский — за месяц!» — заманчиво звучит, не правда ли? Но пока это все в прошлом. Или в будущем.

Естественно, что меня заинтересовала эта методика, и после получения некоторых необходимых для этого знаний мне удалось обучить людей навыку быстрого запоминания практически любых иностранных слов на специальных занятиях, которые я называю «Сверхзапоминание по методу Георгия Лозанова».

Тренинги, которые я провожу с применением вышеописанных технологий, хоть и не включают всех составляющих этой гениальной методики, тем не менее позволяют людям научиться запоминать после кратковременного обучения по 100 иностранных слов за 2 часа. Причем пользоваться полученным навыком можно и в домашних условиях.

Технология 4. Красивый почерк? Это просто!

Проблема изменения или выработки почерка часто заключается также в наших бессознательных установках. Для исправления почерка ребенка стандартными методами необходимо несколько недель (а порой и месяцев) упорных продолжительных занятий, чтобы навык красивого письма перешел на бессознательный уровень.

Но если есть возможность сознательного доступа к бессознательным механизмам психики (то есть навык сверхобучаемости), то зачем тратить так много времени? Не проще ли на фоне активного подсознания перебрать разные настройки, практикуясь в письме?

Когда есть время или кто-то из участников тренинга высказывает подобное пожелание, мы делаем это непосредственно на занятиях. Я предлагаю в состоянии сверхобучаемости использовать настрой на красивый почерк и диктую для записи одно-два предложения. Затем другой настрой и снова участники занятия записывают одно-два предложения. После четырех-пяти настроев люди начинают отчетливо различать, что в одном настрое они пишут красивее, в другом — быстрее, в третьем — при более комфортных ощущениях.

Для полного овладения навыком изменения почерка или скорости письма (с сохранением разборчивости) я предлагаю брать настройки на нужный почерк при обычном конспектировании в вузе или при выполнении домашней работы в школе. Достаточно в течение десяти дней ежедневно по 30-40 минут практиковаться в улучшении почерка, и результат превзойдет ваши ожидания.

Рекомендуемые настройки:

- я каллиграф, пишу идеально красиво;
- я студент-отличник, пишу быстро и разборчиво;
- я учитель русского языка, пишу аккуратно и ровно;

— я стенографистка, успеваю все записать и потом понять написанное;

— я принтер, печатаю быстро и четко.

Кому-то лучше подойдут настройки типа «образ»:

— я писарь;

— я отличник;

— я стенографист.

А кто-то, возможно, отдаст предпочтение настройкам другого вида:

— я пишу красиво;

— я пишу красиво и быстро;

— я конспектирую быстро и разборчиво;

— я пишу с каждым разом аккуратнее и красивее;

— мне доставляет удовольствие красиво писать. Или кратко и лаконично:

— почерк красивый;

— четкое письмо;

— каллиграф.

В принципе после нескольких дней применения этого состояния для совершенствования почерка каждый выбирает себе два-три наиболее удобных настройка и в дальнейшем применяет только их. А через некоторое время навык переходит на бессознательный уровень — нужный почерк включается практически без сознательного применения усилий.

Если подходить более основательно к работе с почерком, то желательно пройти все пункты стандартного алгоритма сверхобучаемости, изложенного в разделе о математическом мышлении. В этом разделе мы не расписываем предварительные настройки, настройки на осмысление, другие тонкости. Все это достаточно полно описано в вышеупомянутом разделе.

Технология 5. Как стать оратором

Однажды судьба свела меня с удивительной женщиной — Светланой Павловной, преподавателем государственного университета. На первом же занятии она сделала мне замечание, что я не слежу за дикцией:

— Вы же преподаватель, как вы можете так говорить?

Манера говорить у меня, надо признать, всегда была весьма свободной. Но когда и на втором занятии Светлана Павловна сделала мне аналогичное замечание и даже посоветовала самостоятельно в свободное время позаниматься над дикцией, проговаривая парные согласные: д-т, ч-щ, г-к, в-ф, и т. п., я понял, надо что-то делать.

Светлана Павловна обладает множеством удивительных способностей, в том числе она одна из лучших специалистов по постановке голоса. Естественно, что общение с таким талантливым человеком не могло пройти для меня бесследно. Уже на третьей нашей встрече я использовал настрой, что у меня такая же хорошая дикция, как у Светланы Павловны... Больше я не слышал от нее ни одного замечания по поводу своей речи...

Было бы несправедливо скрывать такой простой способ улучшения дикции, и я стал на занятиях давать простые упражнения. Люди, входя в состояние сверхобучаемости, берут настройки типа «образ» и «образ плюс действие»:

- я диктор центрального телевидения;
- я спортивный комментатор;
- я спортивный комментатор, говорю быстро и разборчиво;
- я логопед;
- я логопед, говорю идеально правильно;
- я скороговорщик.

После нескольких прогонов в этом состоянии иногда прямо на занятии люди заметно улучшали дикцию.

Я пошел дальше. Стал предлагать желающим непосредственно на занятиях попрактиковаться в роли ораторов и шоумен-

нов. А люди стали с необыкновенной скоростью избавляться от зажатости, излишней закомплексованности, неуверенности.

Этот эффект очень хорошо описывает Х. М. Алиев в книге «Ключ к себе». Когда человек входит в нейтральное состояние, он избавляется от излишней рефлексии, комплексное включение состояния саморегуляции позволяет новым навыкам вырабатываться в десятки и сотни раз быстрее. То, что раньше представляло труднопреодолимую сложность, становится возможным и естественным.

Ораторским навыкам мы посвящаем из всего курса всего по 10-20 минут на двух занятиях, поэтому я иногда в шутку говорю, что могу любого желающего выучить на оратора за два дня.

Интересный опыт работы я получил в результате общения с творческим коллективом «ЛИГО».

Однажды разговорившись с художественным руководителем группы «Лицейские голоса», через неделю я уже проводил занятия по сверхобучаемости для ее учениц и учеников. Поскольку со временем у них и у меня было очень сложно, мне пришлось за четыре занятия дать навык мгновенного вхождения в состояние сверхобучаемости и умения держать себя в руках на сцене во время выступления при любых отвлекающих факторах. Юным артисткам буквально через три недели предстояла поездка во Владивосток на целый месяц на фестиваль творческих коллективов, и умение свободно держаться на сцене, быстро восстанавливать силы и здоровье, намного быстрее сообщать и буквально впитывать новые знания и опыт были для них как нельзя более кстати.

Первые же занятия показали, что я имею дело с действительно талантливыми людьми. Детям повезло с руководителем, а Ирине Викторовне — с детьми. На четвертом (последнем) занятии я предложил детям петь в нейтральном состоянии, используя различные образы. Ксюша пела на английском песню из репертуара Селин Дион, затем на русском из репертуара «Фабрики». Потом разные образы брали другие участницы, и нейтральное состояние меняло девочек буквально на глазах.

Кроме простого подражания появлялось действительно внутреннее сходство, что-то из манер и характера, новые грани артистизма.

А потом я начал «безобразничать». Я предложил девочкам петь в этом состоянии, используя настрой, что отвлекающие факторы им безразличны. И стал шуметь, мешать петь разными, как это могло со стороны показаться, глупыми выходками.

Как ни странно, но именно этот урок им особенно пригодился во Владивостоке. Спустя два месяца, когда дети с Ириной Викторовной уже вернулись в Омск и я увидел в новостях сюжет об их поездке, мы встретились, чтобы обсудить плюсы и минусы моих тренингов.

Минусом было то, что некоторые девочки не успели освоить даже минимум — четыре занятия, а были только на первом или всего на первых двух.

А плюсом стало умение уверенно выступать в любой обстановке. Иногда аудитория шумела, зрители отвлекались. Случалось также, что зрители на первых рядах вообще отворачивались от выступающих по разным причинам... Естественно, это сбивает начинающих артистов.

А «Лицейские голоса» подавали свои номера с наилучшим качеством, независимо от поведения зрителей или собственного состояния перед выступлением.

Более того, они даже применяли полученные навыки для самоисцеления от простуды — все-таки месяц вдали от дома для них был очень серьезным испытанием.

И, что самое приятное, коллектив привез из этой поездки больше всех призов и лауреатских званий.

Сверхобучаемость во всем?

Однажды ко мне на занятия зашла Александра. Она прошла обучение на моих курсах пару месяцев назад, а теперь решила просто поделиться интересным опытом:

— Вы знаете, я научилась с помощью этого состояния даже кровь при порезах останавливать. Конечно, при небольших, но все равно это здорово!

Я слушал молодого ученого (Александра — аспирантка института сервиса) и не знал, как в это можно поверить.

Как известно, столь сильное влияние на физиологические функции организма становится возможным только у людей с исключительными волевыми способностями. После многих лет ежедневных тренировок по управлению психикой и телом. Часто это связано с самоограничением в пище и т. д. А тут, видите ли, молодая дамочка переплюнула индийских йогов — после шести полуторачасовых занятий и двух месяцев практики научилась сознательно останавливать кровь при порезах!

Через полгода мне представился случай проверить на себе, можно ли остановить кровь. Занося на плече в квартиру мешок с картошкой, я неловко качнулся и, ударившись об угол открытой двери, рассек себе бровь. Не успел я опустить мешок на пол, как кровь моментально буквально залила правую щеку. Я еще сам толком ничего не понял, а младшая дочь уже с невероятной быстротой принесла вату. Как только я приложил вату к рассеченной брови, в голове пронеслось: вот и подходящий случай проверить, можно или нет останавливать кровь в состоянии сверхобучаемости. Проговорив соответствующий настрой, я постарался максимально сильно войти в это состояние, представляя, что правая бровь абсолютно здоровая и чистая, никакой травмы.

Секунд через двадцать я решил проверить и отнял вату от лица. И испытал необычное чувство удивления и восхищения одновременно. В дальнейшем я не раз его испытывал в различных ситуациях, о которых принято говорить «на грани фантастики». И неоднократно слышал о подобных примерах от других людей. Да, кровь из рассеченной брови даже не выступала...

Записная книжка

Многим нравится техника, которую люди называют «записной книжкой». Когда нужно что-то запомнить, человек просто входит в это состояние и говорит себе, что в такой-то момент сделает то-то и то-то. И в нужный момент «узелок на па-

мать» срабатывает — человек вспоминает, что он должен, к примеру, положить дискету в карман.

Более сложный вариант — когда указывается точное время срабатывания памяти. Если в первом случае настрой будет, к примеру, звучать так:

— Когда я приду домой, положу книгу стихов в портфель.

То во втором виде настрой будет выглядеть немного по-другому:

— В 14:15 я позвоню в офис.

Внутренний разум человека, как выяснили ученые, прекрасно ориентируется во времени. Многие в этом убеждались на собственном опыте. Когда необходимо было проснуться в нужное время, а будильника не было. Это сейчас в каждом мобильном телефоне и будильник, и таймер, и секундомер. Некоторое время назад среди нас были люди, которые свободно обходились без будильника. Причем они могли просыпаться не только каждое утро в одно и то же время (к примеру, на работу). Но и если нужно было — вставать на ночной поезд или на рыбалку. Правда, всегда были и такие «счастливики», которых и пушкой не разбудишь.

Почему я говорю в прошедшем времени об этих людях? К сожалению, всеобщий закон — функция, которая не тренируется, со временем отмирает — распространяется и на эту часть нашей жизни. Не нужно быть провидцем, чтобы понять простую тенденцию — все большее количество людей будет отказываться от использования и развития все большей части своих природных умений, перекладывая их на технические средства.

Ускорение деятельности

На последнем занятии я обычно ставлю перед аудиторией стул и предлагаю нарисовать его в состоянии сверхобучаемости. Обычно рисуют за 2-4 минуты.

После этого я предлагаю взять в этом состоянии настрой на рисование с огромной скоростью и нарисовать тот же стул.

Рисуют быстрее раза в три. Не торопясь. Рука словно сама по листу движется — замечают некоторые из обучающихся.

В одной группе мне сказали:

— А вы стульчик-то поверните, а то мы уже так его рисовали, нам будет слишком просто его рисовать в таком ракурсе по второму разу!

Стул я повернул. Все нарисовали по-разному. Кто в 2 раза быстрее, кто в 3, а кто в 5!

В другой группе — иной казус. На последнее занятие вместе с девушкой, которая уже заканчивала курс, пришел молодой парень. Видимо, захотел посмотреть, чем это она тут занимается. Я тут же решил провести сравнительный эксперимент.

— Раз вы пришли, берите, как и все, карандаш и листок и рисуйте стул!

Когда все закончили рисунок, а я как обычно засекаю, сколько времени в среднем потратила группа, я предложил всем рисовать второй раз в настрое, а молодому человеку постараться нарисовать стул с таким же качеством, но побыстрее. Он добросовестно старался и нарисовал стул примерно на треть быстрее. А группа нарисовала быстрее в среднем в три раза. Я благодарен этому молодому человеку за помощь в беспристрастном эксперименте, благодаря которому мне было с чем сравнивать результаты по ускорению деятельности.

Чудеса в решетке

Андрей Коршиков с самого начала занятий оказался очень талантливым в работе с подсознанием. Он поделился опытом избавления от последствий ожогов крапивой и от укусов комаров.

— Вы, наверное, замечали, что когда обожжешься крапивой или укусит комар, то тело в этом месте чешется? Так вот, если использовать настрой, что все проходит, и кожу представлять здоровой в этом месте, то уже через 5 минут ни зуда, ни следов от укуса или от ожога крапивой!

Еще Андрей рассказал, как он использовал настрой на равновесие, стоя в скользкой глинистой луже и выливая из од-

ного сапога воду. Ему удалось спокойно и уверенно стоять на одной ноге и даже не покачнуться!

Многим, работающим за компьютером знакомо состояние, когда после 8 часов непрерывной работы за монитором в глазах словно появляется песок, их хочется протереть, чтобы все прошло. Первый раз мне об этом сказал молодой сотрудник из педагогического университета. Я предложил попробовать на несколько минут в конце рабочего дня использовать настрой на восстановление глаз. Помогло.

После этого мы стали брать это под запись на занятиях почти во всех группах. А многие даже гимнастику для глаз стали делать в этом состоянии.

— Как добиться ощущения покалывания и тепла в ладонях?

Пожилая женщина прошла курс оздоровления по одной популярной современной методике, но желаемого эффекта не получила. Научившись входить в особое состояние на курсах сверхобучаемости, она стала вызывать все необходимые ощущения и намного лучше оздоравливать свой организм.

Позволю себе привести в качестве еще одного примера отрывок одного отзыва, который я получил по электронной почте. Я почти не стал исправлять орфографию и пунктуацию, чтобы не нарушать строй речи молодого автора.

Здравствуйте, Станислав! Три года назад также в марте я начал участвовать в ваших тренингах: сначала по сверхобучаемости, затем по развитию памяти, целеустремленности, сверхэффективному общению, бэстингах. Все эти тренинги принесли довольно значительный результат. Особенные плоды дало мое устремление к цели и ваша помощь в этом. Я совершил такие действия, на которые вряд ли бы раньше решился. Дело в том, что в Омске я нашел работу (не сразу), с окладом на порядок больше, чем обычно. Это уже успех. И это было в моих целях на три месяца. Результат даже превзошел ожидания: тут и чутье в нужном направлении сработало, и выбирал правильно, и активность, и уверенность были на высоте. Далеко не все сверстники тогда этого достигали. Дальше — пере-

езд в Москву. Это уже было что-то невероятное для меня, так, будто земля и небо поменялись бы вдруг местами. Решимости надо было море, сложностей хоть отбавляй, шел практически вслепую. Пришел! Результат тоже превзошел планируемый. Астрономические тогда для меня суммы в 30 000-40 000 рублей каждый месяц, я полусмеясь, полуиспуганно записывал как цель, спустя чуть больше года с момента прохождения тренинга стали для меня вполне привычны. Самостоятельная жизнь тоже наладилась. И занятия гитарой становились все успешнее.

Мне часто задают вопросы об интуиции. Существует ли она на самом деле и как объяснить разные удивительные случаи, которые происходят в жизни?

Безусловно, используя технику сверхобучаемости, можно намного лучше понять, а затем и применять интуицию в своей жизни, что многие с успехом и делают. На занятиях мы иногда делаем упражнения на развитие интуиции, ориентированные именно на технику сверхобучаемости. Но только если это интересно участникам группы, если группа готова к этим знаниям.

Люди, которые хотят развить свою интуицию, должны знать, что в этом вопросе есть некоторые подводные камни. Это и желание истолковать случайности как знак в пользу того, что хочется, и обязательное логическое осмысление интуитивной информации, без чего нет смысла в существовании двухполушарной работы мозга вообще. И понимание соотношения необходимого и желаемого в работе бессознательного разума, другие аспекты.

Мозговой штурм с отдачей 1000%

Я заметил, что если можно управлять творческим мышлением, если есть возможность влиять на интуицию и ускорять креативные процессы, то было бы просто глупо не использовать сверхобучаемость при проведении мозговых штурмов.

Для Ольги было очень важно устроиться в престижную сеть магазинов, причем не рядовой сотрудницей, а на том уровне, который, по ее мнению, соответствует специалисту с выс-

шим образованием. Руководство ей посоветовало проявить себя, пока она еще учится в институте. Как? Подать предложения по улучшению работы сети магазинов!

Для девушки почти без опыта работы в данной сфере задание было практически невыполнимым. Но после того как она вынесла этот вопрос на совещание «Города талантов», проблема плавно перешла в рядовой рабочий процесс. Через три дня (столько длился подготовительный период) мы провели основной мозговой штурм, и Ольга получила список предложений по улучшению продаж на нескольких страницах.

Правда, работать в эту организацию она так и не пошла, так как ее настойчивость вкупе с интуицией позволили ей применить свои способности в гораздо более интересной сфере деятельности. А опыт проведения сверхмощных мозговых штурмов нам пригодился для решения проблем отдельных людей и организаций.

Хосе Сильва описывает в своей книге, что в одном из штатов США практикуются аналогичные мозговые штурмы. Основным секретом выхода на столь высокий уровень мышления у них, так же как и у нас, является совместная работа группы людей в измененном состоянии сознания с применением одного и того же настроения. Как результат — нечто вроде эффекта «критической массы», когда результат от совместной работы намного превосходит сумму эффективности отдельных составляющих...

На службе в Вооруженных силах

Я позволю себе процитировать некоторые отрывки из письма Павла, который прошел курс сверхобучаемости буквально за неделю до призыва в армию.

Здравствуйте, уважаемый Станислав!

Пишет вам ваш бывший студент Павел. Служба моя идет нормально во многом благодаря именно сверхобучаемости. Это не помогает практически во всем, начиная от избавления от всевозможных болячек, до высоких показателей в

физ. подготовке. Тренинг суперпамяти мне также очень помогает, ведь тут надо очень много учить, и учить слово в слово. Я очень рад, что занимался у вас и смог, как я думаю, освоить основные навыки ваших программ. Ведь если честно, на первые занятия я ходил только по просьбе мамы и не собирался всерьез воспринимать то, что будет происходить на лекциях. Теперь, как я и говорю, просто безумно рад этому, ведь по сравнению с другими солдатами моего призыва я всегда выспавшийся, бодрый, выносливый, легко запоминаю прочитанное и т. д...

С помощью голограммы прошлого я вспоминаю, ну, например, как неделю назад я просыпался бодрым и веселым и с помощью состояния сверхбучаемости закрепляю ее в подсознании. Или, например, как я в 3-м классе учил наизусть стихотворение, которое помню до сих пор, и с помощью сверхбучаемости делаю текст, который надо выучить: я выучиваю прочитанный текст так же легко, быстро и надежно, как (такой-то) стих.

В 9-м классе мы сдавали экзамены, в том числе и по физре: я прибежал первым и установил новый рекорд школы. Вот как я настраиваюсь на мари-бросок: выстраиваю голограмму того как я бегал на экзамене, то есть как я дышал, как двигался, и проговариваю: я готов к мари-броску, пробегаю его с наилучшим результатом.

Технология 6. Пить или не пить?

Время от времени мне задают один и тот же вопрос, кодирую ли я от алкоголизма?

Нет, не кодирую.

Но поскольку проблема алкогольной зависимости начинается для людей не с момента проявления белой горячки, а значительно раньше, то иногда я даю на занятиях рекомендации по применению сверхобучаемости для «приручения зеленого змия». Я думаю, владея этим состоянием, каждый сможет в той или иной мере в случае необходимости применить что-то из нашего опыта.

Самое первое, что я предлагаю людям освоить, — это умение быть сытым и пьяным на вечеринке, даже если вы за рулем или в «глухой завязке», а хозяева или кто-то из гостей не признают трезвенников. А у вас нет желания ни перевоспитывать взрослых людей, ни выглядеть белой вороной. Перед или во время мероприятия в этом состоянии используется произвольный настрой:

- я весь вечер общительный, пьяный;
- я душа компании, весь вечер веселый и пьяный;
- спиртное вызывает отвращение, внешне пьяный и веселый.

Женский вариант:

- Я само очарование.

Соответственно можно пить воду, поднимая рюмку со всеми. Единственно, надо помнить, что от минералки в вашей рюмке будут пузырьки воздуха, что весьма отличается от вида классического любимого напитка наших соотечественников — водки.

Что касается опьянения, то многим удается действительно слегка захмелеть, особенно если это состояние им знакомо — для подсознания нет проблем вызвать пережитое в прошлом неоднократно состояние даже без соответствующих стимуляторов, достаточно соответствующего настроения в состоянии сверхобучаемости.

Другой вариант применения этой техники хорошо подходит для тех, кто не отказывает себе в спиртном, но в условленное время, например в 11 вечера, когда нужно будет добираться из гостей домой, хочет быть трезвым как стеклышко. Настрой для этого желательно использовать «до того как...»:

- весь вечер я душа компании, в 23:00 полностью трезвею;
- весь вечер я веселый и пьяный, в 23:00 трезвею как стеклышко.

Для «секретных агентов» и лиц, находящихся «при исполнении», можно использовать настрой:

— Весь вечер я удачно шучу и развлекаю N., внешне пьяный, с абсолютно четким мышлением, к 23:00 полностью трезвею.

