

ЛЕНИВЫЙ ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ И БЕЗГРАНИЧНОМУ СЧАСТЬЮ

Фредди Х. Жакуин

"Искусство - это ложь, которая заставляет нас осознать правду".

Пабло Пикассо

У этой книги есть потенциал изменить вашу жизнь, но для того, чтобы это произошло, вы должны понимать, что это сотрудничество между вами и автором, и оно предназначено для того, чтобы вы принимали активное участие в этом процессе.

Наслаждайтесь!

Оглавление

Между иллюзией и реальностью лежит истина.....	2
Глава 1 Обучение и привычное поведение.....	3
Глава 2 Удовольствие и боль	9
Глава 3 Расчистка почвы:	11
Глава 4 Создание прочного фундамента:	16
Глава 5 Обретение своего "я"	20
Глава 6 Безграничное счастье	23
Глава 7 Контроль физической и эмоциональной боли.....	26
Глава 8 Доступ к нейтральному	28
Глава 9 Полное управление восприятием для доступа к нейтральным эмоциям	30
Глава 10 ПУВ для повышения положительного эмоционального состояния	34
Глава 11 Потребность, хотение и вожеление.....	37
Глава 12 Просветление и безграничное счастье:	41

Между иллюзией и реальностью лежит истина.

Хотим мы это признавать или нет, но нашей жизнью управляют желания и страх. Наш мозг эволюционировал, но его основное назначение осталось прежним. Человечество (*homo sapiens*) эволюционировало как вид, но наши основные потребности остаются прежними.

Эти потребности можно было бы описать как потребность в удовольствии и защите. Как и у всех животных, эти основные потребности возникли как выживание и продолжение рода.

Возможно, мы эволюционировали как вид благодаря цивилизации, социальным структурам, социальным правилам и ограничениям, но основные потребности в защите и удовольствии (выживание и продолжение рода) остаются движущей силой нашего поведения.

Большинство, если не все психологические проблемы, проистекают из постоянных попыток подавить, игнорировать, скрывать или испытывать чувство вины по поводу этих психологических и физических факторов, но чаще всего безуспешно.

Другими словами, мы тратим свою жизнь на борьбу со своей истинной природой. Это, конечно, необходимо в цивилизованном обществе, но такое подавление является основной причиной психологических проблем, физических и психических заболеваний.

Давайте на мгновение взглянем на две основные причины преждевременной смерти, вызванные самим собой: курение сигарет и ожирение.

1,3 миллиарда человек курят сигареты; курят ли эти люди ради удовольствия?

Если вы спросите кого-то, кто курит сигареты, почему он это делает, редко, если вообще когда-либо, его первым ответом будет "удовольствие". Ответом будет что-то, связанное с расслаблением или спокойствием.

Для тех, кто был убежден, что они зависимы от никотина, еще одна причина заключается в том, чтобы избежать боли при отказе от наркотика.

На момент написания этой книги (2020 год) впервые в истории человечества число людей, умирающих от ожирения, превысило число людей, умирающих от голода.

Итак, вопрос в следующем: "Почему люди продолжают убивать себя едой, алкоголем и наркотиками"?

Если это не для удовольствия, то для предполагаемой защиты.

Итак, какое это имеет отношение к просветлению и счастью?

Эта книга была написана для того, чтобы дать вам, читатель, полный контроль над своей жизнью: духовной, эмоциональной, физической и психологической.

Большинство людей верят или чувствуют, что очень многие аспекты их жизни находятся вне их контроля.

Социальные законы, физические, психологические и финансовые ограничения, даже наши собственные культурные и религиозные убеждения и убеждения других людей, которые нам навязываются, способствуют укреплению этой веры.

Как мы можем быть по-настоящему счастливы или самореализовываться при таком количестве ограничений?

Эта книга предназначена для того, чтобы показать вам, как это делается.

Глава 1 Обучение и привычное поведение

Как человеческие существа, мы обладаем невероятной способностью усваивать сложные модели поведения или навыки.

Мы способны изучать невероятно сложные вещи до такой степени, что можем осуществлять это поведение без какого-либо сознательного осознания или размышлений.

Вождение автомобиля - это, пожалуй, самый очевидный пример.

Когда мы впервые пытаемся научиться водить автомобиль, нам кажется, что нужно думать о сотне вещей одновременно.