Каждый берет настрой на свое усмотрение, желательно при этом помнить золотое правило — во всем нужно знать меру. Да, используя настрой на отрезвление в 23:00, люди потом рассказывали, что еще в 22:50 они веселились, как и все на вечеринке, а уже в 23:00 полностью трезвели и «смотрели на все трезвыми глазами». Но если чувство меры подводит, и человек «принимает на грудь» значительно больше, чем способен переработать организм, то голова в назначенное время может стать трезвой, а тело, увы, может и не послушаться.

Очень удобно применять это состояние для выведения шлаков из организма после праздников со спиртным. Используется любой произвольный настрой:

- организм максимально быстро очищается от ядов и шлаков;
- идет эффективное выведение из организма алкоголя и токсинов.

Два небольших, но очень важных замечания к настройам этого типа:

1. Нужно пить много жидкости, чтобы организму было чем выводить из организма токсины, шлаки и алкоголь.

2. Если не хотите, чтобы вас тут же вывернуло наизнанку, не проговаривайте настрой сразу после вечеринки, а используйте его на следующее утро.

Теперь немного о печальном. Считается, что если человек перешагнул определенную грань в употреблении спиртного и перешел от употребления к злоупотреблению, то есть стал алко-

голиком, то «пить в меру» он уже не сможет. Для него существует только два пути: или полностью отказываться от употребления спиртного, или скатываться вниз. Середину он уже проскочил.

Не берусь судить за всех, но в своей практике я имел два случая, которые позволяют несколько оптимистичнее взглянуть на эту динамику.

Дмитрий, назовем его так, много лет успешно работал конструктором. В последние годы он постоянно совершенствовал свое профессиональное мастерство и вышел на высокий уровень в жизни — его ценили на работе, и он получал весьма приличное материальное вознаграждение за свой труд.

Но, как это часто случается, золотым рукам стал мешать «зеленый змий». Дмитрий чувствовал, что теряет квалификацию, уходят выгодные заказы, но ничего не мог с собой поделать. Почти каждая корпоративная вечеринка у него перешла в очередной многодневный запой.

Решив, что необходимо с собой что-то делать, он пошел на прием к известному психотерапевту. Вот что он потом рассказывал:

— Когда я, сидя в очереди, смотрел на этих опустившихся людей, я понял для себя, что я не такой как они. У меня еще есть собственная воля, попробую справиться без кодирования.

И на следующий день он уже откровенно общался со мной о своей проблеме. Я ничего не стал обещать, да Дмитрий и сам понимал, что все очень непросто, и результат будет зависеть в основном от него самого.

Обычно, когда ко мне обращаются с какими-то серьезными проблемами, я могу дополнительно провести некоторую психотерапию. В этом случае я обучил Дмитрия оздоровлению своего организма в состоянии сверхобучаемости, чтобы он мог сам восстанавливать уже изрядно подпорченное алкоголем здоровье.

Примерно через два месяца он заходит на мои занятия, и мы с ним в «прихожей» тренерского зала говорим о его успехах.

Дмитрий рассказал, что не только преодолел мучившую его проблему, он научился держаться в пьющих компаниях, выпивая на вечеринке свои законные полрюмки коньяку и продолжая общаться и веселиться, не принимая в течение всего вечера и в последующие дни больше ни капли спиртного.

Другой пример из жизни мне рассказал мужчина, назовем его Петр. Он с некоторых пор стал замечать за собой, что, работая шофером по графику три дня рабочих, три выходных, он практически каждый выходной стал позволять себе расслабляться: подходил к шкафчику, открывал дверки и наливал себе из графинчика.

Он пришел на тренинг, имея горячее внутреннее желание вести здоровый образ жизни. После четырех занятий по сверхобучаемости, Петр подошел к шкафчику, где стоял графинчик со спиртным, открыл дверцы шкафчика, посмотрел на водку и... спокойно его закрыл.

Именно этот человек, кстати, впервые в моей практике рассказал об использовании состояния сверхобучаемости при вождении автомобиля в ночное время, когда слипаются глаза и ухудшается видимость. Используя настрой, который ему больше нравится, он замечает, что сонливость проходит, а глаза воспринимают все во время ночной работы намного лучше. Более того, приходя утром после смены домой, ему раньше было трудно расслабиться и уснуть хотя бы на 3-4 часа, чтобы отдохнуть от ночной смены. Он ворочался на диване, напряжение ночной смены не отпускало его, малейший шум раздражал. После того как он в этом состоянии начал использовать настрой на расслабление и успокоение, он стал прекрасно высыпаться после ночных смен и нормально себя чувствовал в течение всего дня.

В книгах Х. М. Алиева рассказывается о применении метода «Ключ» для реабилитации алкоголиков в медицинских учреждениях, поэтому я всех желающих отсылаю к его книге, где эта тема достаточно хорошо освещена.

Технология 7. Независимость от зависимостей

Иногда я задаю слушателям вопрос: — Пожалуйста, поднимите руки, у кого есть какие-либо зависимости.

Поднимается две-три руки, иногда ни одной.

После этого я начинаю перечислять, какие бывают зависимости: никотиновая, зависимость от чашки кофе по утрам, от Интернета, от компьютерных и других игр, от общения с определенным человеком, от вашей сетевой компании, на собрания и мероприятия которой вас неодолимо тянет приходиться, от просмотра тех или иных телепередач, от чтения газет, от сладкого (а также горького, соленого, крепкого и т. д.), от коржиков или булочек и т. п.

— А теперь, пожалуйста, поднимите руки, у кого нет вообще никаких зависимостей?

На этот раз не поднимается вообще ни одной руки...

Зависимость в полной мере присутствует тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, ставясь центральной идеей. Это приводит к отрыву от реальности. Человек не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своем развитии.

Для примера избавления от зависимостей я предлагаю рассмотреть **алгоритм отвыкания от курения**.

Поскольку зависимость — вещь серьезная, то и подходить к ней необходимо серьезно. Используем целый комплекс мер.

1. Ежедневно в состоянии сверхобучаемости представляем себя уже свободным от зависимости, представляем, с каким удовольствием с вами общаются люди, как вы играете в волейбол в приятной для вас компании на пляже, какая у вас здоровая, красивая кожа лица, легкое дыхание, ощущение здоровья во всем теле. Необходимо ежедневно в этом состоянии уделять 10-15 минут направленной визуализации.

2. Каждое утро используется либо отдельный настрой на весь день для отвыкания от курения, либо в тот настрой, что вы проговариваете, вы включаете специальную фразу. Например, «желание курить вызывает тошноту и отвращение. В ситуациях, которые вызывали раньше желание закурить, у меня включается замещающий механизм».

3. При сильном желании закурить можно использовать настрой — я выкуриваю сигарету. И при этом мысленно выкурить сигарету. Представить весь ритуал: как вы достаете пачку из кармана или бардачка машины, как достаете сигарету, как закуриваете, как затягиваетесь. Представляете и мысленно все ощущаете: прикосновение губ к мундштуку, наполнение легких дымом, вкус, запах, — весь комплекс ощущений. В результате после 1-2 минут такого мысленного курения в этом состоянии человек испытывает те же ощущения, как если бы он на самом деле выкурил сигарету. Курить больше не хочется. На какое-то время. Сколько раз ему придется так мысленно курить — зависит от «стажа курильщика» и от других индивидуальных особенностей.

4. Желательно найти временную замену привычке иметь что-то во рту. Многие пробуют сосать леденцы, кто-то балуется семечками, кто-то гоняет спичку в уголках рта. А кто-то сосет пустой мундштук. Желательно перепробовать несколько вариантов и выбрать наиболее подходящий.

5. Я представляю зависимость примерно так же, как трактуют некоторые процессы в гештальттерапии: **как циркуляцию в мозгу потоков энергии.** Представьте, что на вашем дачном участке течет ручей, который размывает ваши аккуратные грядки. Можно, конечно, его запрудить. Некоторые люди так поступают со своими зависимостями — идут к психотерапевту и кодируются. Для кого-то это действительно выход. В основном для тех, кто уже не читает книг, не использует шансы для развития, не имеет собственной воли. Все бы ничего, но вода в ручье, даже запруженном, понемногу прибывает и прибывает. И может прорвать нашу плотину, наделав много бед. Как это и происходит порой с психикой людей, прошедших кодиро-

вание. Зависимость, или привычка, как поток энергии в голове человека продолжает подпитываться энергией из невидимых бессознательных источников, как подпитывается ручей невидимыми грунтовыми водами. Что же делать? Я предлагаю не перекрывать поток, энергию привычки, а перенаправить его в другое, полезное русло. Можно при возникновении желания выкурить сигарету проговорить в состоянии сверхобучаемости настрой — желание курить трансформируется в тренировку памяти. Или в гимнастику для глаз. Или в повторение иностранных слов и так далее. Некоторые продвинутые граждане дополнительно представляют какую-то визуальную модель, помогающую превращению одного желания в другое.

6. Поощряйте свои победы над зависимостью. По прохождении каждого из выставленных периодов желательно себя чем-то баловать. Для начала это может быть что-то вкусное или деликатесное, в дальнейшем — что-то более серьезное. Это могут быть как покупки, так и какие-то мероприятия, которые вы откладывали по разным причинам. Такие, как поход в цирк или театр, поездка в горы или на озеро, и т. п.

Технология 8. Избавление от страхов

Для большинства людей наличие страхов или фобий обычно не осознается. Как не осознается и необходимость избавления от них.

В то же время отдельные искажения реальности могут существенно мешать полноценной жизни. К примеру, женщина со страхом глубины (в детстве напугалась, когда плавала) может спокойно жить и не испытывать никаких неприятных переживаний, если при этом не погружается на глубину, а всего лишь ограничится посещением бассейна.

Другое дело, если этот страх будет у моряка или яхтсмана.

В первую очередь я рекомендую постараться вспомнить (либо попытаться выяснить у родных), откуда у вас появилась та или иная фобическая реакция. Порой простое выяснение причин уже помогает снять эту проблему.

Наташа с детства боялась темноты и закрытых помещений. После четвертого занятия на моем курсе она расспросила родных и выяснила, что в возрасте около трех лет, во время игры в прятки ее закрыли в тесном темном чулане. Она очень напугалась. Никто до этого не связывал ее страх с этим эпизодом. Наташа же, как только причина ее страха была извлечена на поверхность сознания, перестала испытывать мешавшие ей многолетние страхи.

Если не удастся выяснить первопричину страхов или воспоминание не дало желаемого результата, я предлагаю провести курс самостоятельной психотерапии из десяти сеансов. Тем более что стандартная техника избавления от страхов и фобий в курсе сверхобучаемости очень проста и свободно выполняется самостоятельно.

Первые пять сеансов (по одному в день) можно провести, используя негативный настрой.

Рассмотрим в качестве примера страх высоты. Тогда настрой будет следующим:

— У меня проходит страх высоты.

Человек входит в состояние сверхобучаемости, проговаривает этот настрой и представляет какую-либо ситуацию, в которой он в реальной жизни мог бы испытать некоторое волнение, связанное с высотой. Но не очень сильное. Например, что он встает на первую ступеньку стремянки и достает книги с верхнего стеллажа в библиотеке.

Все это желательно мысленно представить, но визуализацию включать не очень сильно. Во время первых пяти сеансов это делаем не очень ярко, не очень ощутимо и почти без представления звуков. Обычно это упражнение занимает 2-3 минуты.

На второй день с тем же настроем можно прокрутить в воображении подъем на немного большую высоту (наращиваем степень воображаемой опасности).

Таким же образом — постепенно повышая степень мнимой опасности — выполняем это упражнение на 3-й, 4-й и 5-й день.

Затем я рекомендую сделать перерыв на 1-2 дня, полностью абстрагируясь от этой проблемы.

С 6-го по 10-й день используем позитивный настрой:

— Я уверенно чувствую себя на высоте.

И продолжаем представлять все более и более высокий уровень воображаемой опасности. На 10-й день берется совершенно невероятный уровень опасности, но в то же время неглупый и небезрассудный. Можно, к примеру, представить, как вы стоите на самой верхней площадке вышки телецентра, слегка перегибаясь через перила и разглядывая великолепную панораму города.

Еще одна тонкость. С 5-го по 10-й сеанс стараемся все представлять намного ярче, чем в первые 5 сеансов, ощутимее, включаем звуки и ощущения, которые могли бы быть в той или иной представляемой ситуации.

Аналогичным образом можно прорабатывать любые другие страхи и фобии. Что касается психотравм — это прерогатива психотерапевтов либо психологов.

Довольно своеобразно эта проблема решается в голографической памяти. Человек прорабатывает голографические образы, часто вообще не вспоминая конкретных событий. Просто проходит по всем детским и юношеским годам, снимая стрессовые моменты, которые могли повредить памяти. А страхи и фобии исчезают как бы сами собой. Эдакое побочное действие процесса приведения памяти в порядок.

Технология 9. Ключ к здоровью

Почти все хотят иметь хорошее здоровье. Многие даже что-то пытаются для этого делать. У одних получается лучше, у других хуже, у третьих получается, но наоборот.

Преподаватель из моего первого вуза рассказал, как муж его дочери решил заняться моржеванием. После первого же опыта погружения в прорубь он сильно простыл и проболел целую неделю. Поправившись и набравшись сил, он продолжил закаливающие процедуры. После второго погружения он слег уже с двусторонним воспалением легких.

Остается только догадываться, что с ним станет после третьего погружения и будет ли четвертое.

Зачем ему это нужно?

Давайте сформулируем вопрос немного по-другому.

Зачем ему нужно именно это?

Напрашивается вполне резонный ответ — чтобы не ходить на работу. Или — побыть в обществе симпатичного медперсонала. Или — просто отлежаться. Но явно не для улучшения здоровья. Вы согласны?

Мне неоднократно доводилось иметь дело с хронически больными людьми. Первое время они вызывали у меня чувство жалости. Но, познакомившись поближе с их складом мышления, отношением к жизни и к телу, я стал относиться к ним совсем иначе.

Как?

Точно так же, как ко всем остальным.

Человек, являя собой поистине божественное творение природы, совершенное во всех отношениях создание, может и должен быть здоровым и счастливым. Причем одно с другим сильно взаимосвязано. Во время занятий на спецкурсе по оздоровлению организма и восстановлению органов и систем мы касаемся еще одной грани сверхобучаемости — учимся понимать свое тело и учим свое тело быть здоровым.

Человек — высокоорганизованная система, обладающая разными уровнями и подуровнями разума. И его тело тоже имеет свой уровень разума. Кто-то свое тело тренирует и развивает, делая спортивные упражнения, обучаясь игре на музыкальных инструментах, осваивая танцы, машинопись, или, говоря другими словами, вырабатывает различные моторные, идеомоторные, сенсорно-моторные навыки. Все это самым благотворным образом влияет на телесный разум.

Разумеется, если это делается не в ущерб здоровью. И работать человеку со своим телом в этом случае намного легче.

Парадокс нашей жизни состоит в том, что некоторые люди (не будем уточнять в процентном соотношении) вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровье когда его лишаются либо когда возникает угроза такого исхода. И я не думаю, что, говоря это, открываю Америку.

Когда люди осознают необходимость ответственно относиться к своему телу, они начинают срочно приводить в порядок свое здоровье, снимая угрозу того либо иного диагноза, либо его последствия.

Экстренное оздоровление

Когда человек попадает в больницу, у него появляется мысль: это случайность, сейчас врачи обследуют меня, все выяснится, все обойдется.

Не нужно себя обманывать.

Если дело дошло до больницы — это уже очень серьезно. Пора задуматься, что было сделано не так, о чем жизнь пытается предупредить, или научить, или оградить. По большому счету врачи не обязаны вас вылечивать. Им платят за четкое выполнение их должностных обязанностей. Выздоровление — задача исключительно самого больного. Поэтому не стоит обольщаться насчет дорогих заморских лекарств или высокоточного обследования. Существует масса примеров, когда деньги ничего не могут изменить в течении болезни. Это касается и простых людей, и знаменитостей, и властимущих.

Шансы выздороветь при прочих равных условиях примерно равны и у миллионера и у простого учителя.

Поэтому самое первое, что можно сделать после того, как человек приходит в себя и обретает способность к анализу и осмыслению, — обдумать, в чем его линия жизни, линия поведения не верна.

Можно вспомнить, что предшествовало прошлым недомоганиям.

При наличии навыка сверхбучаемости задача нахождения причин проблем со здоровьем значительно упрощается. Используется произвольный настрой на осмысление жизненного пути и нахождение причин этого заболевания.

После проговаривания настрой я рекомендую усиленно думать об этом в течение 10-15 минут.

Затем нужно «отпустить» себя. Отвлечься. Если есть возможность — задремать.

А затем останавливаем внутренний диалог, проговариваем настрой:

— Ко мне приходит осознание причин этого заболевания.

И после этого с полным внутренним молчанием внимаем образам, воспоминаниям, проявляющимся в голове.

Другой вариант нахождения истинных причин проблем со здоровьем — перевести психику в режим безоценочного восприятия реальности и своего тела. То есть некоторое время находиться в состоянии, которое мы называем упражнением № 1 для повышения концентрации.

Находясь в таком состоянии и используя перед этим настрой на понимание истинных причин заболевания вы обращаете внимание на все то, что цепляет ваш ум.

По другому это называют знаками. Только здесь вы сами входите в состояние, в котором вашему разуму намного проще показывать вам те или иные знаки.

Не стоит обольщаться на тот счет, что, дескать, вот я буду курить, пить пива немерено, перегружать дешевым алкоголем печень и тусоваться по ночам вместо нормального сна, а потом,

если вдруг здоровье и не выдержит, почитаю книгу Станислава и моментально все поправлю.

Как бы не так. Книга книгой, а сани лучше готовить летом.

Общее оздоровление и восстановление организма

Самое благодатное время для начала серьезной работы со своим здоровьем — это тот момент, когда вы дочитали до этих строчек. Вы думаете, я шучу? Отнюдь.

Хотите, можете проверить.

Вчера (возможно, и позавчера, и всю неделю) вы были заняты и поэтому не стали начинать читать этот раздел. Ваш внутренний разум специально так выбрал время для чтения, чтобы у вас появилась возможность не просто прочесть, трясясь в маршрутке или сидя в очереди. А еще и проделать предлагаемые ниже упражнения.

Самое первое, с чего я предлагаю начинать, — выучить особое состояние, своего рода ключ для здоровья.

Займите удобную позу. Лучше всего стоя или сидя.

Войдите в состояние сверхобучаемости и используйте настрои:

— Я молодость, гармония и здоровье!

Вспомните себя в минуты полной гармонии, когда вы были здоровы. Для большинства людей это может быть отдых на природе, в лесу или на море.

Постарайтесь напитать свое тело этими ощущениями, позволяя рукам и туловищу делать произвольные движения. У кого-то будут слегка двигаться руки, кто-то начнет покачиваться корпусом.

Когда вы достаточно хорошо войдете в это состояние гармонии, представьте, как каждая клеточка вашего тела напитывается радостью жизни, любовью, гармонией. Порадуйтесь за свое тело, постарайтесь полюбить себя, свой организм, излучая и ощущая любовь.

Побудьте в этом состоянии не меньше 5 минут.

Непосредственно на занятиях мы усиливаем это состояние с помощью музыки и совместной работы. А затем закрепляем как ключ на здоровье.

Более сильное состояние удастся вызвать непосредственно на занятиях по омоложению организма благодаря эффекту голограммы разума, поскольку на этих тренингах мы не просто вспоминаем себя в тот или иной момент нашего прошлого, а **запускаем программу того состояния организма, которое у нас было раньше.**

При многократном повторении этого упражнения его эффективность, как правило, повышается. А продолжительность, если у вас мало времени, можно немного сократить.

Работа с конкретными заболеваниями, органами и системами

В настоящее время можно сравнительно легко найти таблицу психологических причин заболеваний. Я ее видел в книгах Луизы Хэй, Жикаренцева, Синельникова, некоторых других авторов.

Можно по-разному относиться к самим авторам и предлагаемым ими системам оздоровления и взаимодействия со своим организмом, но, согласитесь, глупо игнорировать очевидное — проблемы со здоровьем почти всегда напрямую зависят от стереотипов мышления конкретного человека. Выяснив, что же является первопричиной заболевания, можно постараться изменить свое мышление, чтобы создать психологические предпосылки для выздоровления.

Организм очень податлив для мысленных воздействий в ИСС. Как известно, если человеку, погруженному в глубокий гипнотический транс, внушить, что сейчас его руки коснутся раскаленной монеткой, а прикасаются обычной прохладной монетой, то у испытуемого на руке может образоваться самый настоящий волдырь, как от ожога.

И обратный пример. Девушке с проблемной кожей, с множеством прыщей в состоянии глубокого погружения внушают, что она смотрит в зеркало. И видит свое отражение:

— У вас идеальная, красивая гладкая кожа. Вы видите свое отражение и замечаете, что ваше лицо очень красивое, кожа чистая и здоровая.

Уже после тридцатиминутного сеанса наступают заметные изменения. Кожа действительно становится чище!

Что же мешает человеку, владеющему навыком сверхобучаемости или «Ключом» Алиева, так же успешно работать со своим здоровьем? Навык сознательного вхождения в измененное состояние сознания есть, медицинский диагноз — налицо. Да, после консультации с лечащим врачом вы можете значительно ускорить свое выздоровление, используя свои знания и умения. Но только после консультации с врачом.

Почему я на этом настаиваю? Вы владеете очень сильным инструментом воздействия. И следует быть предельно осторожным, применяя его в отношении своего здоровья.

Проконсультировавшись со специалистом, который не только обладает более широким кругозором в области оздоровления, но и не боится консультировать в этом ключе пациентов, вы можете приступить к работе со своим телом.

От чего зависит эффективность самооздоровления?

В первую очередь, при прочих равных условиях, от веры человека в возможность выздоровления, от глубины вхождения в измененное состояние сознания и от силы воображения. Да-да, в том числе и от того, насколько ярко человек может представлять процесс выздоровления или готовый конечный результат — себя здорового или конкретные участки или органы, полностью восстановившими свое идеальное состояние.

В вопросах веры в себя я могу подсказать только следующее — общайтесь с теми, кто сам справляется с проблемами своего организма или кто вообще не боится. И старайтесь получать хотя бы маленькие, но результаты при работе со своим здоровьем или вообще с чем-либо, используя состояние сверх-

обучаемости. Будут расти результаты — будет расти и ваша вера в ваши возможности.

Для повышения активности внутреннего разума или усиления глубины погружения (что в данном случае практически одно и то же) я предлагаю использовать формулы самовнушения, которые приведены ниже. Алгоритм очень простой. Вы входите в ИСС, усиливаете это состояние с помощью мысленно проговариваемых формул, закрепляете достигнутую глубину погружения соответствующей фразой и выходите из этого состояния. И с каждым разом погружаетесь все сильнее и сильнее.

Можно поручить проговаривать формулы погружения человеку, которому вы доверяете. Или записать их на магнитофон и включить, чтобы просто слушать и выполнять соответствующие команды, самому в это время совершенно сознательно не думать о том, как и что нужно говорить.

Можно фоном включить медленную, медитативную музыку и добавить запах сандала или других благовоний, временно повышающих гипнабельность.

Фразы, проговариваемые мысленно или вслух, произносятся медленным, плавным голосом в измененном состоянии сознания.

Начинаем с предварительного настроя:

— Я настраиваюсь на оптимальное повышение активности внутреннего разума.

После этого располагаетесь поудобнее, позвоночник прямой, одежда свободная, освещение приглушенное.

Проговариваем установку на расслабление и спокойствие:

— я расслабляюсь и успокаиваюсь;

— все тело расслабляется и успокаивается.

Начинаем проговаривать конкретные фразы:

— с каждым вздохом активность внутреннего разума возрастает;

— я начинаю считать, и внутренний разум становится активнее и активнее;

— 1,2,3, — с каждым счетом активность внутреннего разума выше и выше;

— 4, 5, 6, — каждый счет усиливает это состояние;

— 7,8, 9, — мое дыхание спокойное и плавное;

— 10,11,12, — счет помогает повышению активности;

- 13,14,15, — продолжаю считать, и звуки музыки помогают мне войти в состояние очень высокой активности внутреннего разума;
- 16,17,18 — все более сильное включение внутреннего разума;
- 19, 20, 21, 22, 23, 24, — состояние продолжает усиливаться;
- 25, 26, 27, 28, — я чувствую кисти рук, и состояние усиливается еще сильнее;
- 29,30,31,32,33,34, — дыхание и счет помогают усилить это состояние.

После нескольких минут такого направленного повышения активности внутреннего разума обычно проводится упражнение на оздоровление (об этом чуть позже), после чего дается установка на закрепление навыка вхождения в состояние высокой активности внутреннего разума для дальнейших сеансов:

- Мой разум запоминает это состояние высокой активности внутреннего разума и с каждым таким сеансом мне удастся все сильнее активизировать внутренний разум, намного эффективнее включая (запуская) процессы оздоровления.

Выждав несколько секунд, даем себе установку на выход:

- Я считаю с 20 до 1 и плавно выхожу из этого состояния. Процессы оздоровления продолжают работать.

Далее говорим уже более бодрым тоном, не быстро, но намного четче и отрывистее проговаривая слова:

- 20,19,18,17,16,15, — постепенно, плавно выхожу из этого состояния. На счет 1 голова ясная и свежая. 14,13,12,11,10, — продолжаю выходить из этого состояния. 9,8, 7, 6, 5, — на счет 1 голова ясная, четкое мышление. Бодрость и свежесть во всем теле. 4, 3, 2,1!

Открываем глаза и посылаем любовь всему своему телу.

Фразы на повышение активности внутреннего разума можно чередовать с указанием ощущений, звуков, картинок воспоминаний других подобных сеансов и так далее.

Теперь переходим к способам воздействия на психофизиологические процессы.

Условно можно подразделить такое воздействие на несколько типов, которые могут использоваться по отдельности и в различных комбинациях.

Воздействие через кисти рук

Входим в состояние высокой активности внутреннего разума, представляем, как левой рукой забираем болезненную энергию из органа или с участка тела, а правой добавляем здоровую, полезную и разглаживаем, выравниваем энергетику в этом месте.

Для того чтобы эффективнее работать именно по такой методике я рекомендую повысить сенсорную чувствительность пальцев рук. Самое простое упражнение для этого — «перекладывание шарика».

Войдите в состояние сверхобучаемости, задайте соответствующий настрой:

— Чувствительность пальцев и ладоней многократно повышается.

Слегка разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Представьте, что в одной из них вы держите теплый светлый тяжелый шарик размером 12-15 см. Держите и ощущайте его. Затем плавно переложите этот шарик в другую руку. Перекладывайте шарик из руки в руку 9 раз.

Постепенно вы станете все явственнее ощущать и тепло и тяжесть в руке при перекладывании этого шарика из руки в руку. Развитая сенсорная чувствительность поможет оказывать более сильное воздействие на организм.

Еще раз напоминаю, что подобное воздействие можно применять только после консультации со специалистом, поскольку по силе и последствиям оно не уступает хирургическому вмешательству или приему сильнодействующих лекарств. Для примера рассмотрим ускорение заживления ран, переломов.

Человек входит в ИСС, оптимально усиливает активность внутреннего разума и задает себе установку:

— Через мои руки идет усиление процессов заживления (проговаривается какая часть тела или травма имеется в виду)...

Далее возможны два варианта.

1. Руки могут начать двигаться автоматически. Ведомые вашим внутренним разумом, они могут запускать и усиливать целительные процессы.

2. Вы можете сознательно начать двигать руками. Сначала нужно левой рукой очистить проблемный участок от патогенных процессов, представляя, будто убираете негативную энергию плавными собирающими движениями — буквально несколько движений, словно вы соскребаете что-то пальцами, сложенными скребком, или собираете щепоткой (не касаясь поверхности тела). Затем правой рукой берете из окружающего пространства воображаемую чистую, здоровую энергию (в том же количестве!) и «накладываете» на этот участок. А затем плавно разглаживаете.

Воображаемая энергия (негативная, или чистая, целительная) — это тоже модель. В измененном состоянии сознания человек моделирует процессы работы своего тела на бессознательном уровне, тем самым оказывая вполне реальное воздействие на психофизиологические процессы. Пусть вас не смущают такие термины, как «энергия», «пассы», — на сознательном уровне это всего лишь моделирование процесса выздоровления. Ваша задача — запустить максимально эффективную для бессознательного разума модель исцеления организма. И моделирование процессов с применением таких терминов, как «энергия», «биополе», как нельзя лучше воспринимается нашим бессознательным.

Но вернемся к процессу работы над организмом.

Патогенную энергию можно мысленно отправить в канализацию, задав установку, что она уходит на очистные сооружения и там очищается, или представить, что вы собираете ее в волшебную чашу, в которой она перерабатывается и превращается в сильнодействующий целительный эликсир. И тогда вы ее же и наносите на проблемный участок. В этом случае вы поступаете более экологично.

Эта же модель может хорошо работать и при очищении проблемной кожи, солнечном ожоге, ушибах и т. д.

Воздействие силой мысли

Есть два варианта воздействия на процессы в организме: **буквальное представление исцеления органа или системы и моделирование на примере абстрактных образов.**

При буквальном представлении человек входит в ИСС, дает установку на исцеление соответствующего органа или системы и представляет, как этот орган исцеляется.

Для этого необходимо иметь представление об анатомическом строении человека, посмотреть, как это выглядит в цветном атласе и представлять процесс нормализации деятельности.

Можно работать с моделью в замедленном темпе, очень медленно, или наоборот, быстро, но обязательно представляя одно и то же несколько раз за сеанс.

Еще раз напоминаю, что все это можно делать только после консультации со специалистом!

Пример с язвой желудка

Человек осознал, что язву он получил из-за своего недовольства действиями окружающих, с одной стороны, а с другой — потому, что сам отпускал язвительные замечания всем кому ни попадя, от правительства до соседей по комнате в общежитии. Неудивительно, что друзей у него не было.

Стараясь впредь думать по-другому, не задевать окружающих и не осуждать действия кого бы то ни было, он начал поступать так. Ежедневно по 5 минут в день входил в ИСС и представлял, как воспаленный участок на стенке его желудка с каждым днем терял красноватую окраску и становился ровного палевого цвета, как и раньше.

Параллельно с этим молодой человек решил увеличить физическую нагрузку на организм, он проходил по 5 километров в день, стараясь получать от прогулки максимум удовольствия. Уже через месяц у него исчезли все симптомы. А при обследовании через год врачи его поздравили — желудок у него был здоров.

Естественно, что алкоголь, острое и перченое в этот период он полностью исключил из своего рациона. Улучшились и отношения с окружающими.

При моделировании через абстрактные образы эффект зачастую бывает даже сильнее, чем при буквальном представлении.

Пример с проблемными венами

Молодая женщина 25 лет стеснялась ходить на пляж из-за того, что на ногах у нее выступали вены с явными признаками варикозного расширения.

В ИСС она взяла модель промывки вен специальным раствором, нормализующим работу сосудов.

Она использовала настрой на исцеление вен на ногах и представляла, что промывает трубочки с очень прочными эластичными стенками. Она мысленно брала очень эластичный ершик (наподобие того, что раньше использовали для мытья бутылок) и, наполняя трубочку специальной целительной жидкостью, промывала ее этим ершиком. Потом жидкость выливалась и снова прополаскивала. Естественно, что все это делалось мысленно, по несколько раз за один сеанс.

Через неделю после того, как она начала сеансы самоисцеления, муж беспардонно высмеял ее, едко спросив, не промывает ли она себе еще чего-нибудь.

Наталья сильно обиделась и прекратила делать свои упражнения. А через год заметила, что вены стали исчезать. Программа, заложенная ею, продолжала работать и привела к хорошим результатам. Правда, только через год. Продолжи она с самого начала работу со своим здоровьем, результаты появились бы намного раньше.

Наталья не стала искать психологические причины заболевания и тем не менее получила результат.

Что может быть, если человек не находит психологических причин возникновения той или иной проблемы со здоровьем?

Первый вариант: во время болезни и в процессе исцеления человек меняет свои психологические установки, и в будущем он, возможно, уже будет думать и действовать по другим схемам, а значит и заболевание навсегда оставит его.

Второй вариант: человек не изменил ни своего отношения к себе и окружающим, ни мышления, и вполне вероятно, что в будущем у него возникнут эти же или похожие проблемы со здоровьем.

Искать ли психологические (или какие-то другие) причины заболеваний — решать только вам.

Непосредственно на специализированных тренингах по работе с телесным разумом (курс «здоровье») мы отработываем несколько способов общения с телесным разумом. Сразу же отмечаем работу с маятником или рамкой, которыми так любят пользоваться экстрасенсы. Маятник слишком подвержен сознательному влиянию человека, а работа с рамкой может иметь ряд побочных нежелательных эффектов.

Несколько вариантов даются для того, чтобы человек мог гарантированно получить обратную связь при работе с телом.

Но, как только человек выходит на прямой контакт с телесным разумом, автоматически на порядок повышается сложность этой технологии: нужно научить людей грамотному общению с собственным телом. У телесного разума могут быть другие понятия о том, что такое хорошо и что такое плохо, несколько иначе воспринимается построение предложений, свои собственные цели по жизни, предпочтения, желания и т. д. Плюс к тому сознательно нужно быть готовым к тому, что при постоянном повышении активности телесного разума автоматически может усилиться и влияние телесного разума на жизнь, на желания и даже на что-то, о чем можешь и не догадываться.

В общем, чем дальше в лес, тем выше сосны.

Оптимальным решением на первых порах может быть сопоставление своих целей по жизни с заботой о своем теле, о хорошем питании и гидробалансе, соблюдении режима сна бодрствования, дозированных физических нагрузках, удовольствиях для тела. И все это вкупе с ежедневным выполнением второго

упражнения на концентрацию внимания (воспринимать свое тело с любовью и посылать любовь каждой клеточке своего тела).

Продолжительность сеансов

Если вы вышли на уровень работы со своим телом и здоровьем, при котором ваши руки сами совершают пассы, различные движения, значительно ускоряющие и усиливающие процессы оздоровления, то продолжительность каждого сеанса будет регулироваться вашим телесным разумом. Когда руки останавливаются — тогда вы и заканчиваете сеанс. Благодарите телесный разум за эффективное включение и моете руки холодной водой с мылом.

Такие сеансы могут длиться и 5 минут, и 10, и 50. Поэтому порой людям бывает необходим изрядный запас терпения.

Каждый день или через день?

Если речь идет о травмах — ушибах, переломах, вывихах и прочем, то, скорее всего, сеансы вы будете проводить каждый день. Возможно, что и не по одному разу. До полного выздоровления.

С хроническими заболеваниями рекомендуется также работать каждый день. В редких случаях — через день или реже.

Продолжительность цикла оздоровления при работе с органами и системами может варьироваться от 10 до 20 дней. Затем делается перерыв на такое же количество дней и повторяется еще один точно такой же цикл.

Экстренные действия при травмах

При ушибах рекомендуется делать плавные движения левой рукой в направлении оттока лимфы, при этом стараясь ощутить легкий холодок в месте ушиба. Представляйте себе, как в этом месте тело становится здоровым, кожа приобретает нормальный цвет, припухлость уменьшается.

Многие спортсмены рассказывали мне, что им достаточно было 5-6 минут поработать в ИСС с ушибом непосредственно после выступления или сразу после получения травмы, и в результате не только проходила боль, даже синяк не появлялся на следующий день.

При переломах следует представлять, как костная ткань восстанавливается, срастается и сломанная часть тела выглядит совершенно здоровой, как до перелома. Наиболее частые движения: поочередно водить кончиками пальцев правой и левой рукой над местом перелома, имитируя срастание кости.

При ожоге необходимо как можно быстрее войти в измененное состояние, чем глубже, тем лучше, и использовать такой настрой:

— Ожог проходит, кожа полностью восстанавливается.

Естественно, при этом нужно принять все необходимые меры, которые предписывает в таких случаях медицина или народная мудрость. Можно нанести специальный спрей или мазь от ожога, после этого войти в состояние сверхобучаемости, использовать соответствующий настрой и представлять (как можно ярче, до галлюцинаций!), что кожа в этом месте не повреждена.

Чем быстрее человек принимает экстренные меры по самооздоровлению, тем лучше результат. Естественно, что большее значение при этом имеет и сила вхождения в измененное состояние, и вера в успех, и яркость визуализации.

При небольших порезах или других травмах, вызывающих кровопотери, можно полностью предотвратить кровотечение, если мгновенно войти в ИСС и использовать настрой на восстановление целостности тканей, представляя кожные покровы в этом месте абсолютно здоровыми.

Если порез на конечности, то ее следует поднять как можно выше, дабы уменьшить приток крови. Картинку здоровой кожи держать в воображении 20-30 секунд, не меньше.

Технология 10. Сон по заказу

Одна из проблем нашего стремительного времени — бессонница. Люди принимают огромное количество снотворных средств, причем с каждым годом все больше и больше. Проблема сна в современном обществе, возможно, уже через 50-60 лет выйдет на первое место, потеснив самые страшные заболевания. Пока ученые не все знают о бессознательных процессах в ночное время и не могут найти связь между сбоями в психофизиологии и сном.

Интересно, что почти у всех, кто учится на моем курсе сверхобучаемости, в первую очередь нормализуется сон. Для хорошего засыпания в ИСС можно применять следующие настройки:

- я начинаю дремать и через 10 минут засыпаю;
- я расслабляюсь, успокаиваюсь, мое дыхание спокойное и ровное, я погружаюсь в сон.

Можно в настрой включат любой подходящий внешний фактор:

- я расслабляюсь и под стук колес погружаюсь в сон;
- я расслабляюсь, успокаиваюсь, и гудение холодильника усыпляет меня;
- я расслабляюсь и под шум дождя погружаюсь в сон.

Характерно, что навык быстрого засыпания со временем переходит на бессознательный уровень, то есть применяя несколько вечеров подряд настрой на засыпание, человек потом быстро и спокойно засыпает, уже не проговаривая никаких слов.

Настрой для пробуждения в определенное время. Здесь есть некоторые нюансы. Как выяснилось, наиболее распространенными являются настройки типа «будильник». Большинство людей использует именно их для заказа точного времени пробуждения:

- Я расслабляюсь, засыпаю и просыпаюсь в 6 часов утра.

В настройках типа «таймер» первая половина настройки на засыпание может быть такой же, а вторая будет немного дру-

гой:

— Я начинаю дремать, засыпаю и просыпаюсь через 7 часов.

В случае если после настроя, полностью выстроенного в настоящем времени, вы просыпаетесь не только в 6 утра, а всю ночь с различными интервалами, вам лучше взять вторую половину настроя в будущем времени:

— Я расслабляюсь, успокаиваюсь и проснусь в 6 часов утра.

Можно добавить фразу на крепкий сон:

— Я засыпаю крепким сном и проснусь через 7 часов.

Очень многим взрослым знакома ситуация, когда дети простывают, и приходится вставать ночью по 2-3 раза, чтобы согреть молоко или укрыть ребенка теплым одеялом. Обычно после этого чувствуешь себя совершенно не выспавшимся.

Некоторые ученые считают, что если человек просыпается в оптимальной фазе сна (при разделении на «быстрый» и «медленный» сон), то чувствует себя выспавшимся, а если в другой фазе — то состояние не самое лучшее.

Применяя состояние сверхбучаемости, можно сознательно заказывать и качество сна, и качество пробуждения. Вот несколько настроев для этого:

— если ночью я буду вставать, то смогу затем мгновенно засыпать и проснусь в 6 утра полностью выспавшимся и отдохнувшим;

— при любых отвлекающих факторах я проснусь через 7 часов полностью выспавшимся и отдохнувшим;

— все дежурство я начеку, слышу и чувствую все, что происходит на территории, проснусь в 6 утра отдохнувшим, полным сил и энергии (шутка).

Иногда занятиях мне задают вопросы по поводу отвлекающих факторов при засыпании. Например, как заснуть, если за окном ночью работает бригада по устранению аварии на подземных коммуникациях, причем во всеоружии — с компрессором и экскаватором. Можно, конечно, выпить снотворное и отключиться до утра, но в таком случае на следующий день вам грозит некоторая заторможенность мышления и снижение эффективности работы памяти. А это не всегда удобно. А можно войти в состояние сверхбучаемости и использовать подходящий настрой. Например:

- шум за окном стихает, и я засыпаю;
- шум за окном погружает меня в сон;
- я успокаиваюсь и спокойно засыпаю.

Иногда мы не можем уснуть не из-за шума, а от раздражения. В этом случае нужно просто осознать это, понять себя и успокоиться.

Что касается короткого сна, когда за 3-4 часа необходимо полноценно выспаться, то здесь аналогичный алгоритм — нужно, войдя в ИСС, точно сформулировать, что вам требуется:

- я засыпаю и проснусь через 3 часа полностью отдохнувшим, бодрым и свежим;
- я проснусь в 6 утра бодрым как огурчик!

Немаловажную роль в настройках играют слова. Ваши слова. Привычные слова. Те слова, которыми именно вы привыкли пользоваться. Именно их лучше всего использовать в настройках. Второй немаловажный момент при заказе краткого, но полноценного сна — тип настройки. «Будильник» или «таймер». Лучше пользоваться тем, который подходит именно вам. Хотя у многих хорошо работают и тот и другой вариант.

Третий момент — вам действительно нужно сократить время сна? Дело в том, что если веской причины нет, а вы просто решили проверить, как работает нейтральное состояние, то подсознание может со спокойной совестью «аннулировать» ваш настрой, позволив вам проспать семь часов вместо трех.

И конечно, нельзя забывать об элементарной технике безопасности. Если в прошлую ночь вы, воспользовавшись нейтральным состоянием, выспались за три часа, то в эту ночь лучше спать свои нормальные шесть или семь. Это закон для нашего здоровья.

Но так уж получается, что иногда мы не успеваем сделать все необходимые дела в отведенные 12-16 часов бодрствования. Причем несколько дней подряд. Как быть, если в течение недели вам удастся спать максимум по 3-4 часа в сутки?

Когда это случается со мной, я обычно наверстываю дефицит сна отдыхом в нейтральном состоянии (состоянии сверхобучаемости) в течение 30-40 минут в общей сложности в течение дня. Тогда, даже если в таком режиме работать подряд

10-15 дней, психика и организм нормально справляются с нагрузками. Никакого нервного истощения. Но это при условии, что я засыпаю, погружаясь в нейтральное состояние и использую настрой на полное восстановление за три часа. Я не просто в отдыхаю в состоянии сверхобучаемости, а по возможности вхожу в него как можно глубже.

Уже несколько лет подряд, примерно раз в году, у меня возникают подобные пиковые нагрузки, и описанный выше алгоритм безотказно помогает мне справляться с ситуацией и оставаться при хорошем здоровье и самочувствии. Естественно, после таких нагрузок просто необходимо дать себе хоть немного расслабиться.

Но однажды даже у меня, человека полностью владеющего этими уникальными навыками, здоровье дало сбой. Я опишу это поподробнее, дабы другие не повторяли моих ошибок.

2003 год для меня был до предела насыщен событиями. Причем добрая (и не очень) половина моих знакомых и коллег находилась в полном неведении относительно почти всего, происходящего со мной. Я получил приглашение на проведение тренингов в недельную бизнес-школу. Занятия планировалось проводить под Москвой, в пансионате Управления делами президента «Лесные дали», уровень заявленных тренингов также был весьма и весьма высоким, и, что, конечно же, немалооажно, все это мероприятие почти полностью оплачивалось организаторами, я поехал.

В рамках данного издания нет смысла описывать все занятия и тренинги — к теме сверхобучаемости это не имеет прямого отношения. Скажу только, что все дни у меня были расписаны: в 6 утра — бассейн, затем тренажерный зал, завтрак, первая лента занятий, обед, вторая лента занятий, ужин, мероприятия, тренинги, живое общение, конкурсы и капустники, и заканчивалось все под утро. На сон оставалось 2-3 часа, а иногда и меньше.

Естественно, спал я, исключительно погружаясь в глубокое состояние, а отдыхать днем времени уже не хватало. Это меня и подвело.