Затем, в течение определенного периода времени, мы учимся безопасному вождению и получаем водительские права. В какой-то момент после этого мы обнаруживаем, что ведем машину безопасно, внося тысячи корректировок рулевым колесом, управляя педалями и передачами, без необходимости сознательно думать о том, что мы делаем.

Наряду со способностью научиться чему-то столь сложному, как вождение автомобиля, а затем позволить этому стать неосознанной способностью или навыком, существуют сотни, а может быть, даже тысячи способностей и умений, которые мы теперь можем применять, не задумываясь. Говорение, чтение, ходьба, езда на велосипеде, набор текста или игра на музыкальном инструменте - вот лишь несколько примеров. Эта природная способность позволяет нам функционировать на том уровне, на котором мы функционируем как человеческие существа.

Если вы умеете читать по-русски, невозможно смотреть на эти слова и не читать их, но было время, когда чтение было для вас невозможным занятием. Теперь чтение - это автоматическая функция, то, что вы можете делать, не задумываясь.

К сожалению, когда это работает против нас, это когда мы чему-то учимся, или нас чему-то учат, или нам говорят что-то, что не соответствует действительности, или что оказывается вредным для нас.

Курение сигарет, вероятно, является лучшим примером. Никто не начинает курить, выкуривая по сигарете в день и вдыхая дым от своей самой первой сигареты. Требуется время и усилия, чтобы приучить легкие и мозг к восприятию дыма и химических веществ.

Со временем организм учится принимать более 3000 химических веществ, но для этого требуется время.

В этот период времени происходит то же самое, что происходит со всем, чему мы учимся, и в конечном счете курение сигарет становится бессознательной автоматической функцией, и, как в случае с ходьбой, чтением и вождением автомобиля, это почти, если не абсолютно невозможно изменить сознательно.

Было сказано, что более 60% наших убеждений о том, кто мы такие, что мы считаем правильным или неправильным, чего, по нашему мнению, мы можем или не можем достичь, и даже о том, кем мы себя считаем, были созданы ребенком младше семи лет.

То же самое относится к большинству наших иррациональных страхов и сомнений.

Это пугающая мысль, поскольку я сомневаюсь, что у вас был бы ребенок трех или четырех лет, принимающий пожизненное решение о том, на что вы способны, или что является правдой, а что ложью.

К тому времени, когда мы достигаем зрелости, наш разум создает защитный механизм, известный как критическая способность.

Мне нравится думать об этом как о плотно сплетенной сетке, фильтре над нашим мозгом, который защищает нас от лжи, лести, методов продаж и ложных убеждений.

В детстве этот защитный механизм еще не сформировался, поэтому ребенок будет верить практически всему, что ему скажут. В детстве мы верим (если нам так сказали), что Санта-Клаус - реальный человек и что сказки правдивы.

Это, конечно, верно и для религиозных верований.

Религиозные убеждения, за которые кто-то готов сражаться и даже умереть, полностью зависят от того, у каких родителей он родился, в какой стране или культуре он родился.

То же самое происходит, когда в детстве мы находимся в присутствии кого-то, кто боится: мы улавливаем эмоцию и склонны сами испытывать страх или фобию.

Никто не рождается со страхом перед змеями, пауками, осами, острыми предметами, высотой или водой.

Большинству, если не всем иррациональным страхам мы учимся у кого-то, а не переживаем лично, как и большинству, если не всем, наших ограничивающих убеждений и негативных мыслей о самих себе.

Если мы боимся какого-либо объекта, существа, человека или личностей, но на самом деле никогда не испытывали физической или эмоциональной боли от этого объекта, существа, человека или личностей, тогда весь страх, воспринимаемая угроза существуют только в нашем воображении.

В качестве примера давайте рассмотрим распространенную фобию - пауков!

Если вы живете в Великобритании так же, как я, то здесь нет пауков, которые могли бы причинить вам вред, и все же многие люди в Великобритании боятся пауков; почему это так?

Если в детстве вы видите, как родитель или взрослый проявляет страх при виде паука, вы представляете, что в пауках должно быть что-то опасное (конечно, в некоторых странах это может быть правдой), но на данный момент ребенок никогда не пострадал от паука. Теперь ребенок представляет, каково было бы, если бы его ранил паук, и чувствует страх, тогда его тело реагирует так, как будто это правда.

Это воображение со временем становится автоматическим, в конце концов ребенок забывает, что он только воображает опасность, и, как и во всяком воображении, когда мы забываем, что мы только воображаем, для тела и разума это реально. Ребенок видит паука, и мозг наполняет тело адреналином, готовясь к бегству или драке.