При обычной городской жизни в условиях дефицита времени я постоянно использую для отдыха время во время поездок в городском транспорте. Задаю настрой на восстановление сил и «отключаюсь». Чтобы не проспять, в настрое указываю, когда мне нужно проснуться и где выйти. Как оказалось, это очень немаловажная деталь. Если я просто использовал настрой:

— Я отдыхаю и проснусь на остановке «Площадь Ленина», то я просыпался на нужной остановке, но двери транспорта при этом через мгновение уже захлопывались. Пришлось использовать настрой немного по-другому:

— Я восстанавливаю, просыпаюсь у «Дома туриста» и выхожу на остановке «Площадь Ленина».

Но вернемся в Подмосковье. Корпуса, в которых жили приехавшие со всех концов нашей необъятной страны и из-за рубежа сначала чужие, а впоследствии ставшие такими знакомыми мне люди, стояли в смешанном осеннем лесу. Когда мы переходили из корпуса в корпус, все вокруг было наполнено торжественным благоуханием опадающей листвы резных кленов, запахом хвои, задумчивого тумана и еще чего-то неуловимого, от чего на душе наступало необыкновенное умиротворение. В городской толчее такое испытать почти невозможно, и я чувствовал, что моя душа буквально растворяется в этой природе. И все мысли о том, что надо ограничить живое общение и отдохнуть подольше в своем номере, я гнал прочь.

И вот ночным поездом с воскресенья на понедельник я отправился с Ярославского вокзала, а на следующее утро у меня температура поднялась до 38,5 °С. Все попытки быстро выздороветь с применением навыков сверхобучаемости не привели к успеху. Со мной в одном вагоне возвращались домой еще трое участников этой школы. У них температура поднялась еще в Москве накануне вечером. Я теряюсь в догадках: что это? Отравление? Простуда? Инфекция?

Нужно срочно выздоравливать, уже понедельник, а в среду в 18:00 у меня в расписании стоит тренинг. На вторые сутки пути я решаю отказаться от пищи и перехожу исключительно на

воду. Благо, что в поезде можно позволить себе не только питаться так, как хочешь, но и периодически работать на оздоровление, используя состояние глубокого погружения. Плюс настрой на оздоровление во сне.

Пожалуй, единственным минусом во всей этой ситуации было то, что я, представляя много раз, как приеду домой, думая, как куплю цветы самому дорогому для меня человеку, как расцелую ее и детей, как расскажу об этом удивительном путешествии, в реальности добрался до дома совершенно без сил. Я даже не смог поднять все коробки на свой пятый этаж, а когда зашел в квартиру, то просто плюхнулся без сил в кресло, не в силах ничего ни рассказывать, ни проявлять маломальские эмоции для своих любимых.

И тем не менее в среду вечером я уже вел занятия, практически полностью приведя себя в порядок.

Спустя несколько дней, созвонившись с тюменскими друзьями, я узнал, что они проболели целую неделю после приезда из Москвы. Я понял, что причиной моего недомогания было даже не переутомление, а самонадеянность. Нужно было больше отдыхать. Хотя бы по 30 минут в состоянии ИСС в течение дня...

Наши ученые проводили интересные опыты по восстановлению работоспособности операторов после 24 часов работы. Экспериментальную группу погружали в глубокий гипнотический транс всего на 8 минут и внушали, что они полностью восстанавливают силы за время отдыха. А контрольной группе предлагали отдыхать, как хотят.

После этого им предстояло еще сутки работать на своих рабочих местах.

Результаты эксперимента впечатлили — внушение в состоянии глубокого гипнотического транса помогло экспериментальной группе почти полностью восстановиться, чего никак нельзя было сказать о контрольной группе.

Состояние сверхобучаемости, конечно, нельзя приравнивать по силе активизации внутреннего разума к глубокому гипнотическому трансу, но возможности влиять на физиологию

гические процессы организма в нем в несколько раз выше по сравнению с обычным состоянием не только бодрствования, но и релаксации. А при дополнительной практике более глубоких погружений в это состояние во время специальных тренингов можно добиться намного большей эффективности в практике управления процессами мышления и физиологии.

Хочу закончить этот раздел самыми банальными советами, которые многие почему-то игнорируют:

- ужинайте не позднее, чем за час-полтора до сна;
- перед сном воздерживайтесь от просмотра боевиков, фильмов ужасов и новостей (что порой почти одно и то же);
- проветривайте помещение, в котором спите;
- откажитесь от прослушивания динамичной музыки в стереонаушниках;
- настройтесь на сон;
- лежа в постели попытайтесь вспомнить, чем закончилось сновидение прошлой ночи;
- отложите решение всех проблем до утра (перестаньте о них думать);
- никакого кофе и крепкого чая на ночь!

Далее можно написать полстраницы об устройстве постели, еще полстраницы об одежде для сна, потом можно добавить пару страниц примеров, но это ни к чему, так как со сном после овладения состоянием ИСС проблем практически ни у кого уже не остается. Люди приучаются спать даже стоя в автобусе.

Технология 11. У нас секса нет! Или все-таки есть?

Во время одного из популярных в то время телемостов между СССР и США одна из наших соотечественниц выдала фразу, ставшую затем притчей во языцех:

— У нас в стране секса нет!

Фраза, на мой взгляд, достойная того, чтобы ее поместили в словарь крылатых слов и выражений.

Мы не будем отвлекаться на пространные размышления о том, что разные люди вкладывают в это понятие, скорее всего, разное содержание.

Но поскольку спустя всего лишь несколько лет стало выясняться, что секс в России все-таки есть, время от времени мне стали задавать вопросы и на эту тему. Причем обычно после тренингов. И только мужчины. Женщины, возможно, считают верхом неприличия говорить об этом с психологом мужского пола. А может быть, они согласны с той самой соотечественницей, дескать, что говорить о том, чего нет. Тренинги-то чисто практические! Тем более что почти все, о чем говорится на занятиях, тренер предлагает опробовать тут же!

Вникая в эту простую ситуацию, я понял, что проблема на самом деле волнует значительно большее количество людей, просто далеко не все об этом решаются спросить или рассказать о позитивных примерах из своей жизни. И, следовательно, есть необходимость, отправив погулять на 10 минут школьников, непосредственно на занятиях давать под запись основные принципы применения сверхобучаемости в практике нтимных супружеских отношений. Естественно, без непосредственного применения на занятиях.

Но, прежде чем мы перейдем к подробному описанию темы этого раздела — информация к размышлению.

Как известно, секс является важной составляющей жизни не только для сознания, но и для бессознательной части разума.

При исследовании бессознательных предпочтений мы выяснили, что наиболее полезными для бессознательного разума являются сексуальные отношения с любимым человеком и только после весьма продолжительного знакомства. Речь идет не о нескольких днях, неделях или месяцах, а о более длительном периоде. В противном случае возможны губительные последствия для подсознания. А значит, совершенно непонятным для сознания образом все это может отразиться и на других сторонах жизни человека.

Как тут не вспомнить один древний китайский обычай, согласно которому молодые могут вступать в брак не ранее, чем после трех лет знакомства.

Несколько лет назад Василий, молодой мужчина, сказал, что если использовать настрой в интимных отношениях, то все получается намного лучше. Естественно, ведь телесный разум прекрасно знает, что нужно вашему партнеру или партнерше. Переложив часть своего общения на подсознание, человек может и в этой ситуации достичь больших высот.

Для мужчин и для женщин здесь предлагаются разные алгоритмы. Еще раз напоминаю, что все настройки проговариваются своими словами. Кто-то называет это «романтическим вечером», кто-то просто «сексом», кто-то по-другому. А кое-кто так, как в приличном обществе не принято говорить вслух...

Для мужчин:

— Я настраиваю супругу на романтический вечер.

Этот настрой используется с утра. Как замечают специалисты в этой области, на интимные отношения женщину надо настраивать не за 5 минут до того как, а с самого утра. С навыком саморегуляции это очень просто. Человек просто проговаривает настрой, а остальное делается почти само собой.

Днем используется еще один такой же настрой.

И вечером, если мужчина не уверен в своих способностях в этом плане, он может проговорить настрой, который считает оптимальным. Это могут быть настройки типа «образ», «действие» или «образ плюс действие». В настрой можно добавлять цель.

На ночь перед сном можно использовать настрой на осмысление своего опыта такого типа отношений, добавив, что с каждым разом подсознание помогает действовать лучше и лучше.

В силу различий в действии процессов торможения и возбуждения в психофизиологии мужчин и женщин, женский вариант алгоритма может выглядеть следующим образом:

— Я настраиваюсь на романтический вечер.

Настрой исполняется за несколько часов. Аналогичный настрой проговаривается за несколько минут до близости.

И, наконец, в основной настрой можно включить образ страстной львицы, или Клеопатры, или кого-то еще, добавив фразу про повышение чувственности или возбудимости. Можно использовать фразу про достижение желаемого уровня состояния удовлетворения.

В общем, можно смоделировать самые разные варианты. Но надо помнить, что гарантированно это работает только при отношениях с близким человеком, то есть с мужем или женой, так как именно этого человека ваше подсознание знает лучше всего, и именно с ним (или с ней) оно может лучше всего выстраивать подобное общение.

И именно с близким человеком вы сможете выходить на столь высокий уровень общения, полностью доверяя друг другу.

Технология 12. Блиц-включение сверхобучаемости

Люди так устроены, что им хочется чуда. Причем одни ждут чуда, чтобы им восхититься, а другие — чтобы доказать, что и это не чудо вовсе. Самое парадоксальное в этом то, что и те и другие, преследуя абсолютно противоположные цели, порой достигают их при виде одного и того же явления. Более того, и те и другие при этом испытывают удовлетворение.

Таким чудом для меня всегда было третье занятие по сверхобучаемости. Почему чудом? За одно занятие люди несколько раз испытывают изумление. В самом начале — от неожиданного эффекта торможения, когда большинство, находясь в здравом уме и в доброй памяти и безо всякого гипноза со стороны, вдруг не могут выполнить простого арифметического действия. Через 10 минут они начинают считать свободнее и увереннее, отчетливо понимая, как их же слова (настрои) влияют на скорость и на другие характеристики счета. А в конце занятия половина участников изумляется наличием у себя неожиданно открывшихся способностей к портретному рисованию.

Как и обещал, я открываю еще один секрет столь быстрого включения навыка сверхобучаемости. Причем эта техника применима не только к портретному рисованию, но и к другим видам деятельности.

Итак, все начинается с предварительного настроя. Минуты три-четыре. Настрой на овладение навыком сверхобучаемости. Затем дается простое задание из этого вида деятельности. Например, нарисовать ластик, проговорив соответствующий настрой в состоянии сверхобучаемости.

После этого обязательно используется настрой на осмысление опыта данной деятельности и на оживление предыдущих жизненных опытов аналогичной деятельности. Можно вспомнить уличных художников или уроки рисования.

Затем делается еще один пробный рисунок в этом состоянии, но посложнее. После этого в состоянии сверхобучаемости снова происходит осмысление этого упражнения и других воспоминаний о рисовании, после чего следует прямое обращение к подсознанию с просьбой помочь нарисовать похожий портретный рисунок. На это уходит еще 5-10 минут. И только после этого группа начинает рисовать с натуры портрет.

В конце занятия люди с изумлением рассматривают свои рисунки и говорят, что до сих пор вообще не рисовали. Часть присутствующих не испытывает энтузиазма, так как они не рисовали ничего, даже близко напоминающего портрет. Это не значит, что они не обучаемы технике рисования, просто исходный уровень художественных навыков у них оказался несколько ниже.

Аналогичным образом можно обращаться к развитию и других навыков. К примеру — наклеиванию обоев или улучшению почерка, оттачиванию техники плавания или поиску новых идей в креативной рекламе. Если результат нужен, что называется, немедленно, можно попробовать такое экспресс-обучение. Правда, эффективность его намного ниже по сравнению со стандартным алгоритмом выработки нужного типа мышления (навыков), но в «пожарном порядке» применение данного алгоритма может дать весьма ощутимый результат, а в ком-то, возможно, откроется неожиданная одаренность, граничащая с талантливостью, как это неоднократно было на моих тренингах.

Максим пришел на занятия вместе с мамой. Со стороны это смотрелось очень интересно: здоровенный парень, что называется косая сажень в плечах, и стройная женщина, про которую трудно было сказать, что рядом с ней ее взрослый сын. Когда группа начала рисовать портретные рисунки, мама тихонько подзывает меня и заговорщицким шепотом сообщает:

— Вы знаете, он никогда раньше ничего не рисовал. Даже рисунки в школу я рисовала за него сама.

И взглядом показывает на Максима — дескать, посмотрите, с каким увлечением он рисует. Максим действительно уве-

ренно штриховал тени на бумаге, небрежно удерживая карандаш по касательной к плоскости листа. Портрет у него получился на удивление похожим, но самое интересное было потом. На следующее занятие он пришел с тремя портретами своей жены. Один другого лучше. Под каждым портретом стояла его подпись и даты — 21-е, 22-е, 23-е.

— Возьмите на память, будете показывать на вводных лекциях, каких успехов добиваются на ваших занятиях!

— А не жалко отдавать такие хорошие портреты?

— Какие проблемы! Будет нужно — нарисую еще лучше!

У меня скопилась уже довольно объемная стопка альбомных листов с рисунками слушателей моих курсов. Эти четыре мне особенно дороги. И хотя большинство рисунков не представляют практически никакой ценности, все их я даже не решаюсь демонстрировать, чтобы не напугать слушателей (самые лучшие рисунки обычно уносят их авторы или забирают фото-модели, позирующие на занятиях), выбрасывать мне их почему-то жаль. Ведь каждый портрет, нарисованный в состоянии самообучения, — это не просто рисунок, а попытка самовыражения. Многие мне откровенно говорили, что сами они и попробовать бы не стали рисовать.

Однако после одного из занятий у меня не осталось ни одного портрета. Все началось с того, что я не учел некоторых тонкостей в организации занятия с портретным рисованием, и в результате ни один участник ничего путного не нарисовал. Я очень переживал, так как все ждали чуда, а не свершилось... В глазах слушателей читалось откровенное разочарование и недоверие к моему методу.

Самое интересное, что многие уже вполне успешно применяли полученные на первых двух занятиях навыки, — кто дома, кто на работе, кто в учебе. А портреты у нас не вышли. Срочно требовалось что-то предпринять. Я предложил всем, кто все-таки хочет нарисовать хороший портретный рисунок, прийти на следующее занятие на час раньше.

Оно начиналось в будний день в 18:00. Прийти на час раньше, значит — к 17:00. Для тех, кто работает до 17:00, задача

трудновыполнимая. Поэтому, думая, что, скорее всего, никто не придет, я не стал приглашать модель во второй раз. А пришли почти все...

За первым столом сидели молодые мужчина и женщина с девочкой лет десяти. Видимо, ребенка не с кем было оставить, и они взяли ее с собой на занятие. Как оказалось, весьма кстати. Я спросил юную особу:

— Ты смотришь сериал «Ты — супермодель»? Хочешь попробовать себя в таком качестве?

Поняв, что девочка не прочь поработать супермоделью, пусть даже на несколько минут, и увидев положительный ответ в сияющих глазах женщины, с которыми она пришла, я предложил ей занять место модели для позирования.

Я не мог себе позволить проколоться с рисунками второй раз и применил технику контактного обучения. Брал каждого за руку на несколько секунд, ускоряя умственные процессы, направленные на выработку художественного мышления. После такого простого, на первый взгляд, упражнения люди начинали рисовать портреты.

Через 30 минут я испытал второй шок с этой группой. Все нарисовали очень похожие портреты!

У меня не осталось ни одного рисунка, все участники унесли с собой. И я им всем очень благодарен за тот непростой урок.

Это вполне естественно, что тренер учится с каждой новой группой. И каждый раз старается работать лучше и лучше. Работая с группой в городке нефтяников, я заметил, что одна женщина начала рисовать очень нехотя, словно скрепя сердце. Но особого внимания на это не обратил, тем более что ничего выдающегося она не нарисовала. Но это было лишь на первый взгляд.

На следующее занятие Наталья Сергеевна (так зовут нашу героиню) принесла сразу 7 рисунков. Все рисунки были пронумерованы. И с возражением номеров четко прослеживалось улучшение качества рисования. Последний портретный рисунок был не хуже, чем у уличных художников.

Естественно, я поздравил ее с таким хорошим результатом в быстром развитии навыков. Здесь следует сделать маленькое отступление. Надо признать, что несмотря на то, что я всем даю задание после третьего занятия рисовать в нейтральном состоянии в день минимум по одному портрету, что очень полезно не только для выработки навыка рисования, но и для многих других сфер жизни людей, большинство все-таки ничего не рисует.

— Главное не в том, что я хорошо нарисовала, а в том, что я вообще стала рисовать!

Оказалось, что очень давно, когда она принесла из детско-го садика один из первых своих рисунков, близкий ей человек что-то неосторожно сказал ей по поводу качества ее работы. Девочку это очень сильно задело, и с тех пор она больше ни разу ничего не рисовала. Ни в школе, ни в вузе.

А на занятии она вошла в это состояние, использовала настрой, что она великий художник, и последствия давней психологической травмы исчезли сами собой.

Прошло несколько лет. С Натальей Сергеевной нас связывают как дружеские, так и деловые отношения. В общественной организации «Город талантов» она заведует сектором математических способностей, ведет большую общественную работу. И иногда с юмором вспоминает о том рисунке, нарисованном только ради того, чтобы от нее отвязались.

Во время одного из показательных тренингов по сверх-обучаемости в университете группе для рисования портретного рисунка с натуры потребовалась модель. Был жаркий май, в коридорах учебного заведения толпилось достаточно народу, чтобы найти кого-то для позирования нашей группе. Я предложил одному из студентов найти подходящую кандидатуру на роль модели. Буквально через несколько секунд он возвращается с девушкой. Обычная студентка, в легкой блузке, юбочке, с миниатюрной сумочкой через плечо.

Я ставлю для нее стул перед аудиторией, та подходит, вешает на спинку стула свою сумочку и спрашивает меня как о чем-то само собой разумеющемся:

— Раздеваться?

Честно говоря, я не понял вопроса. То есть понял, но не сразу. Через какую-то долю секунды до меня дошло, что имелось в виду, и, поскольку тема занятия была рисование портретного рисунка с натуры, но никак не обнаженной женской фигуры, я поспешил ответить:

— Нет, не надо. Присаживайтесь.

И только спустя какое-то время до меня дошло, почему с таким явным неудовольствием на меня взглянули молодые люди в этой группе.

Сейчас, вспоминая этот случай, я поражаюсь — какой продвинутой в плане культуры восприятия и подачи красоты человеческого тела должна была быть молодежь этого факультета, чтобы вот так запросто по просьбе студента из аудитории с готовностью откликнуться и быть готовой позировать в обнаженном виде.

Все мы немного лошади...

Однажды на тренинге я предложил слушателю проговорить настрой в образе животного и заметил, как изменились выражение его лица, походка и некоторые другие специфические показатели его состояния.

Он погрузился в состояние сверхобучаемости и прошел несколько метров. У него была походка грузного и массивного существа. Сам студент ощутил тяжесть в ногах, потом и во всем теле. Ноги ощущал словно две толстые тумбы (кто-то представляет большие плоские уши, кто-то хобот).

Я стал предлагать на последних занятиях в каждой группе примерять образы разных животных, поскольку это очень хорошо позволяло участникам прочувствовать сильное включение этого состояния на уровне физиологии и не только.

В образах хищников в глазах у многих появлялось дикое выражение. А люди говорили, что в груди вырастает что-то такое, необычное, хищное.

Постепенно удалось выработать оптимальный алгоритм применения образов животных в тренинговом процессе.

Я предлагаю людям брать образы тяжелых, затем легких животных или даже птиц, хищников и грациозных представителей фауны.

В результате у каждого идет мощнейшее включение этого состояния на уровне физиологии, прорабатывается масса моментов, обогащающих и одновременно гармонизирующих внутренний мир участников.

Ну а если выразаться, так сказать, более приземленно, то применение образов животных можно применять для следующих целей.

1. Для повышения силовых показателей

Вы примеряете образ сильного животного, и физически тяжелый труд выполняется намного легче. Вы несете в руках две большие сумки или мешок картошки на плече — самое время войти в это состояние и выполнить настрой:

— я медведь.

Или:

— я ломовая лошадь;

— я слон;

— я вьючный осел;

— я буйвол, свободно тащу мешок картошки.

2. Для повышения выносливости

Удобно брать образы выносливых животных в зависимости от того, в какой ситуации находится человек. Если это бег на длинную дистанцию, хорошо подойдут образы волка, собаки, джейрана, лося, лани и т. д.

Если вы поднимаетесь на 12-й этаж без лифта, вам подойдут такие настройки:

— я снежный барс;

— я горный козел.

Или вполне человеческие образы:

— я альпинист;

— я горец.

3. Для управления процессами терморегуляции

В жару:

— я верблюд, мне прохладно;

— слон;

— я варан;

— я лев.

Человеческие образы:

— я южанин (африканец, житель Сахары, туарег). В холод:

— я верблюд, мне прохладно;

— я пингвин (тюлень, морж, белый медведь, северянин, сибиряк, чукча.

4. Для улучшения зрения:

— я зоркий сокол.

5. Для ночного зрения

Несколько лет назад на последнем занятии мужчина рассказал мне интересный опыт применения этого состояния для работы в ночное время. Василий работает водителем, и иногда во время ночных смен сонливость настолько сильно наваливается, что «в глаза хоть спички вставляй».

Тогда он стал в этом состоянии применять настрой, что он видит как сова. В результате водитель не только избавился от сонливости в ночное время, но и стал намного лучше видеть во время ночных смен.

После этого случая такое применение состояния сверхобучаемости мы стали обсуждать почти в каждой группе. В результате все большее количество владеющих этим навыком стали достигать аналогичных, а порой и гораздо более поразительных результатов.

6. Изменение отношения окружающих

В юности, когда я еще учился в школе, мы с друзьями часто ходили на дискотеку в другой район города. И как-то один из друзей вывел очень странную закономерность. Когда С. возвращался с нами с дискотеки, то обязательно к нашей компании кто-то привязывался, и случалась драка. Если без него — то все нормально.

Тогда я не мог понять, каким образом работает эта закономерность. Спустя очень много лет, проанализировав массу странных, необъяснимых с точки зрения обычной логики закономерностей, удалось понять некоторые из скрытых механизмов имплицативного порядка.

Я обратил внимание на то, как собаки в частном секторе облаивают прохожих. На одних они лают, на других — нет. Почему? Если отбросить те случаи, когда собаки лают на тех людей, которых они знают и которых не любят по каким-то своим,

вполне объяснимым собачьим причинам, то остаются люди, которых собаки видят впервые в жизни. И из этих людей они тоже кого-то облаивают, а кого-то — нет.

Многие считают, что собаки лают на тех, кто боится.

Откуда они об этом узнают? Может быть, на этих людях написано: «Я боюсь, залайте на меня!»

Скорее всего, именно так. Не в прямом, конечно, смысле. Просто собаки улавливают тончайшие нюансы в поведении человека, неуверенность в движениях, в походке, в осанке. В Стамбуле, куда я в 2006 году был приглашен на международную конференцию и жил в пятнадцати минутах ходьбы от Мраморного моря, у меня был интересный опыт общения с собаками.

С одной стороны, Стамбул — гигантский мегаполис, стоящий одновременно на двух континентах, население 17 миллионов человек, а с другой стороны, как только я проходил сотню метров по направлению к морю, из кустов и подворотен вылетала целая свора собак, считавшая своим долгом облаять российского ученого.

Когда это повторилось дважды, я понял, что надо что-то делать. И, выйдя в следующий вечер прогуляться в сторону моря, я вошел в состояние сверхобучаемости и использовал настрой:

-Я тигр!

Буквально через несколько секунд из кустов выбегают несколько собак, и... с деловым видом пробегают мимо по каким-то своим собачьим делам. Ни одна собака на меня не залаяла! Люди на глубоком бессознательном уровне также обладают определенным чутьем. А значит, для того, чтобы незнакомые люди ощущали в вас на расстоянии силу, можно использовать тот же самый или любой другой настрой:

- я пантера;
- я супермен;
- я чемпион мира по боксу;
- я лев.

Что интересно, именно образы животных сильнее активизирует бессознательные психические процессы, вызывающие у окружающих ощущение внутренней силы.

Голод, жажда, недостаток кислорода, повышенная или пониженная влажность, масса других причин — это вполне реальные возможные применения состояния ИСС в нашей жизни.

Предостережения к применению образов животных

Если вы сидите на контрольной по математике в очень холодном кабинете, не стоит брать образ моржа или тюленя. Ведь вы в первую очередь должны быть математиком...

Вы где-нибудь видели моржа, решающего контрольную по алгебре?

Конечно, возможны варианты. Кто-то использует такой настрой:

- я математик, мне тепло, как моржу;
- я в шубе белого медведя, мне тепло, я правильно решаю контрольную.

После вхождения в образ животного обязательно выходим из этого состояния, либо используем гармоничный, вполне человеческий настрой:

- я молодость и здоровье;
- я красота и гармония;
- я гений общения;
- я солнце.

Но если вы раньше, в обычной обстановке, не применяли такого настроя, то на контрольной работе или в другой серьезной ситуации впервые в жизни использовать такой настрой — верх глупости.

Ни один настрой не следует применять в ответственной ситуации, если вы раньше его не опробовали в рабочем порядке.

Все лучше, лучше и лучше!

Очень важной составляющей описываемой мной технологии сверхобучаемости, да и всей нашей жизни в целом, является умение извлекать опыт из прошлого. Осознавать уроки, которые дает нам жизнь. Осмысление, синтез всего того, что с нами происходило и происходит в жизни.

К интересным выводам пришли ученые, выявляя различия высокогипнабельных и негипнабельных людей.

Высокогипнабельными считаются люди, сравнительно легко входящие в состояние гипнотического транса. Кроме как на сеансах гипноза, эти люди могут и самостоятельно входить в состояние, аналогичное трансовому.

Например, когда они долго едут в транспорте и просто смотрят в окно. Сначала у них в сознании есть какие-то мысли, но бывает так, что они словно впадают в протрацию. Они ни о чем не думают, просто смотрят в окно, а в голове ни одной мысли. Похожее состояние бывает, когда, к примеру, человек очень сильно устает, садится передохнуть, тупо уставившись в одну точку, и в голове у него в это время полная пустота.

Такое состояние «пустоты в голове» может быть очень полезно. Когда сознательное мышление на какое-то время снижается или почти полностью приостанавливается, подсознание имеет возможность активно включаться в работу. В обычном состоянии бодрствования это невозможно, так как сверхактивность сознательного мышления препятствует активизации внутреннего разума.

Интересно, что негипнабельные люди не только не подвержены гипнозу, но и не могут самопроизвольно в бодрствующем состоянии входить в состояние, в котором их подсознание могло бы активизироваться, проводя осмысление пережитого опыта.

Но именно когда подсознание активно работает, происходит синтез информации, пережитого опыта, обучения, очень

многих моментов, позволяющих человеку адаптироваться к меняющимся обстоятельствам жизни.

И получается, что люди, которые могут входить в это состояние, даже если это происходит у них самопроизвольно и неосознанно, более адаптивны в жизни. Они лучше вживаются в новый коллектив, им проще в зрелом возрасте дается переобучение и смена работы, они легче переносят перемены в жизни, связанные с различными периодами собственного взросления или взросления своих детей, и т. д.

А негибнательные люди, напротив, намного медленнее приспособляются и притираются к изменениям в жизни. Многие не могут принять перемен, и тогда имеют место трудноразрешимые конфликты с взрослеющими детьми, обиды на власть или работодателей, приводящие не к конструктивным действиям по нахождению оптимального выхода из сложившейся ситуации, а к разрывам родственных отношений, невротическим заболеваниям и т. п.

Входя в состояние сверхобучаемости, человек тем самым активизирует свое подсознание. Это значит, что он может сознательно направлять свое мышление на осмысление своего жизненного опыта, пережитых ситуаций, на синтез большого объема информации. Достаточно войти в это состояние и использовать соответствующий настрой. К примеру:

- у меня происходит осмысление обстановки на работе, и я нахожу оптимальный выход из сложившейся ситуации;
- я обдумываю положение на работе, и нахожу возможность убедить коллег принять мою точку зрения;
- подсознание проведит синтез знаний о моих коллегах и подсказывает наиболее выигрышный вариант поведения в сложившейся ситуации.

В любой ситуации психологи советуют уважительно относиться к себе и к своему внутреннему разуму. Особенно в нейтральном состоянии. Не думаю, что полезно обращаться к себе с эпитетами типа «старый дурак», или «раззява, куда я смотрел», или «ну я и лохушка». Да, вы можете быть взбешены собственными неудачами. Вы можете даже осознать, что вы не два раза подряд наступили на одни и те же грабли, а буквально иде-

те по граблям, получая после каждого шага по лицу. Если это так — проблема, скорее всего, в направлении движения. Подсознание может активно вмешиваться в жизнь человека, иногда лишая человека здравомыслия, заставляя забывать о важных встречах, пытаясь уберечь от чего-то или перенаправить в оптимальное направление самореализации.

В такие моменты лучше не бить себя кулаками по лбу, а, войдя в состояние ИСС, успокоиться, а затем настроиться на поиск оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Надо быть готовым к тому, что лучшее решение может быть слишком радикальным. Не купить коньяк ревизору или преподавателю, а уйти в совершенно другой бизнес или в другой вуз, на другую специальность. Если раньше, для того чтобы узнать об истинных намерениях подсознания, нужно было делать много упорных и, порой, безуспешных попыток в разных направлениях, то в настоящее время с открытием современных психотехнологий этот процесс можно значительно упростить. (См. раздел «Программа "От способностей до гениальности"».)

Настрой на осмысление в этом состоянии полезно применять почти каждый день, если вы стремитесь к серьезным достижениям. После рабочего или учебного дня, после каждой тренировки или после мероприятия можно использовать настрой на синтез полученной информации с дальнейшим улучшением своих показателей в определенной деятельности:

- я обдумываю сегодняшний рабочий день, и с каждым днем работаю все лучше и лучше;
- идет осмысление сегодняшних лекций, и с каждым днем я становлюсь все внимательнее, а материал понимаю и конспектирую все лучше и лучше;
- мой внутренний разум помогает мне найти резервы в тренировочном процессе, и с каждой тренировкой я все более эффективно развиваю скоростные качества;
- у меня идет осмысление презентации, и с каждым мероприятием я все лучше и лучше выступаю перед людьми.

Естественно, что настрой в нейтральном состоянии желательно проговаривать в соответствии с целями вашей деятельности и своими словами.

Технология 13. Основы целеустремленности

Многие ученые сравнивают человеческий разум с айсбергом. Сознание, или то, что мы осознаем, — это видимая часть. А подсознание — невидимая, подводная часть айсберга. Хорошее сравнение. Огромнейший объем знаний, информации и много еще чего хранится в глубинах нашего разума, совершенно неисследованный и непознанный. Или почти непознанный.

Но в то же время имея такой огромный объем знаний и всего остального, подсознание в такой же степени обладает и столь же большой инертностью. И если сознательно мы можем принять одно решение, потом другое, затем третье, то подсознание большинства людей спокойно дрейфует по течению, имя которого жизнь. И даже если на вершине айсберга поставить парус и попытаться куда-то направить в другую сторону движение айсберга, то сия попытка далеко не всегда может увенчаться успехом. Если желаемое направление движения будет почти совпадать с направлением дрейфа, то, возможно, человеку и удастся в той или иной мере изменить движение. Ну а если направление прямо противоположное или близко к тому?

Тогда не помогут никакие паруса. Или помогут?

Более ста лет назад считалось, что человек все делает, исходя из своих сознательных устремлений. Сейчас ученые пришли к прямо противоположным выводам. Все действия человека обусловлены бессознательными, часто неосознаваемыми даже им самим устремлениями. И если возникает борьба двух мотивов, сознательного и бессознательного, то побеждает бессознательный. Легко.

Ситуация очень знакомая всем, кто хоть однажды задавался целью начать по утрам бегать.

Человек говорит себе:

— Бег — это классно! С завтрашнего утра я начинаю бегать!

Что из этого получается? Чаще всего — ничего...

Проснувшись утром, наш герой вспоминает, что вчера он поздно лег, а значит, нужно поспать чуть подольше. А бег — ну, он же никуда от него не убежит. Можно начать и с завтрашнего дня бегать.

На следующее утро оказывается, что на улице мороз -25°C или дождь. Ну кто же в такую погоду бегают? Хороший хозяин собаку на улицу не выгонит, не то что бегать. Вот, завтра погодка наладится, и побежим. А сейчас — подушка такая мягкая, одеялко такое тепленькое, и сон интересный хочется досмотреть... Бег-то от нас же все равно, никуда не денется.

И так далее. Знакомая ситуация, не правда ли?

Или другой пример из студенческой жизни.

В самом начале семестра выдаются задания на курсовые проекты или рефераты. И почему-то (вы случайно не знаете, почему?) далеко не все студенты тут же берутся за выполнение этих заданий. Ну, еще бы. Сегодня в кинотеатре идет новый фильм, и друзья уже позаботились, билеты купили. Курсовой можно и завтра заняться. Завтра приглашают на день рождения, послезавтра — дискотека. Затем — посвящение в студенты. Репетиция самодеятельности или контрольная тренировка, после которой нет ни сил ни желания, назавтра весь вечер просидели проговорили с друзьями — жизнь полна общения, эмоций, задора. А курсовая? Нет, ее, конечно, нужно делать. Но днем раньше или днем позже — это же не играет существенной роли, ведь так?

Как вы догадываетесь, у многих это заканчивается бессонными ночами в зачетную неделю, или недопуском к экзаменам, или, как написано на одной «прикольной» открытке:

*Цена испорченной зачетки —
Два дня рождения в пилотке!*

Где же выход, доктор? Неужели все так запущено? К счастью, надо признать, очень и очень многие люди все-таки занимаются и бегом по утрам, и вовремя сдают все курсовые, экзамены и зачеты. Может быть, они просто не читали психологию и не знают, что подсознание может играть в такие не очень уместные шутки с сознанием?

Нет, мы не будем цитировать изречение Мао Цзе Дуна: «Чем больше читаешь, тем глупее становишься».

Просто, видимо, эти люди научились каким-то образом договариваться со своим внутренним разумом, сами того не осознавая. В какой-то мере это объясняется привычкой, привитой с детства родителями, все делать вовремя и доводить начатое до конца, качествами личности. А в какой-то — способностью подсознания активизироваться и двигать человека к достижению поставленных целей.

Много занимаясь исследованиями и проводя различные тренинги, в том числе и по целеустремленности, я убедился, что внутренний разум лучше всего включается на пике (или всплеске) эмоционального состояния человека. Мужчина, увидев машину новой модели, страстно захотел на ней проехать, управлять ей, быть за рулем. Желание стало настолько сильным, что внутренний разум включился, что называется, на всю катушку. Через некоторое время знакомый попросил его перегнать ему точно такую машину.

— Эх, что же я не пожелал иметь такую машину! — сокрушался он на тренинге, когда мы разбирали один из парадоксов исполнения желаний, а именно — цель должна быть конкретной.

Он захотел управлять такой машиной, даже представил это, и получил именно то, что хотел.

Недавно по телевидению была передача о гимнастке, которая с раннего детства изо дня в день тренировалась. Это очень серьезный, совсем не детский труд. Была очень успешной в спорте, но иногда у нее в голове мелькало страстное желание — ей хотелось, чтобы наступило такое время, когда она могла бы ничего не делать. Просто лежать.

Вы уже догадываетесь, что с ней было в дальнейшем?

Она травмировалась и несколько лет лежала. Ничего не делая.

На блоге доктора Круга (Израиль) в качестве девиза висит фраза: «Бойтесь своих желаний. Они исполняются».

Мы не так давно знакомы, но его история достойна того, чтобы о ней упомянуть хотя бы вкратце. Валера хотел жить на берегу моря, в теплом климате, где нет суровых уральских морозов. И вот результат — он живет и работает в Иерусалиме, часто прогуливается по берегу моря, много и с удовольствием фотографирует, морозы, как вы понимаете, уже несколько лет совершенно его не беспокоят...

Не знаю, как насчет того, чтобы бояться, но быть предельно аккуратными с тем, что мы думаем и говорим, конечно же, не лишне.

Теперь после столь пространныго отступления я предлагаю вернуться к применению состояния сверхобучаемости для успешного движения по жизни.

В начале книги мы коснулись модели разума 4V. Затем рассмотрели, как можно производить «внутреннюю сборку» трех составляющих разума — сознания, телесного разума и подсознания, дабы быть цельной, гармоничной личностью.

Тема же этого раздела — не просто гармоничная, а еще и целеустремленная личность.

Несмотря на то что охватить все моменты включения целеустремленности в рамках издания по сверхобучаемости нам не удастся, тем не менее кое-что можно сделать уже сейчас.

Итак, четвертая составляющая разума, о которой мы почти ничего не говорили, — сверхсознание (или надсознание, в терминологии Выготского). Это вектор нашего движения во времени к постижению того, ради чего мы, собственно, и живем. Или, если хотите, к достижению каких-то конкретных целей, в процессе чего и происходит постижение закономерностей, законов, категорий, понятий и многого, многого другого. В том числе и того, о чем сознательно мы, возможно, даже не догадываемся.

А если поконкретнее о теме целеустремленности: то как вы входите в состояние сверхобучаемости, когда у вас гармонично активизируется и ваше сознание, и подсознание, и телесный разум и погружаетесь в желаемое будущее. Вы можете

сделать в виде путешествия в завтрашний день, месяц, год, десятилетие и т. д.

Лучше всего представлять желаемое будущее так, как будто это уже свершившаяся реальность. Как можно ярче. В цвете, в движении, со звуками и ощущениями. О том, как желательно все это визуализировать, очень хорошо говорится в фильме «Секрет». Теперь, я думаю, вам понятно, почему эти советы срабатывают далеко не у всех — если разум человека «не собран»*, подсознание откровенно «спит», игнорируя сознательные желания, то мечты так и остаются мечтами...

У вас же есть то, чего недостает очень и очень многим для того, чтобы мечты превратились в реальность.

Но здесь есть, как и во многих простых, на первый взгляд, техниках, масса подводных камней.

Первый камень. Допустим, вы хотите стать космонавтом и представляете себя им. И в это время вспоминаете о гибели Волкова, Добровольского, Пацаева, Комарова... И вам становится как-то нехорошо. Или вы представляете тренировки, перегрузки, и вас начинает мутить и тошнить. Скорее всего, ваш внутренний разум не очень хочет двигаться в этом направлении.

Таким же образом можно протестировать все свои цели и устремления и выбрать те, с которыми внутренний разум согласен. Хотя, возможно, у вас может быть и своя точка зрения на этот счет.

Почему этот раздел называется «Основы целеустремленности», а не «Целеустремленность», я думаю, каждый может догадаться сам. Все то, что дается на стандартных курсах и пишется в книгах с таким названием, — это всего лишь основы. А на серьезный уровень человек может подняться только в результате большой работы над собой, осмысления личного опыта, постижения себя как частицы мира, играющей определенную, возможно, весьма значительную роль в мироздании, а не просто песчинки на берегу моря. А это, как говорится, дорогого стоит. Это уже та степень понимания, которой невозможно научить и нельзя объяснить. Можно только осознать, на каком-то очень глубоком внутреннем духовном уровне, как ре-

зультат не просто жизненного опыта, а опыта постижения и самого себя, и этого мира.

Человеческий мозг устроен таким образом, что 99,9% взрослых людей не могут оперировать одновременно и сознательным и подсознательным разумом. Если мы обратимся к кривой активности сознания и подсознания, то увидим этот парадокс более наглядно.

Либо у человека активно сознание, а подсознание пассивно, либо активно подсознание, а сознание спит.

Широкая линия — активность подсознательного разума, тонкая линия — активность сознания.

Крайняя левая часть графика — состояние бодрствования. Сознание сверхактивно, а подсознание, образно выражаясь, спит.

Во сне и в глубоком гипнотическом трансе (крайне правая часть графика) картина меняется на противоположную: подсознание очень активно, а сознание спит (рис. 1).

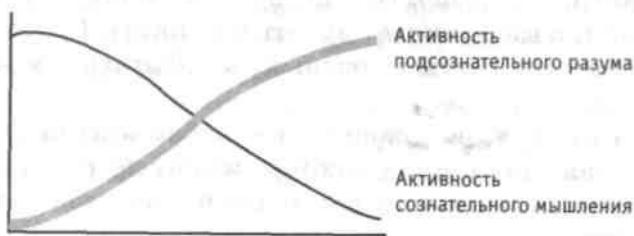


Рис. 1. Кривая активности сознания и подсознания

Состояние, которое мы осваиваем для достижения эффекта сверхобучаемости, позволяет в той или иной мере изменять взаимодействие структур разума. Мы можем сохранять нормальную активность сознательного мышления, не погружаясь в транс, и в то же время немного активизировать подсознание. Да, именно немного.

На следующем графике это состояние мы видим в левой части схемы (рис. 2).

Для обычных каждодневных дел этого небольшого уровня активности подсознания вполне достаточно.

Но для максимального включения целеустремленности нужна гораздо большая активизация внутреннего разума. Понятно, что непосредственно на тренингах это происходит свободно и естественно. Это соотношение активности мы можем рассмотреть в центральной части второго графика.

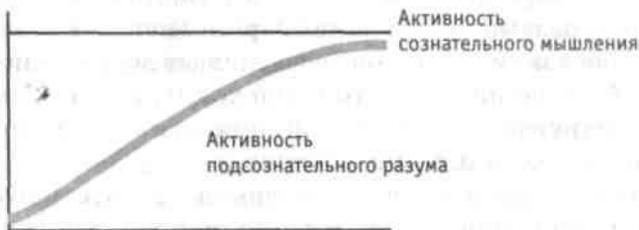


Рис. 2. Взаимодействие структур разума

При достаточно большом опыте работы с измененными состояниями сознания можно самостоятельно практиковать даже те упражнения, которые, как считает большинство тренеров, эффективны лишь под руководством опытного тренера. Казалось бы, ну что за ненужная трата времени. Ну давайте уже начнем включать в себе эту самую целеустремленность!

Ан нет. Прежде чем разгонять свой поезд до максимальной скорости движения к успеху, нам необходимо обезопасить и себя и своих близких от возможных негативных последствий перекосов в мышлении при работе со столь сильными техниками, и в то же время выставить цели именно в том виде, в котором они будут приемлемы для нашего внутреннего разума.

По большому счету главное, что требуется начать делать для того, чтобы стать целеустремленным и успешным человеком, — заинтересовать подсознание достижением поставленных целей.

Как мы уже говорили, из-за дуализма в работе разума, когда человек находится в бодрствующем состоянии и думает и мечтает о том, как здорово было бы, если бы он достиг того-то и того-то, стал тем-то и тем-то, или смог чем-то обладать, в это самое время подсознание, образно выражаясь, спит...

И тут хоть замечтайся. Подсознание этого как бы и не замечает. А значит, и не может разделить нашего стремления в достижении поставленных целей.

Следовательно, очень важный момент — работаем с внутренним разумом только в состоянии сверхобучаемости. Никаких пустых мечтаний!

Еще одно кардинальное различие сознательного и подсознательного разума — сознание оперирует словами, а подсознание — образами. Сознание выстраивает логические цепочки для объяснения того, что происходит, а подсознание — цельные структуры из событий, аналогий, воспоминаний прошлого и представлений о будущем.

Поэтому, когда мы начинаем серьезно работать со своими целями, упор нужно делать именно на правильное понимание наших целей нашим бессознательным.

Но давайте вернемся к тонкостям и нюансам.

Ваша цель должна быть конкретной.

Такой, чтобы вы могли увидеть, ошутить то, чего хотите достичь.

Часто задают вопрос:

— А если у меня не материальная, а духовная цель. Как быть в таком случае?