Как только вы поймете вышеприведенный абзац, вам, возможно, захочется подумать обо всех своих иррациональных страхах и убеждениях; и, зная, что это всегда было только

вашим воображением, а не реальностью, решите перестать воображать это. Что? Я слышу, как ты кричишь: "Просто перестань воображать это?" Да, просто перестаньте воображать это или представьте по-другому, потому что в любом случае это нереально.

Просто на мгновение задумайтесь о том, что вы только что прочитали, потому что эта книга покажет вам, как подорвать и устранить все ваши иррациональные страхи и предполагаемые ограничения.

Есть два способа развить фобическую реакцию или ограничивающее убеждение.

Каждая часть информации, поступающая через наши органы чувств - кинестетические (осязание), обонятельные (запах), слуховые (звук) и вкусовые (обонятельное обоняние), проходит через часть мозга, известную как миндалевидное тело.

Миндалевидное тело, вероятно, является самой примитивной частью человеческого существа, и у каждого животного, имеющего позвоночник, есть миндалевидное тело.

Мы можем думать о миндалевидном теле как о хранителе врат: на протяжении всей нашей жизни миндалевидное тело хранит информацию об удовольствии и боли, и оно работает со всеми нашими сенсорными модальностями.

Если собака кусает вас, в тот момент, когда вы чувствуете боль, миндалевидное тело запоминает всю информацию, связанную с болью, о том, как животное выглядит, пахнет и издает звуки.

Эта информация будет загружена и сохранена в виде шаблона за миллисекунду. Тогда всю оставшуюся жизнь миндалевидное тело будет сканировать окружающую среду в поисках чего-либо, что выглядит, пахнет или издает звуки, похожие на собачьи, и автоматически подготовит ваше тело к бегу или драке, наполняя его адреналином. Это известно как реакция "бей или беги".

Это мгновенное обучение может сопровождаться физической и эмоциональной болью.

Если кто-то причиняет вам эмоциональную боль, в тот момент, когда вы почувствуете боль, все об этом человеке, его внешний вид, запах и звук будут сохранены (точно так же, как описано выше в примере с собакой) и будет создан шаблон.

Если это происходит, когда мы очень молоды, мы можем сознательно забыть об этом переживании, но миндалевидное тело никогда не забывает. Это могло бы объяснить, почему иногда мы встречаем кого-то, кто кажется милым, но все наши чувства говорят нам быть осторожными с этим человеком.

Это, конечно, происходит и с приятными эмоциональными переживаниями. Если вы испытываете удовольствие с кем-то, миндалевидное тело сохранит всю чувственную информацию, относящуюся к этому переживанию, точно так же, как это происходит при сильном негативном переживании. Ваш первый, действительно сильный, позитивный сексуальный опыт и вся чувственная информация, связанная с этим опытом, будут сохранены, и любой из элементов этого приятного опыта всегда будет возбуждать вас.

Есть два набора нервов, которые проходят через наши конечности к мозгу.

Оба они проходят через миндалевидное тело, первый набор нервов подключен к области мозга, которая рассуждает и принимает решения.

Однако второй набор подключен непосредственно к миндалевидному телу, и в этот момент миндалевидное тело действует независимо.

Если бы у вас в кармане было пять предметов и вы сунули руку в карман, вы могли бы определить, что это за предмет, не видя его. Это функция первого набора нервов.

Однако, если бы один из предметов в вашем кармане был острым и вы укололи бы палец, миндалевидное тело мгновенно

приняло бы решение, и вы, не задумываясь, немедленно вытащили бы руку из кармана.

Нам не обязательно пять раз обжечься о какой-либо предмет, прежде чем мы поймем, что прикосновение к этому предмету причиняет боль.

В тот момент, когда вы прикасаетесь к этому объекту и чувствуете боль, миндалевидное тело активизируется и запоминает информацию, а затем всю оставшуюся жизнь сканирует окружающую среду в поисках чего-либо, похожего на этот объект, чтобы вы больше не пострадали.

Эта книга покажет вам, как использовать эту невероятную, хотя и примитивную часть нашего мозга, чтобы изменить свою жизнь, свое физическое, эмоциональное, психологическое и духовное "я" и достичь той жизни, которой вы действительно хотите.

Глава 2 Удовольствие и боль

Мы часто слышим, как люди говорят об уме, такие выражения, как "Если я просто сосредоточусь на этом", "У вас, должно быть, правильный склад ума", "Она сильная духом", "У него спутанное сознание", "Все это у вас в голове".