Конечно, если ваша цель — это маленький скромный домик, на три-четыре этажа где-то на берегах Адриатики, то это проще представить. Но часто люди ставят цели совсем другого порядка. Например:

- быть счастливой;
- помогать людям;
- быть любимой;
- стать уважаемым человеком и т. д.

В этом случае цель просто необходимо конкретизировать. В противном случае ваше желание может осуществиться, но не в том виде, в каком бы вам этого хотелось.

Пример из практики

Женщина работает уборщицей, при этом она постоянно помогает взрослой дочери — и деньгами, и по хозяйству. Она почти бесплатно выполняет работу бухгалтера для ЧП своей подруги, и еще, и еще, и еще... У меня она спросила, как выбраться из положения «белки в колесе»?

У нее совершенно нет времени на то, чтобы заняться своим здоровьем и своей личной жизнью. Постоянно не хватает денег. Ее не уважают, люди с ней ведут себя совсем не так, как она бы хотела.

Прежде всего я спросил Галину (назовем ее так):

— О чем вы мечтали в детстве, в юности? Какие цели ставили?

— Ну, ни о чем таком я особенно не мечтала. Жила и жила. Хотела жить так, чтобы быть полезной людям. Мы же тогда все максималистами были. Все для людей, все для общества.

Как это ни печально, но именно эта ее абстрактная цель возымела конкретное воплощение.

Да, она постоянно помогает людям.. И подруге и родным. И даже чужим людям. Почему же ей сейчас так тяжело? Ведь ее мечта, как мы видим, сбылась? Или нет?

Какая цель — таков и результат.

Когда мы рассмотрели эти простые, в общем-то, тонкости, она поняла, что в ее мечтах не было ничего конкретного. И ничего, касающегося ее положения в обществе, в семье. Она не представляла ни в какой обстановке она бы хотела жить, ни в каком доме. Ни как к ней должны относиться окружающие люди.

Как только она это осознала, ей стало понятно, что именно она хозяйка своей судьбы. И хотя много времени уже упущено, она начала грамотно работать со своими целями, конкретизируя их, приводя в соответствие со всеми описанными в этом разделе критериями. И стала получать совершенно другие, намного более приятные и обнадеживающие результаты.

Цель должна быть позитивной.

Есть два вида целей.

Позитивные цели:

- достичь чего-то (подняться на вершину горы в Памире, раскрутить свой бизнес до международного уровня и т. д.);
- получить что-то (престижный проект, новый автомобиль, золотую медаль, звание мастера спорта...);
- стать кем-то (специалистом с высшим образованием, корреспондентом «Комсомольской правды» на Чукотке, телезвездой, миллионером...).

Негативные цели — когда человек хочет от чего-то избавиться, куда-то уйти, освободиться. От лишнего веса, от алкогольной зависимости, от бедности, от лени и т. д.

Характерно, что подсознание максимально сильно может помочь нам, только если мы ставим перед собой позитивные цели. Поэтому если вы хотите избавиться от лишнего веса, то именно так формулировать свою цель крайне опрометчиво. Гораздо надежнее будет ставить именно позитивную цель. Подсознание мыслит, оперирует образами, поэтому постановка негативной цели приводит зачастую к обратному результату. И в случае с избыточным весом эффективнее будет поставить целью достижение конкретного веса с прекрасным самочувствием.

Достижение цели должно быть подконтрольно вам.

От кого зависит достижение цели? От вас или от других людей? Можете ли вы влиять на этот процесс?

Глупо ставить цель, выполнение которой зависит от вашего начальника, от президента компании или от мужа (жены). Внутренний разум может оказывать весьма значительное влияние, но, мягко говоря, в пределах собственной компетенции. То есть если это зависит напрямую от вас. Если ваша цель зависит от работы всего коллектива, а вы там далеко не первое лицо, то достижение цели не подконтрольно вам...

Очевидность

Как вы узнаете, что достигли цели? В чем это будет выражаться? В звуке двигателя нового автомобиля, в прикосновениях к рулю, в ощущениях песка и теплых волн на Гавайях или в прекрасном виде с балкона вашего дома?

Вы должны знать уже сейчас, что вы будете видеть (слышать, ощущать и т. д.) при достижении цели.

Экологичность

Вы действительно хотите стать директором этого завода (президентом компании, банка и т. д.)? Насколько это согласуется с планами вашей семьи? С отношениями с супругой (возможно, вы будете сутками пропадать на работе, приходите усталый, а может быть, и злой, вам будет уже не до общения с любимым человеком), с детьми (их будет воспитывать улица, а не родной отец или мать), с вашим здоровьем (большие нервные перегрузки, стрессы, недосыпание, нерегулярное питание). Отношения с друзьями, ваши любимые выезды на природу, возможно, тоже будут забыты — люди такого уровня часто годами работают не только без отдыха, но и без выходных.

Если же вы все-таки решаетесь на такой серьезный шаг, то в своем будущем обязательно вместе с атрибутами успешной карьеры представляйте рядом с вами и ваших родных: как они поддерживают вас, гордятся вашими успехами и радуют вас своими достижениями по жизни.

Наличие ресурсов для достижения конкретной цели

Если вы подумали о деньгах, то, смею вас заверить, наличие или отсутствие у вас круглой суммы для открытия дела или реализации грандиозного проекта — это не самый главный ресурс. Намного важнее ваше здоровье, наличие организаторских и других способностей, состояние вашего здоровья и ваш возраст.

Талантливый инженер создает проект гигантского моста через пролив, не имея на своем счету ни одного миллиона. Через 15 лет он строит мост своей мечты. Находятся люди, силы, средства, которые по отдельности вряд ли могли помочь в строительстве моста. Но, соединенные воедино, они превращаются в мощнейшую движущую силу. И так происходит с очень многими вещами в нашей жизни.

Не надо забывать, что люди добиваются своих целей не сиюминутно. Есть ли у вас ресурс в 10, 20 или 30 лет для достижения поставленной цели? Есть ли у вас дерзость для выбора

столь серьезной цели? Внутренний запал, страсть, которая будет двигать вас вперед, когда все окружающие захотят повернуть вспять? Это очень важные ресурсы. И именно о них мы говорим, когда касаемся правил постановки целей.

Действенность

Если вы ставите эту цель сейчас, у вас должна быть возможность начать действовать незамедлительно.

Какой бы сложной ни была цель, в более выгодном положении находится тот, кто действует, а не стоит на месте.

Показательна история, рассказанная Ю. Морозом в одной из своих книг. Это опыт обогащения предпринимателя, абсолютно не отличавшегося какими бы то ни было глубокими знаниями о технологиях успеха, об энергии денег или о предназначении человека. В годы перестройки он просто «тупо наклеил образцы кафельной плитки на лист ДСП» и поставил этот лист в одном из хозяйственных магазинов за минимальную арендную плату.

Люди приходили, выбирали плитку, оплачивали по квитанции покупку, а он на полученные деньги закупал кафель на базе и привозил покупателям на дом. Дальше — больше. Со временем он открыл уже несколько собственных магазинов и т. д. и т. п.

Безо всякого первоначального капитала, с минимумом затрат. В дальнейшем, рассказывая историю своего подъема, он любил повторять эту фразу: «просто тупо наклеил плитку». В жизни очень многое на самом деле делается просто. Если это делать...

После того как вы выстроите свои цели в соответствии со всем вышеизложенным, можно смело пользоваться моделью 4V для достижения поставленных целей.

Ежедневно, на 5-10 минут погружаясь в состояние ИСС и представляя желаемое будущее, вы настраиваете неосознаваемые структуры разума на движение вперед.

Как долго это нужно делать? Нет, не один, не два и не три дня. Это нужно делать постоянно. Со временем, если ваши способности к визуализации позволят вам представлять многое за

короткое время, вы можете уменьшить время визуализации до 1-2 минут в день.

1-2 минуты в день. Мало? Нет, это очень много. Есть еще один весьма немаловажный момент в развитии целеустремленности.

Во всех техниках и практически все авторы пишут о визуализации целей. Некоторые предлагают записывать конкретные даты достижения целей. Это все очень хорошо. Но,

как совсем недавно выяснилось с открытием голографической памяти, у среднестатистического индивидуума не только разум разрозненно работает, но и восприятие, и память, и представления о будущем.

Когда была открыта технология голографической памяти, то выяснилось, что стандартная линия времени, с которой предлагается работать для тех же целей по техникам НЛП на самом деле не единственная. И человек воспринимает воспоминания одного и того же события различно от разных органов чувств и в разных местах. В настоящее время, когда речь идет о «методиках прорыва», мы работаем уже не с одной, не с тремя, даже не с пятью линиями времени. А с восемью. По числу видов чувств согласно стандартам отечественной психологии.

И если человек просто представляет желаемое будущее, даже с ощущениями и со звуками, даже записав точную дату реализации планов, это можно сделать намного эффективнее, используя возможности так называемой голограммы разума. Но это уже совершенно другая сфера. Подробная информация о голограмме разума — в книгах по голографической памяти или в открытых источниках Интернета.

ТЕХНОЛОГИЯ 14. «БЛАГОВЕСТ»

Вот уже много лет, чем бы я ни занимался, что бы ни делал, где-то параллельным процессом мозг постоянно решает одну и ту же задачу:

— Почему случаются те или иные события? Каковы истинные причины успехов и неудач?

Я понимаю, что можно все свести к простым объяснениям, которыми довольствуются очень многие. Что человек сломал руку оттого, что было скользко, что бизнес развалился из-за предательства ближайшего партнера, что горло заболело после выпитой холодной воды.

Но когда над этими вопросами работают параллельно два полушария мозга, идет не только анализ, но и синтез информации, то есть шанс докопаться до глубинных, истинных причин событий. И тогда выясняется, что руку человек сломал, потому что взялся не за то дело, бизнес развалился по причине переключения внимания на любовницу, а горло сигнализировало о сильной обиде на близкого человека.

Все очень просто.

А если возникают сомнения — можно уточнить, пообщавшись с внутренним разумом.

Но если есть причины неудач, то есть ли причины удач?

Выяснилось, что есть. И они так же просто просматриваются в действиях каждого успешного человека, как и в случае с неудачами.

Постоянно работая с людьми ищущими и стремящимися к большему, я предлагал разным исследовательским группам разные алгоритмы достижения успеха. А некоторые из них просто сотрудничали со мной, добровольно взяв на себя ведение тех или иных социальных программ.

Результаты для нашей организации (и не только для нашей) оказались просто разгромными.

Почти все сотрудники *Music-radio*, при работе с которыми я включил в тренинги кроме стандартных упражнений еще и экспериментальные, ушли из этой компании.

Все сотрудники «Города талантов», которые принимали участие в апробации новых методик и запуске социальных программ нашего центра, также ушли.

Что случилось?

Неужели я что-то сделал неправильно?

Может быть, может быть. Хотя как на это посмотреть. Все те, кто ушел из *Music-radio*, либо открыли собственные фирмы, либо стали работать на совершенно другом уровне самореализации и получать финансовую отдачу от своего труда на порядок выше, чем раньше.

Все те, кто начинал со мной работу в «Городе талантов», сменили место жительства на самые престижные страны и города либо с головой погрузились в счастливую личную жизнь и удвоенные учебные нагрузки.

Выходит, все было сделано правильно. Для отдельных групп людей.

А как это сделать для всех желающих?

Так у меня зародилась мечта о создании самой эффективной системы личностного роста, включающей новые технологии достижения успеха.

На протяжении нескольких месяцев мы отрабатывали методику с позиций революционного подхода решения практически любых задач с сертифицированным специалистом ТРИЗ Фищевым Юрием Валерьевичем.

Безусловно, помог опыт рижских специалистов целого комплекса тренингов персональной эффективности Кена Венья и Татьяны Беген.

Неоценимую помощь в понимании многого в процессах становления успешных личностей оказал Белоногов Виктор Анатольевич, — один из пяти первых выпускников института экономики и антикризисного управления, специалист арбитражного производства, подходящий к любому процессу в

отношении несостоятельных предприятий так же серьезно, как и к личностному росту сотрудников своей фирмы.

В результате на Благовещение, 6 апреля 2008 года, в Интернет была выложена новая программа. На нашем сайте она так и называется — **НОВАЯ** программа. В этом издании называю ее «**БЛАГОВЕСТ**» — по дню появления на всеобщее обозрение.

Программа с одной стороны очень простая, с другой — очень приближенная к реальности. Каждый понимает, что для того, чтобы выйти на значительный уровень успешности, недостаточно пять раз подпрыгнуть на правой ноге или три раза плюнуть через левое плечо. Для этого нужно много и серьезно работать. В том числе и над собой. Именно об этом и идет речь — как и что делать с самим собой.

Выполнение программы рассчитано на срок от 6 до 12 месяцев. Нет ни магии, ни мистики, полностью исключаются какие-либо негативные побочные эффекты, каждый человек может сам регулировать скорость прохождения всего комплекса упражнений.

Ниже я помещаю стандартный вариант в том виде, в каком он выложен на www.talentcity.ru.

1-й этап программы

Знакомство с высокоэффективными навыками работы с памятью, мышлением, взаимоотношениями со временем. Составляет из двух самостоятельных курсов:

- Голографическая память (достаточно сокращенного варианта — без освоения мнемотехник, но с упором на голограмму разума).
- Сверхобучаемость в жизни, работе и учебе. Продолжительность: от 1 до 3 месяцев.

2-й этап программы

Освоение закономерностей работы подсознания и телесного разума. Выбор и постановка целей, гармонизация взаимо-

действия сознания, подсознания и телесного разума. Состоит из двух самостоятельных курсов:

- Целеустремленность.
- Телесный разум или здоровье.

3-й этап программы

Нахождение, осознание и реализация своих жизненных задач.

Продолжительность — от трех до четырех месяцев.

На данном этапе каждый участник за очень короткий промежуток времени находит из готовой «матрицы жизненных задач» свои, которые предначертаны именно ему и начинает их выполнять.

Как известно, если человек живет в соответствии с тем, чего от него ожидает вселенная, то он как бы попадает в струю — случайности начинают ему помогать, находятся нужные люди, повышается выносливость, интуиция, иммунитет. Но как найти такую волну и оказываться в нужном месте в нужное время?

Этому помогает разработанная нами «матрица жизненных задач».

Есть стандартный набор действий — от кормления птиц до мытья полов в грязном подъезде, — которые способны заполнить своеобразные «пустоты» личностного развития и сильного вклада в этот мир.

Как не бывает двух одинаковых людей, так и не может быть двух одинаковых рецептов успеха. На этом этапе работы со своим разумом каждый человек выходит на такой уровень самосознания, что уже в состоянии сам понять, какие именно упражнения из «матрицы жизненных задач» необходимы именно ему.

Параллельно с этим он ежедневно общается с человеком, уже прошедшим этот этап, что помогает ему не только правильно все делать, но самое важное — все-таки проделать этот путь, а не бросить его при первом же удобном случае, как это часто бывает при самостоятельном обучении по какой-либо книге или руководству.

В результате его деятельность, образно выражаясь, попадает в резонанс с ожиданиями окружающего мира, и весь этот мир поворачивается к этому человеку, к его устремлениям. В случае, если движению к поставленным целям мешают серьезные проблемы трансперсонального порядка (стресс рождения, кармические противоречия из «прошлых жизней»), параллельно с вышеописанной деятельностью человек получает возможность разрешить их непосредственно на этом этапе.

4-й этап программы

Самореализация, работа в свое удовольствие и помощь другим участникам программы в освоении и прохождении второго и третьего этапов.

На протяжении 3-4 месяцев человек ежедневно общается по телефону с теми, кто только выходит на уровень успеха по данной программе. Его задача — закрепить полученные результаты, отдавая и делясь своим личным опытом и опытом людей, с которыми он знаком.

Такое общение почти не касается конкретного бизнеса или работы, но всецело направлено на выработку оптимальных алгоритмов мышления, выводящих человека из любых затруднительных ситуаций и предупреждающих таковые.

Р. С. В первые полгода с момента опубликования программы в Интернет стоимость прохождения 3-го и 4-го этапов минимальна.

— Теперь понятно, как называется то, чем мы занимались.

Такова была реакция моих коллег по исследованиям на появление программы в Интернете.

В приложении можно найти «матрицу жизненных задач». На каждую ячейку этой матрицы идет расшифровка — от 5 до 15 вариантов выполнения. Естественно, в рамках этой книги нет смысла все это описывать. Надежда на энтузиастов, которые захотят в своих городах вести аналогичные программы. С наглей стороны это только приветствуется.

Репетиторы и репетиторство

Здесь необходимо расставить некоторые акценты относительно высоких степеней в науке и высоких способностей к обучению людей. Это совпадает далеко не всегда. Я неоднократно сталкивался в жизни с ситуациями, когда, к примеру, преподаватель с ученой степенью за очень хорошую оплату индивидуально занимается с абитуриентом, а толку от таких занятий было намного меньше, чем от занятий с его же школьной учительницей. Один из факторов — на что нацелена работа внутреннего разума человека. Если это прекрасный организатор и ученый, это еще не означает наличие выдающихся Способностей в передаче знаний и в выработке навыков.

Я не единственный человек на земле, который считает, что учителя могут быть талантливыми, хорошими и обычными. Мне посчастливилось в силу специфики своей деятельности более или менее близко познакомиться не только с обычными и хорошими учителями, но и с талантливыми. Почти всегда талантливый учитель — это еще и интересный человек. Как правило, талантливые учителя наиболее плодотворны в своей работе в тех школах, где директор обладает незаурядными организаторскими и человеческими качествами и может создать соответствующие условия для работы всех своих сотрудников. Про директоров школ я надеюсь когда-нибудь написать отдельно, труд этих людей сродни работе руководителей крупных заводов и заслуживает самых высоких оценок. Только «продукция» у школы, если можно так выразиться, по сложности не идет ни в какое сравнение с пылесосами и стиральными машинами.

Пользуясь, случаем, выражаю признательность директорам тех школ, в которых поистине талантливым учителям предоставляется свобода творчества.

Не секрет, что в наше непростое время, когда педагоги зарабатывают в школе столько, сколько им платят, многие из них подрабатывают репетиторством. Хотя очень часто дело здесь не только в деньгах. Некоторым из старшеклассников хочется поступить в вуз, а программа вступительных экзаменов превышает по сложности школьный уровень. Вот и приходится ездить

на подготовительные курсы либо просить хороших специалистов из школы помочь подготовиться.

Когда только начинался формироваться костяк «Города талантов», мы столкнулись с явлением, которое назвали «селективной включаемостью».

Девочка не справлялась со школьной программой по математике. Репетиторы один за другим брались помочь, но отступали, не видя никаких подвижек. Восьмиклассница не могла ничего усвоить не только на уроках в школе, но и на дополнительных занятиях. Тогда на помощь пришла Наталья Сергеевна, сама обладающая не только незаурядными организаторскими способностями (под ее руководством работала целая структура репетиторов), но и прекрасными педагогическими данными. Она предложила Алексею, который тогда сам только оканчивал школу, но обладал редким даром все понятно объяснять вкупе с высоким уровнем математического мышления, позаниматься с девочкой. Первые же занятия дали положительные результаты. В восьмом классе девочка стала учиться на твердые тройки, а на следующий год вышла на хорошие и отличные оценки по математике.

Безусловно, это крайний пример. Конечно, большинство преподавателей, скорее всего, знают, как лучше работать с учащимися, как подготовить абитуриента к вступительным экзаменам и обладают достаточно высокой квалификацией.

Но этот крайний пример в совокупности с другими наблюдениями за процессом передачи знаний наводит на следующие размышления.

Информация к размышлению

- Разные ученики по-разному «включаются» у разных преподавателей. Истина, известная с древности, — каждому учителю свои ученики. Но в условиях обучения «по территориальному признаку» этот принцип можно и нужно воплощать в жизнь сознательно.
- Для учеников с хорошей обучаемостью нет «плохих» или «хороших» учителей. Они обладают достаточным уровнем внутренних способностей к усвоению знаний и

навыков как на уроке, так и читая учебник. Одна из главных проблем «трудных» учеников — несовпадение их системы восприятия информации с системой передачи знаний соответствующим педагогом.

- Во все времена самыми способными учителями были люди, обладающие даром внушения. Для того чтобы ученик усвоил материал (навыки) на достаточно высоком уровне, можно применить многократное повторение с доведением до автоматизма либо использовать гипнотический транс, с помощью которого в Англии, например, студенты запоминают по 100-200 слов за одно занятие.
- Многие талантливые учителя обладают гипнотическими способностями и активно используют их в своей работе, порой сознательно даже не догадываясь об этом.

Выводы

1. Разные ученики по-разному «включаются» на разных преподавателей.
2. Педагогов можно научить говорить не только на языках других модальностей, использовать язык тела и возможности голосового управления обучаемостью детей, но и включать неосознаваемые, но управляемые ими механизмы обучения с помощью подсознания.

Несколько преподавателей прошли у нас специальное обучение целому комплексу навыков, позволяющему намного эффективнее и быстрее обучать как студентов и школьников, так и абитуриентов. Эффективнее работать как на обычных лекциях и семинарах, так и при индивидуальных занятиях. Мы назвали это навыком «сверхообучения».

Технология 15. Методы «сверхобучения»

Несколько лет назад Светлана Савельевна прошла обучение техникам развития памяти и навыку сверхобучаемости. Поскольку ее деятельность самым непосредственным образом связана с обучением (она преподаватель вуза), она стала применять полученные навыки в своей работе.

Входя в особое состояние непосредственно при проведении занятий в группах, она заметила, что стала намного меньше уставать. Различные «трудные» ученики и «трудные» ситуации во время занятий уже не сбивали ее и не мешали проводить занятия на достаточно высоком уровне. Словно сами собой стали включаться находчивость и юмор. А «трудные» «великовозрастные дети», не получая «желанной порции крови преподавателя», начинали вести себя в рамках норм.

В дальнейшем Светлана Савельевна и другие преподаватели, интересующиеся техниками более эффективного обучения, прошли тренинги НЛП на базе наших курсов, что дополнительно повысило их профессиональный уровень.

Но поистине революционный прорыв в «сверхобучении» стал возможен после открытия технологии получения знаний о бессознательных предпочтениях конкретных людей. Распространив эти возможности на изучение процесса обучения, мы смогли не только выяснять уровень работы (как на сознательном, так и на бессознательном уровне) того или иного преподавателя, но и выдавать индивидуальный ком-, плекс мероприятий для каждого конкретного специалиста по повышению профессионального уровня. А преподаватели стали осознанно применять многое из того, что раньше иногда делали интуитивно. Только на более высоком уровне и с большей отдачей.

Характерно, что разным учителям удобнее применять не только разные модели работы с детьми, но и разные модели работы со своим разумом, разные модели самовосстановления и самосовершенствования.

Немаловажным в работе с детьми, в практике сверхобучения с использованием особого состояния я считаю мысленный диалог с учащимися. Если человек работает на обычном уровне внутренней активности, этот фактор не так влияет на эффективность его работы. Но если преподаватель входит в состояние сверхобучаемости и использует соответствующий настрой, он, выражаясь образным языком, начинает излучать знания и свои мысли намного сильнее. И его объяснения намного лучше доходят до слушателей.

При этом его мысли относительно обучающихся оказывают определенное влияние на процесс обучения. Совершенно недопустимо кого-то мысленно обзывать балбесом или тупицей. Люди это бессознательно ощущают. Какими бы трудными не казались ученики, педагог вовлекается во взаимодействие, в котором две действующие стороны. И каждая из сторон может претерпевать изменения во время этого процесса.

Об этом же, кстати, пишет и Владимир Довгань в своих лекциях «Богатство, здоровье, любовь». «Не врите клиенту, — говорит он. — Люди это чувствуют».

В технологиях ускоренного обучения, разработанных в США, также говорится об обязательном внутреннем доброжелательном настрое к ученикам. Внешне учитель может быть строгим, сдержанным, но внутренне он во время всего занятия уважительно и с верой в успех относится к ученикам.

Технология 16. Сверхобучаемость и гармоничное развитие ребенка

Наверное, почти каждый родитель задавался вопросом, с какого возраста следует заниматься развитием тех или иных способностей его ребенка и как лучше это делать.

Нам очень повезло, когда некоторые из молодых родителей, владеющих навыком сверхобучаемости, не только стали активно применять активизацию своего внутреннего разума при работе со своими детьми, но и делиться с нами своими наблюдениями.

Получилась очень интересная картина. Если обычно мы полагаемся на логику, то в состоянии активного подсознания интуиция буквально начинала «вламываться» в реальность, беспардонно подсказывая родителям, что и как лучше делать при работе с их малышами.

Как известно, на активном подсознании можно получать информацию о предпочтениях внутреннего разума, прислушиваясь к себе или делая это опосредованно, через движения пальцев или рук.

Так, молодая студентка, будучи на шестом месяце беременности и пройдя курс сверхобучаемости, стала замечать, что она свободно понимает, что нравится ребенку, которого она вынашивает, а что — нет.

Парадокс заключается в том, что это могут делать почти все беременные женщины. Их интуиция и чувствительность многократно обостряются, просто далеко не все отдают себе в этом отчет. И тем более далеко не все готовы следовать за интуицией.

Наталья, так зовут нашу героиню, заметила, что если она пренебрегает внутренним чувством, то ребенок начинает активно выражать свое недовольство. Так, однажды она читала

сказку и чувствовала, что «что-то не то». В ее животе начались не просто движения, а создавалось впечатление, что

младенец пинается и толкается что есть сил! Она вошла в состояние активного подсознания, прислушалась к себе, чтобы понять, что нужно сделать, и с удивлением осознала, что ей хочется отложить сказки и взять конспекты по высшей математике./!то она и сделала. И ребенок успокоился!

С тех пор она почти каждый день читала вслух высшую математику (!), а потом стала добавлять еще и лекции по физике.

Затем Наталья благополучно сдала очередную сессию, родила девочку и продолжает с ней общаться столь же эффективно и по сей день.

Молодая мама свободно понимает, чем малышка недовольна, чего именно ей хочется или что у нее болит. Более того, иногда она даже советуется с ней по некоторым вопросам относительно ее дальнейшего развития, питания, общения ребенка с другими людьми. И помогает другим будущим мамам научиться понимать своих детей, в том числе и за несколько месяцев до их рождения.

При работе с молодыми мамами мы дополнительно пользуемся техникой автоматического письма, весьма распространенной на Западе, но в то же время почти не используемой российскими психологами.

С помощью стандартного алгоритма сверхобучаемости (см. раздел о выработке математического мышления) будущие мамы на занятиях осваивают навык автоматического письма (либо автоматического рисования), получая доступ к бессознательным сферам своего разума.

После этого начинается самое интересное и удивительное. Пока женщина «находится в положении», она может свободно взаимодействовать не только со своим подсознанием, но и с подсознанием ребенка, которого вынашивает. И разум маленького, еще не родившегося человечка совершенно четко и ясно формулирует свои потребности, пожелания, замечания по тому или иному поводу. Как это происходит? С помощью все того же автоматического письма и внутреннего ощущения. Женщина, входя в состояние активного подсознания и давая

установку на взаимодействие с внутренним разумом ребенка, часто и не нуждается в автоматическом письме, чтобы понять, что требуется в данный конкретный момент. Она просто чувствует, например, чувство голода, дискомфорт от слабого освещения или что уже довольно заниматься пустяками и пора переходить к серьезной работе над собой.

Когда таких (и других, удивительных и парадоксальных) случаев в нашей практике набралось не два и не три, а намного больше, пришло понимание необходимости осмысления возможностей работы с детьми на более высоком уровне.

Мы пришли к тем же выводам, что и Майкл Талбот, и Станислав Гроф, и многие другие ученые, занимающиеся трансперсональной психологией. А именно:

- подсознание ребенка задолго до рождения все осознает и запоминает;
- подсознание будущего малыша может свободно взаимодействовать с подсознанием не только матери, но и других людей;
- подсознание воспринимает не только слова, настроение, эмоции, но в некоторых случаях даже мысли матери;
- а на бессознательном уровне ребенок может свободно выражать свои пожелания, потребности, вплоть до проявления чувства юмора;
- бессознательное ребенка может свободно взаимодействовать с другими людьми, в том числе и через автоматическое письмо;
- бессознательный разум ребенка обладает уровнем понимания этого мира, значительно превосходящим уровень понимания сознательного мышления среднестатистического взрослого человека;
- подсознание задолго до рождения может ставить перед собой конкретные цели и достигать их.
- Исходя из вышеописанного, каждая беременная женщина может попробовать научиться понимать своего будущего ребенка, причем не только на уровне догадок.

- Итак, если подсознание ребенка развивается параллельно с сознанием, то возникает вопрос о возможности (и необходимости) целенаправленного развития не только сознания, но и подсознания ребенка.

Зачем?

Как нам удалось установить, примерно до года сознание и то, что принято называть бессознательным разумом у человека развиваются в более или менее гармоничном единстве. А затем наступает разделение на сознательный и бессознательный разум. И человек продолжает свой жизненный путь, все более уподобляясь возу из известной басни Крылова, который пытаются везти лебедь, щука и рак. В нашем случае это сознание, подсознание и телесный разум. Чем человек становится старше, тем больше становится пропасть, разделяющая эти три структуры его разума. И тем сложнее ему понимать себя, свою душу, жить в состоянии гармонии с собой и с миром, быть счастливым и успешным.

Где же выход?

Как известно, ребенок с раннего детства перенимает у своих родителей не только мимику, манеру говорить и вести себя в тех или иных ситуациях, но и многое, многое другое. Мы выяснили, что ребенок точно также перенимает от взрослых и состояние разделенного разума. Если все вокруг так живут, почему он будет жить иначе? И разум постепенно расщепляется на сознательный и бессознательный.

Мы предложили мамам в процессе общения с младенцем стараться постоянно находиться в состоянии осознания или в состоянии активного подсознания. Таким образом, ребенок на бессознательном уровне может иметь наглядный пример гармоничного взаимодействия сознания и подсознания в лице своей мамы.

Еще одна грань, разделяющая разум на сознательный и бессознательный — вербализация. Сознание привыкает оперировать словами, в то время как подсознанию, как известно, удобнее выражаться посредством образов. Этим же, в частности, частично можно наглядно показать гигантскую разни-

цу в уровне компетентности, понимания сути явлений, которая существует между сознательным и бессознательным разумом.

Попробуйте по телефону описать своему знакомому картину какого-то художника, которую он никогда не видел. Обычную картину, написанную в XVII-XIX веках. Я не имею в виду авангард. Причем постарайтесь сделать это так, чтобы он смог получить максимально точное представление о картине. Сколько вам для этого потребуется времени? Или просто покажите ему эту картину. Есть разница во времени и в точности восприятия?

Примерно такая же разница существует и между уровнем возможностей сознательно и бессознательного мышления.

При обучении молодых мам бесконтактному общению с детьми мы советуем им формировать образы того, что они проговаривают. В этом случае подсознание ребенка намного лучше включается и взаимодействует с подсознанием мамы, у которой в свою очередь развивается воображение и образное мышление.

Для тех, кто захочет самостоятельно выполнять те или иные элементы из описываемой программы развития ребенка, я считаю необходимым уточнить некоторые моменты.

Во-первых, взаимодействовать с разумом будущего малыша можно начинать с 3-4-го месяца после зачатия, не раньше.

Во-вторых, не забывайте о простых и известных всем правилах. Это и доброжелательность, и благодарность, и любовь по отношению к ребенку как до, так и после рождения.

В-третьих, если вы начали работать с автоматическим письмом, не стоит задавать вопросы относительно будущего, некорректные и неэтичные вопросы. Вы можете утратить столь уникальную возможность общения навсегда. Помните, что не вы выбрали ребенка, а он вас. А значит и не вам выбирать, кем ему быть, где ему жить, с кем создавать семью и что делать его подсознанию.

Таланты? Таланты. Таланты!

Да, именно так у нас и происходило. Когда я только начал работать с техниками «Ключа», а затем и сверхобучаемости, каждый новый открывшийся у того или иного слушателя курсов талант вызывал у меня взрыв радости. Потом пришли сомнения. А сейчас раскрытие талантов стало нормальной работой. Это уже не вызывает таких ярких эмоций, окружающие воспринимают талантливых людей «Города талантов» как нечто само собой разумеющееся. Единственное, что продолжает удивлять почти всех, — как это у них получается?

Самое интересное, что многие открывают в себе не одно, а два, три и более направлений, в которых спонтанно открывается очень высокий уровень способностей.

Ксения Ф. пришла на наши курсы вместе со своим отцом, когда уже училась в вузе. Особого желания учиться у нее не было. Ей приходилось заставлять себя ходить на институтские лекции, она могла впасть в депрессию, ходить неделями как во сне, совершенно не стремясь ни к чему в жизни. Ее отец, преуспевающий предприниматель, тратил каждую неделю по несколько часов драгоценного времени, но исправно ходил вместе с дочерью на занятия по сверхобучаемости, а затем в течение двух месяцев — на курсы развития памяти. Просто за компанию. Он не уговаривал дочь, не заставлял ее. Он просто знал, что одна она на эти занятия ходить не станет. Остается только восхищаться таким отцом, который, несмотря на колоссальную занятость, все же нашел время для помощи дочери.

Через некоторое время я созваниваюсь с Ксенией и узнаю, что девушка кардинально изменилась. От хандры не осталось и следа. Она активно занимается бизнесом, открыла собственную фирму. А когда мне понадобилось сделать иллюстрации к одной из моих книг, принесла целую папку необычных рисунков — она спонтанно начала рисовать после того, как на занятиях мы в образе художников делали портретные рисунки. В этой же папке было и самое раннее произведение — прекрасный порт-

рет ее отца, нарисованный сразу после окончания наших курсов.

Рисунки у Ксении получаются сами собой. Появляется настроение, и она рисует. Порой она как будто выплескивает стресс или волнение на бумагу, рука словно сама наносит линии, и получаются необычные образы. А на душе становится намного легче. Один из рисунков она сделала, просто запершись в темном чулане, практически не видя листа, на котором рисовала. Рисунок называется «Бессонница». Она нарисовала его, когда не могла долго заснуть. Как только нарисовала, сон тут же пришел.

Когда вышла моя первая книга на эту тему, Ксения писала диплом. Тема, которую она взяла, была ей очень близка и понятна. Экономические материалы, собранные к дипломной работе, ее научный руководитель оценил как заявку на кандидатскую диссертацию. Можно делать диплом и следом получать ученую степень. Но Ксению волнует вопрос — действительно ли в этом ее призвание?

Маша пришла на курсы, уже имея целый букет ярких способностей: музыкальное образование, рисование в абстрактном стиле, сольное пение.

Зная о том, что на курсах периодически проводятся тренинги достижения целей, она подошла к этому вопросу со всей серьезностью. Грамотно проработав свои цели непосредственно на занятиях, Маша потом рассказывала, что все происходит как по писанному — три цели уже достигла, остались еще две, и можно будет снова посещать тренинги, чтобы грамотно выставлять следующие цели.

В начале своей артистической карьеры она испытывала жуткий стресс, выходя на сцену. Полгода (!) у нее была сильная дрожь в коленях во время выступлений. После овладения техникой сверхобучаемости юная артистка научилась полностью контролировать свое состояние, эмоции, улучшила артистические навыки.

Сверхобучаемость на службе науки

Естественно, имея такие возможности для улучшения работы своего мышления, было бы верхом неосмотрительности отказаться от применения сверхобучаемости в своей работе.

Самым первым результатом было создание самой техники сверхобучаемости, которая была создана исключительно благодаря постоянному включению состояния активного подсознания, позволяющего значительно активизировать творческое мышление.

Поскольку я веду параллельно со сверхобучаемостью тренинги по улучшению работы памяти, закономерным итогом применения особого состояния стало создание принципиально новой техники улучшения памяти, которую я назвал «Голографическая память».

О «Голографической памяти» можно прочесть достаточно подробно в специализированных научных и в обычных журналах, в Интернете и в книгах, поэтому я ограничусь изложением лишь минимальной информации об этой технике:

- первые же 30 минут обучения базовым навыкам «Голографической памяти» дают улучшение вспоминаемости информации в среднем в 2 раза;
- обучаемость «Голографической памяти» не зависит от возраста.

Я думаю, даже эта скупая информация как специалистам, так и любителям исчерпывающе показывает уровень этого научного открытия.

Закономерным итогом применения в работе практики сверхобучаемости стало создание в общей сложности 10 авторских курсов — «Здоровье», «Целеустремленность», «Сверхэффективное общение», «Второе рождение», «Информационные матрицы прошлых жизней», «Сверхзапоминание по методу Лозанова (упрощенный вариант)», «Развитие гениальности», «Гармоничное рождение», «Омоложение» и т. д.

И самое последнее достижение, полученное также благодаря технологиям сверхобучаемости, — создание заочного курса «СВЕРХОБУЧАЕМОСТЬ».

Как известно, заочное овладение техниками, где используются такие категории разума, как телесный разум и подсознание, весьма и весьма проблематично. Качественно проработав этот вопрос, я создал не только саму технологию заочного обучения, но и веду кроме бесплатных рассылок еще и специализированные, платные. Одна из них — именно технология сверхобучаемости. Надеюсь, что с выходом этого издания книги заочное овладение этой уникальной техникой станет доступным для все большего количества желающих. И не только через Интернет-рассылку, поскольку на страницах этого руководства я постарался максимально подробно изложить все тонкости самостоятельного овладения методикой.

В настоящее время многие из моих коллег по организации «Города талантов» разрабатывают свои собственные либо совместные направления в науке. Пишут научные и художественные книги, статьи. Самое известное на сегодняшний день направление — это программа «От способностей до гениальности».

Программа «От способностей до гениальности»

В настоящее время проблема распознавания способностей детей в более раннем возрасте приобретает все большую актуальность. Еще 30 лет назад считалось, что если ребенок начинает заниматься в оптимальном направлении с дошкольного или младшего школьного возраста, успешная карьера (спортивная, деловая) ему гарантирована. Да, так оно и было. Занимаясь спортом с первого класса школы, ребенок мог свободно прийти до кандидата либо до мастера спорта. Отсюда — здоровая самооценка, целеустремленность, уважение сверстников. Но только при условии наличия внутренней предрасположенности к этому виду спорта (либо творческой деятельности). Для многих же это оборачивалось неудачами, разочарованием в своих силах, недостаточно продуктивно использованным временем.

Сегодня, когда речь заходит о перспективах достижения значительных успехов в тех или иных направлениях жизни, уже мало кто упоминает младший школьный возраст — детей определяют в развивающие центры и спортивные секции с 3-4 лет, а то и раньше. Люди понимают, что ребенок начинает неосознанно усваивать информацию, знания и навыки не с первого класса школы, а с рождения.

Более того, мамам рекомендуют уже во время беременности заботиться о развитии будущего ребенка — слушать классическую музыку, иностранную речь, продолжать заниматься любимым видом спорта и т. д.

Ученые организации «Город талантов» задались целью выяснить, когда же все-таки происходит зарождение талантов, одаренности или просто хороших способностей в той или иной сфере деятельности.

Если это действительно происходит в самом раннем возрасте, то возникают вопросы о соотношении врожденных и приобретенных способностей. А также о динамике приобре-

тения новых способностей в раннем возрасте и о развитии (или угасании) уже имеющихся. Новая методика определения бессознательных способностей (а у маленьких детей они именно такие, ведь словами они пока что не могут нам о себе ничего рассказать) позволяет это делать с достаточно высокой точностью и практически в любом возрасте.

Меня многие спрашивают, как можно с точностью до 10 % определить уровень бессознательных способностей в том или ином направлении?

Поскольку это интересует почти всех, кто узнает об этом уникальном открытии, и еще больше начинает интересоваться, когда люди получают на руки обескураживающие своей точностью результаты обследования собственного бессознательного нашими специалистами, я считаю необходимым хотя бы вкратце остановиться на основных аспектах работы на практике данной техники.

Тем, кто хорошо знаком с практиками НЛП, известно, что, овладев навыком калибровки, можно с большей или меньшей степенью точности определять, правду или ложь говорит собеседник. О чем он думает: о работе или о доме, о мягком кресле или о жесткой скамейке, естественно, при условии, что он будет об этом говорить вслух и будет видно выражение его лица. Человек просто говорит:

— Я думаю о стуле.

А практик НЛП может сказать, нравится ему стул или нет. То есть, если задание первому испытуемому было думать об одном из двух конкретных мест — либо о мягком кресле, либо о жесткой скамейке, то его невербальные реакции без дополнительных слов выдадут наблюдательному собеседнику, о каком из этих двух мест он думает.

Примерно на этом же принципе основано и обследование бессознательных предпочтений. Подсознание показывает очень многое.

Как известно, есть наблюдательные люди и не очень. А есть люди, чья наблюдательность граничит с чудом. Таких людей принято называть талантами. Как не вспомнить врачавателя

древности Авиценну, который только по коже лица мог диагностировать около ста болезней!

Взяв за основу сверхобучаемость, люди очень быстро движутся в плане Личностного роста. Как один из примеров такого движения — это люди, обладающие чрезвычайно высоким уровнем способностей именно в направлении распознавания бессознательных предрасположенностей.

Первоначально наши специалисты работали со взрослыми людьми, чьи жизненные предпочтения более-менее уже сложились. При этом у многих стали открываться высокие способности в областях, о которых они не подозревали. Многих интересовали вполне конкретные проблемы, такие как перспективность перехода на новую работу или открытия своего дела. После выяснения внутренних предпочтений люди получали исчерпывающую информацию по этим вопросам.

Или абитуриенты перед подачей документов в вуз. Молодой человек пишет список из тридцати или сорока специальностей и проходит обследование на уровень внутреннего развития способностей. И получает результат. В чем-то у него 50%, а в чем-то 70%. Естественно, что подавать документы на специальность, имея уровень развития внутренних способностей в данном направлении ниже 60%, нет смысла. Для хорошего овладения этой профессией потребуются намного больше усилий. Да и стоит ли тратить эти усилия, если это не ЕГО ПУТЬ.

Свой путь

Кто читал книгу Паоло Козльо «Алхимик», знаком с дилеммой, описанной там. Может быть, знаком не только по книге, но и на примере своей жизни или жизни своих знакомых.

Что лучше: искать свое предназначение или довольствоваться тем, что уже имеешь? Работой, которая порой не приносит никакой другой радости, кроме хорошего (а порой и не очень хорошего) материального вознаграждения? Спокойным образом жизни, удобными отношениями?

Самое поразительное, что многие люди, не читая никаких умных книг, умудряются поменять несколько мест работы за сравнительно короткий промежуток времени, пытаясь найти то место, где им будет и хорошо, и зарплата будет немаленькой. Многие действительно находят. Но это исключение из общего правила, которое гласит, что чем человек старше, тем тяжелее на подъем. Этим, кстати, зачастую и пользуются те, кто планирует зарплату для работников, давая им самый минимум, чтобы только люди не уволились.

В последние годы, как констатируют социологи, разрыв между зарплатой подчиненных и руководства многократно увеличился, вызывая дополнительную эмоциональную напряженность в отношениях.

А почему это происходит?

Да потому, в том числе, что большинство людей ничего не хотят менять в жизни.

Многие руководители думают (а порой и прямо говорят своим подчиненным): «Сейчас безработица, только клички,

ж&rsy выстроится очередь желающих на эти рабочие места...»

И подчиненные сообщают, что, дескать, лучше сидеть на своем месте, терпеть унижения, «молчать в тряпочку» и не дергаться...

Но!

Как пишет один из известных авторов, работодатель настолько же заинтересован в хорошем работнике, насколько и хороший работник заинтересован в работе с достойным уровнем оплаты.

Из кого выстроится очередь? Из гениев, из лучших менеджеров или специалистов? Да, конечно же, нет. Вы догадываетесь, что там будет самый средний и ниже среднего контингент работников. А в хорошие фирмы на хорошую, творческую работу руководители ищут хороших специалистов. А их найти бывает не так-то просто, так как берут одного, пока он себя проявит и станет ясно, что это не тот, кто нужен, пройдет время. Недели, а может быть, и месяцы. Берут другого...

И так далее. А время идет. Фирма, которая должна была по замыслу основателей выйти на первые места в городе или стране по эффективности, кое-как работает на среднем уровне.

Поэтому каждый человек должен знать: руководство хороших фирм нуждается в хороших специалистах так же остро, как специалисты нуждаются в хорошей работе.

Но хорошим специалистом, а еще лучше гениальным, можно сравнительно быстро и легко стать при условии, что выбранная деятельность соответствует внутренним предрасположенностям, знаниям и желаниям вашего подсознания.

Как себя найти? Где себя найти? Или с кем себя найти? А может быть поставить вопрос по-другому: стоит ли себя искать? Эта последняя постановка вопроса, кстати, соответствует по смыслу полному отсутствию таких вопросов в голове средне-статистического индивида.

Но, если вы на сегодняшний день не уверены, ваш ли этот путь, тем не менее всегда можно сделать лучший выбор из возможных. Я имею в виду, вы можете выполнять свою работу лучше всех. Стремление стать лучшим — качество, которое позволяет добиться гораздо большего, чем просто успех на конкретном месте в конкретное время. На самом деле вы приучаете свой мозг к постоянной целенаправленной работе в поисковом режиме, к синтезу жизненного опыта, к устойчивому, постоянному личностному росту. А это уже само по себе в дальнейшем

сможет вам пригодиться в любой сфере жизни. От бизнеса до отношений с любимым человеком, воспитания детей, приведения здоровья в порядок.

И в этом стремлении к максимальной личной эффективности. Как вы догадываетесь, огромную роль может сыграть навык сверхобучаемости.

Каждое утро в нейтральном состоянии проговаривайте настрой на весь день, по пути на работу или на учебу используйте предварительный настрой. Рабочий (или учебный день) проводите в состоянии сверхобучаемости. По пути домой (в спортзал, боулинг) проговаривайте настрой на осмысление своей деятельности на работе (на занятиях), или настрой на отдых и восстановление сил.

Перед сном, уединившись в своем рабочем кабинете (на кухне, на балконе, в ванной комнате в конце концов!), проговаривайте стратегический настрой — ваши цели по жизни, ярко представляя свое желаемое будущее, находясь в этом удивительном состоянии, и несколько минут наполняясь картинками и ощущениями этого будущего...

Недавно знакомый юрист привез мне фильм «Секрет». Очень нужный, интересный, полезный фильм. Яркое представление желаемого будущего — да, это хорошо. НО! У подавляющего большинства людей подсознание при этом как спало, так и продолжает спать (образно говоря). И тут уж хоть запредставляйся. У редких счастливых подсознание бывает активным и воспринимает их «посыл в будущее», включаясь в работу. У большинства же — ну, в общем, вы понимаете мою мысль...

Вот здесь вас и может в очередной раз выручить навык сверхобучаемости.

Вы входите в это состояние, и ваше подсознание активизируется. И на фоне активного подсознания все эти гениальные советы и рекомендации, внедряемые вами в своей жизни, действительно начинают работать.

Мне посчастливилось встретить в своей жизни много талантливых людей. Это были не только замечательные ученые,

успешные бизнесмены и знаменитые журналисты. Я знаю талантливых сантехников и сварщиков, у которых любая, даже сверхсложная работа спорится в руках. Есть у меня и знакомый талантливый экскаваторщик, который работает с точностью ювелира. Они все — уважаемые люди. С начальством самого высокого уровня они разговаривают на равных, так как знают себе цену. В критической ситуации сотня других работников не заменит его одного.

Вы думаете они сразу себя нашли? Да нет же. Почти все перебрали несколько различных направлений в жизни, пока вышли на свой путь.

Снова о способностях и гениальности

После работы со взрослыми мы решили попробовать обследовать бессознательные предпочтения школьников 10-12 лет. Получилось. Более того, удалось выявить конкретные алгоритмы запоминания, развития внимательности и другие индивидуальные тонкости психических процессов конкретных школьников.

Дальше — больше. Мы взяли детей одного года, затем 4-5 месяцев. Опять получилось. Потом обследовали детей (естественно, с выездом на дом) в возрасте примерно одного месяца. Вопрос о том, какой возраст мы обследовали после этого, я оставляю открытым, чтобы не настраивать против себя половину всего ученого мира.

В ходе этих исследований подтвердились многие общеизвестные факты и открылось много новых закономерностей динамики развития способностей. Причем не только развития, но и угасания.

Из общеизвестных фактов мы нашли подтверждение динамики угасания способностей к плаванию. В месяц после рождения уровень этих способностей у детей составляет около 90%, что, как вы понимаете, граничит с талантливостью. Потом это благополучно затухает в течение нескольких месяцев.

Способности к изучению иностранных языков, к примеру, начинают проявляться уже с первых месяцев, правда, в очень незначительных количественных показателях — 2-3 % .

Из неизвестных ранее и открытых нами закономерностей можно упомянуть уровень бессознательных способностей в области памяти. У нескольких детей в возрасте около одного месяца этот показатель составляет около 70 % . У детей в возрасте 2-5 лет — уже 40-50 % .

Столь же неутешительная динамика угасания способностей в самые первые годы жизни была выявлена и по некоторым другим пунктам нашего исследования.

Напрашивается вывод, что природа зачем-то дает человеку с рождения определенные способности, которые он утрачивает в первые же годы жизни полностью либо частично в силу незнания, а затем с большим трудом пытается развивать вновь. А то и не старается, как это у многих происходит с памятью, кдгда человек рассуждает, что память либо есть, либо нет. С какой памятью родился, с такой и умрешь, и т. п.

Вот только с памятью этот фокус не проходит сразу по нескольким пунктам. Во-первых, после 25 лет у большинства людей, которые сознательно не поддерживают уровень своей памяти, она начинает ухудшаться. Во-вторых, память поддается тренировке и улучшается так же хорошо, как и тело. А порой даже лучше. Так что заявления, что с какой памятью родился, с такой и будешь, мягко говоря, смахивают на примитивные отговорки, лишь бы ничего не делать. Но это мы немного отступили от темы.

В свете полученных данных у нас возник ряд вопросов относительно динамики развития (или угасания) способностей, данности и осознанности людьми некоторых специфических способностей, таких как память. О способах их развития. Об оптимальном времени развития различных способностей. Как мы понимаем, некоторые способности нет смысла развивать с самых первых лет жизни, а с некоторыми, наоборот, желательно заниматься с первых же месяцев, чтобы уберечь от угасания.

Для уточнения всех этих и многих других тонкостей и закономерностей гармоничного развития способностей мы и проводим эту программу.

В первые месяцы запуска программы дети до 5 лет проходят бесплатное обследование скрытых способностей по утвержденному перечню. Затем мы предлагали родителям с детьми раз в год приезжать к нам, чтобы отследить, какова динамика развития тех или иных способностей, а также уточнить, что могло повлиять на изменения в тех или иных пунктах способностей ребенка.

Те родители, которые хотели бы не просто наблюдать за динамикой развития, но и активно влиять на сам процесс, получают от нас рекомендации по оптимальному развитию как обычных, так и уникальных способностей в оптимальной форме и в оптимальное время.

Конкретный пример тестирования по данной программе:

Имя:Н.

Дата рождения: XX.XX.2001 год, дата тестирования: XX.XX.2005 год.

Языки:

- русский-70%, 70%
- английский-40%, 60%
- французский-3% 50%
- немецкий-8%, 60%
- восточные языки-2%, 60%

Спорт:

- легкая атлетика —50%, 70%
- тяжелая атлетика — 50%, 50%
- плавание — 50%, 70%
- единоборства —4%, 70%
- гимнастика— 40%, 60%
- Физика —6%, 50%
- Химия —6%, 50%
- Работа с животными - 10%, 50%
- Работа с растениями-15%, 55%
- Рисование —70%, 70%
- Вокальные данные-60%, 70%
- Владение голосом —60%, 60%
- Танцы — 50%, 50%
- Дизайн —6%, 50%
- Конструирование —20%, 60%
- Вождение-5%, 60%
- Врач-6%, 60%
- Педагог-5%, 50%
- Продавец-2%, 50%
- Кулинар (повар) —20%, 60%
- Компьютеры — 30%, 50%

- Работа с металлами — 10%, 50%
 - Работа руками — 10%, 50%
 - Лидерские качества — 50%, 60%
 - Память-50%, 60%
 - Деньги-20%, 50%
 - Интуиция и т. д. — 50%, 60%
- Модальности:
- визуальная-20%, 70%
 - аудиальная-60%,50%
 - кинестетическая-60%, 60%
- Пространственный интеллект — 40%, 50%
 - Двигательный интеллект — 60%, 60%
 - Математический интеллект — 10%, 50%
 - Коммуникативный интеллект — 50%, 60%
 - Чувственный интеллект — 70%, 70%
 - Способности к синтезу (обобщению) — 30%, 50%
 - Аналитический интеллект — 20%, 50%

Комментарий к тестированию Н.

Тестирование бессознательных способностей ребенка представлено в двух градациях.

1. Абсолютный уровень. Этот раздел показывает уровень внутренних способностей от полного отсутствия до максимально возможного для данного ребенка. Минимальный уровень — 0 %, максимальный — 100 %. В данном случае аналитический интеллект — **20 %**.

2. Относительный уровень. Эта часть теста показывает уровень способностей данного ребенка относительно других детей такого же возраста. Средний уровень способностей — 50%. Ниже среднего уровня — менее 50 %. Выше среднего уровня — более 50 % . В этом примере аналитический интеллект — 50 %, что соответствует среднему уровню среди детей этого возраста.

Ответы на конкретные вопросы родителей, которые они задали нам перед тестированием:

1. Перевод упрямства в настойчивость: можно доверять мелкую работу, собирать головоломки, лего, пазлы.

2. Предрасположенность: обязательны занятия спортом. Желательно карате (кроме бокса), лыжи, коньки. С мальчиком желательно больше играть. Из языков оптимальны английский или немецкий. В школе могут возникнуть проблемы с математикой и французским (этот язык нежелательно брать для изучения).

3. Здоровье: с сердцем нет причин для беспокойства. Некоторая уязвимость почек — поменьше газированной воды.

4. У ребенка есть способности к учебе с 6 лет.

5. Будущая комната обязательно должна быть светлой, обои однотонные, светлые, без явных рисунков (никаких машинок, зверюшек), светлые размытые тона. Стол (не яркий) обязательно удобный, желательно напротив окна. Ничего яркого.

6. Отношения со сверстниками. Желательно больше общения — кружки, спорт.

7. Для преодоления стеснительности — больше общения со сверстниками.

Когда мы только начинали внедрять эту программу, нам не хватало детей для серьезного уровня осмысления динамики развития способностей. Но уже через месяц ситуация изменилась настолько, что мы стали записывать желающих на первичное бесплатное тестирование на 1-2 месяца вперед. Так происходит и по сей день. Вы спросите, а причем здесь тестирование? Речь в книге вроде бы как идет о сверхобучаемости? Или автор запаматовал, о чем начинал писать?

Применяя эту технологию в полном объеме, можно в несколько раз быстрее продвинуться в любом направлении. Если вы учитесь в школе или в вузе, это настоящая палочка-выручалочка, которой не зазорно пользоваться направо и налево. Повышать свои способности во всех учебных предметах.

Мне всегда интересно, насколько дальнейшая успешность многих молодых и не очень молодых людей, юношей и девушек, мужчин и женщин, которые у меня проходили обучение по этой и некоторым другим техникам, была обусловлена именно сверхобучаемостью, а насколько их напористостью и соответ-

вием выбранного ими направления деятельности их внутренней предрасположенности.

На мой взгляд, на первом месте здесь все-таки стоит соответствие выбранного пути внутренним способностям вкупе с настойчивостью самих людей.

А для сомневающихся и ищущих эта программа в любом возрасте может послужить очень хорошей подсказкой.

Вы выросли. Вы закончили все мыслимые и немыслимые учебные заведения и курсы. И вот вы стоите перед очередным выбором в своей жизни, совсем как на уроке в школе у доски. На вас смотрит учитель, кто-то из учеников ковыряется в носу, кто-то смотрит на вас и делает вам какие-то знаки, тщетно стараясь подсказать, кто-то усмехается, предвкушая ваш провал, часть одноклассников просто равнодушно усталились в свои тетради или смотрят по сторонам. Знакомо, не

правда ли?

Тогда это было для вас очень важно. Даже в голову не могло прийти, что спустя годы вы будете с улыбкой вспоминать этот случай. А сейчас на карту у кого-то из вас поставлены все ваши деньги, или репутация фирмы, или вся ваша дальнейшая жизнь.

Я уверен, что вы знаете правильный ответ. Может быть, вы его просто не осознаете. Но где-то внутри вашего разума, в подсознании, которое помнит и знает в сотни и тысячи раз больше, чем сознание, эта информация есть. Ее надо только расслышать. Или увидеть в знаках окружающего мира. Или почувствовать своим сердцем.

Вариантов много. Как говорится, советы давать легко. ©

Возможно, в одной из следующих книг я все-таки изложу конкретные алгоритмы нахождения ответов на очень многие вопросы, которые ставит перед нами жизнь, используя навык взаимодействия с подсознанием, который вы, вероятно, уже начали активно применять в жизни, если дочитали эту книгу почти до конца.

Есть еще один вариант получения ответов на свои вопросы — спросить у наших специалистов по работе с бессозна-

тельными предпочтениями. Но это далеко не всегда удобно, особенно для тех, кто живет в другом городе. И, как бы это странно ни звучало, далеко не всем это можно делать. Кому-то по жизни уготовано самому все узнавать, учиться принимать решения и пользоваться своей собственной интуицией. Не полагаясь в этих вопросах на чью-либо помощь.

Да, универсальная палочка-выручалочка доступа к бесознательной информации многими используется и без посторонней помощи. Поскольку в нейтральном состоянии уровень интуиции можно значительно повышать, люди стараются на осмысление пережитого и на нахождение оптимального пути или оптимального выбора в той или иной деятельности. И подсознание им может совершенно отчетливо это подсказать. Конечно, если захочет.

А как сделать, чтобы подсознание захотело работать?

Как вы, я думаю, понимаете, это особый разговор. Для него не хватит ни страницы, ни отдельной главы. А из книг и статей, написанных на эту тему, может получиться целая библиотека. Прочитав многие из них, послушав разных тренеров по достижению успеха в жизни, я получил уверенность, что наконец-то знаю, как действовать. А как понимаю сейчас, только уверенность, но не знание. Поскольку настоящее знание, как ни странно и не избито это звучит, нельзя ни вычитать в книгах, ни получить, слушая мудрых людей. Оно всегда находится в самом человеке. В той части нашего разума, которую на страницах этой книги мы называем подсознанием. И с которой пока еще только учимся находить общий язык.

Я говорю о знании сути вещей и явлений, которое можно только выстрадать, или осознать, или прийти к нему на основообственного опыта постижения причин и следствий, фактов и догадок, простых истин и непростых озарений. Оно есть. И есть очень много путей. И очень хорошо, что этих путей так много. Настолько много, что хватит каждому. Каждому, кто идет...

Вместо заключения

С самого детства я мечтал не только обладать хорошей памятью, но и быть лучшим в самых разных сферах жизни. Но в жизни далеко не все складывалось так, как я хотел. По крайней мере, мне так казалось. Сейчас, по прошествии многих лет, я понимаю, что человек получает все, что он хочет, только не всегда в том виде, в каком он это подразумевал. И не сразу, а намного позже.

Сверхобучаемость — загадка из загадок. Это тот секрет, знание которого дает гигантское преимущество перед остальными людьми. Это путь, который может привести человека по истине к любым вершинам. Сегодня бывшие студенты и аспиранты, проходившие у меня обучение по новейшим ментальным (мыслительным) техникам, работают в столичных и крупных городах по всему свету. Скорость движения по жизни у них возросла не на десять или двадцать процентов. Не в два-три раза, а минимум на порядок. Год за десять, а порой и за двадцать лет — это тот темп постижения закономерностей, постижения мира и себя в этом мире, в котором живут те, кто владеет этим уникальным умением, кто постоянно применяет в своей жизни технологию сверхобучаемости.

Что же это такое — сверхобучаемость? На страницах этой книги я постарался максимально подробно изложить все тонкости принципиально более высокой техники обучаемости. Правда, остается одно НО... На сегодняшний день система под названием «человеческий разум» вызывает гораздо больше вопросов, чем ответов. Далеко не все из того, что вам предложено, можно прочесть в учебниках по психологии. Чтобы начать пользоваться этими знаниями, нужно просто принять их как данность. А уже затем, получая все более впечатляющие результаты в самых разных сферах жизни, вы можете браться за осмысление закономерностей психики, написание дипломов, диссертаций. Тема неисчерпаема, практические результаты — более чем впечатляющи, применение — неограниченно...

Мне очень нравится эпизод, показанный в фильме «Эзоп». Речь идет о басне «Лиса и виноград»:

Однажды лиса, увидев сочный и аппетитный виноград, забралась в виноградник. Но гроздья висели слишком высоко, и лиса, чтобы не выказать своей несостоятельности, сказала:

— Виноград зелен. Что толку его срывать? Пойду я своей дорогой.

Эту басню Эзоп рассказывает в трагический момент своей жизни. Ему надо сделать выбор: свобода и смерть, либо жизнь и рабство. Эзопа обвиняют в воровстве, которого он не совершал, но все так подстроено, что все улики были против него. По законам Афин свободному гражданину за это преступление грозит смерть, а раба всего лишь отдадут высечь хозяину.

В фильме ставится непростой вопрос: готовы ли вчерашние рабы к сегодняшней свободе? Не скажут ли они, как лиса в басне, что виноград зелен? Или наберутся смелости и выберут то, к чему стремится их душа?

Неля пришла на курсы развития памяти в самый разгар сессии. И сразу же загрузила меня вопросами о способах запоминания формул. Несмотря на то что до этого у нее не было никакого опыта работы с памятью (ни ассоциативных, ни мнемических, ни эйдетических навыков), я все-таки постарался ей объяснить самые простые способы быстрого запоминания формул.

Обычно люди, впервые сталкивающиеся с мнемотехниками, считают, что такое запоминание слишком сложное, трудное, неинтересное. И снова возвращаются к зубрежке. Именно поэтому мнемотехники желательно давать хотя после небольшой тренировки воображения и логического связывания.

Но Неля оказалась настойчивой девушкой, она прошла 14 занятий по памяти и с восторгом рассказывала, как она легко все запоминает, в то время как ее одноклассники по медицинской академии парятся с конспектами.

Но когда она узнала о других возможностях голограммы разума и о курсе сверхбучаемости, ей стало страшно. С одной

стороны, страшно от осознания тех грандиозных перспектив, которые перед ней могут открыться. А с другой стороны — от ответственности, которая всегда приходит вместе с возможностями. Несмотря на свой не такой уж зрелый возраст, девушка обладала достаточной внутренней мудростью, чтобы понять эту дилемму. И именно это ее и пугало.

Пока она живет обычной жизнью обычной студентки, все вроде бы просто. Но вот она обнаруживает дверь, за которой один из вариантов ее будущего. Очень заманчивая возможность, но и в то же время пугающая своей грандиозностью... Как только я услышал, что это ее пугает, я не стал ничего больше ни говорить, ни объяснять. Человек должен сам разобраться со своей жизнью. Как жить дальше: на плоской земле, покоящейся на трех слонах, или на шарообразной планете?

Через неделю после последнего занятия по развитию памяти Неля пришла на курс СВЕРХОБУЧАЕМОСТЬ...

Приложение к программе «БЛАГОВЕСТ»

По отношению к своему разуму	Постоянное развитие	Проработка стрессовых и деструктивных воспоминаний	Упорядочивание работы памяти, поддержание голограммы	Развитие яркого образного воображения	Повышение скорости мышления и визуализации	Позитивное мышление	Ведение дневника	Решение умственных задач	Регулярное нахождение в состоянии самоосознания
По отношению к своему телу	Полноценное питание	Соблюдение гидробаланса	Регулярная физическая активность	Ощущение тела с любовью	Удобная и полезная одежда и обувь	Прогулки на природе	Энергообмен	Массаж	Полноценный отдых
По отношению к своему подсознанию	Получение новых знаний и навыков	Соблюдение гидробаланса	Регулярная сознательная активизация подсознания	Регулярное общение с подсознанием	Творчество	Прогулки на природе	Энергообмен	Отношения с противоположным полом	Полноценный сон
По отношению к другим людям	Подарки, помощь другим людям	Передача знаний, умений и опыта	Регулярное общение с людьми	Отношение к людям с любовью	Общая интересная деятельность с кем-либо	Откровенное общение с другим человеком	Энерго-информационный обмен	Комфортные отношения с противоположным полом	Отдых от общения
По отношению к детям	Дарить радость, относиться с любовью	Передача знаний, умений и опыта	Регулярный физический контакт	Ощущение детей на расстоянии	Общая интересная деятельность	Откровенное общение с ребенком	Энерго-информационный обмен	Нахождение рядом не менее, чем требуется	Давать детям отдохнуть от вас
По отношению к животным и(или) птицам	Кормление		Физический контакт	Сопереживание	Забота об их удобстве	Обеспечить общение с природой	Энерго-информационный обмен	Отношение с любовью	Не трогать, если животное не хочет этого
По отношению к растениям	Уход и подкормка растений	Поливание растений	Физический контакт	Отношение с любовью			Энерго-информационный обмен		
По отношению к пространству	Наполнять этот мир любовью	Позитивное мышление	Уборка, поддержание чистоты	Принятие мира с любовью	Создание и поддержание гармонии и красоты	Путешествия	Энергообмен		
Духовный опыт	Получение религиозного опыта	Получение трансперсонального опыта	Личное общение с высокодуховными людьми	Посещение «святых» мест	Чтение специальной литературы	Совершенные обряды	Подвижность		Молчание в течение определенного времени

Информация к размышлению

Доктор педагогических наук Станислав Мюллер не занимается проблемой контактов с внеземным разумом, поисками НЛО, магией и другими видами переливания из пустого в порожнее. Все тренинги имеют практическую направленность и рассчитаны на получение конкретных результатов в реальной жизни.

Контактные телефоны: (3812)40-35-33, (3812)46-23-93, 8-908-310-79-15.

Дополнительная информация на сайте www.talentcity.ru. Адрес в «электронной паутине»: 101talant@mail.ru.