Если бы вы спросили нейрохирурга, есть ли у него разум, он, вероятно, сказал бы "да". Если вы спросите кого-нибудь, где находится его разум, он, вероятно, постучит себя по голове. Мы часто слышим, как психологи и психиатры говорят о сознательном и бессознательном, или подсознательном разуме. Но вот в чем дело: никто никогда не видел разум и не держал его в руках.

Самое замечательное в уме то, что он существует только как концепция, созданная нашим воображением, а воображение создается (как вы уже догадались) умом.

В немецком языке нет эквивалентного слова для обозначения ума. Означает ли это, что у миллионов людей, говорящих по-

немецки, нет разума? Более вероятно, что ни у кого нет разума.

"Я мыслю, следовательно, я существую". Это знаменитая, хорошо известная цитата.

Но ты действительно "думаешь"? Знаете ли вы, о чем вы думали вчера в это время, или о чем вы будете думать через три мысли с этого момента?

"Я мыслю, следовательно, я существую", или это должно быть "Я есть, следовательно, я мыслю". Что, если это так, что вы на самом деле не контролируете то, о чем вы думаете, но у вас есть контроль только над тем, в соответствии с какими мыслями вы действуете или не действуете?

Давайте на мгновение задумаемся о том, что известно как человеческое существо.

Человеческое существо или, точнее, организм, известный как человек, состоит из тела и мозга. Каждый из них состоит из множества составных частей, размер которых в этой книге слишком ограничен для детализации, и эта глубина информации - не причина, по которой вы заинтересовались этой книгой.

Помимо тела и мозга, человечество наделило человеческое существо неосязаемыми аспектами - душой, духом и, конечно же, разумом. Ни один из этих аспектов человека никогда не был замечен, осязаем, услышан, понюхан или, если уж на то пошло, сфотографирован.

Если вы думаете, что это звучит удручающе или что я просто отрицаю, насколько прекрасен человек, я могу заверить вас, что я люблю каждый аспект человеческого бытия, я принимаю и приветствую каждую эмоцию, которая делает нас людьми, любовь, страсть, удовольствие, радость и даже боль.

Однако я полностью контролирую все вышеупомянутые эмоции, и эта книга написана для того, чтобы вы могли сделать то же самое.

При написании этой книги я намеревался дать вам возможность наслаждаться своей жизнью, каждым ее аспектом в полной мере.

Глава 3 Расчистка почвы:

устранение, ограничивающих убеждений, иррациональных сомнений и страхов.

Воспринимайте эту книгу как план вашей идеальной жизни. Если бы это был чертеж вашего идеального дома, то мы рассматривали бы участок земли, на котором можно было бы построить этот дом.

Первое, что нам нужно сделать, это расчистить землю, убрать все камни и валуны, пни деревьев и мусор.

Затем нам нужно заложить прочный фундамент, на котором будет построен ваш дом, и все службы, которые будут поддерживать ваш дом в рабочем состоянии.

Затем мы начнем строить дом вашей мечты; чтобы это произошло, у вас должен быть четкий план и чертеж того, каким именно вы хотите видеть свой дом.

Как только конструкция дома будет готова и он выдержит атмосферные воздействия, чтобы защитить его от внешних воздействий, вы можете приступить к дизайну интерьера. Вещи, которые приносят вам комфорт и радость.

Итак, мы начнем с прояснения сюжета, устранения любых ограничивающих убеждений, негативных мыслей и иррациональных страхов и сомнений из вашей жизни.

Как я уже говорил в первой главе, способность учиться чему-либо до такой степени, что это становится способностью или навыком, чем-то, что мы можем делать без участия сознательной мысли, позволяет нам как человеческим существам функционировать на том уровне, на котором мы функционируем.

Недостатком этой способности - научиться чему-то на таком уровне функционирования - является то, что в этот момент у нас больше нет сознательного контроля над действием или поведением.

Та же самая структура обучения, описанная во второй главе, - это то, как мы развиваем естественную защиту, естественное беспокойство и, к сожалению, также иррациональный страх или фобию.

В тот момент, когда обучение становится автоматической функцией, поведением, страхом, способностью или бессознательным действием, мы как будто создаем часть себя, которая затем выполняет действие автоматически.

Как часто вы хотели освободиться от пагубного поведения или привычки и говорили: "Я бы хотел быть свободным, но есть часть меня, которая просто не позволяет мне".

Хотя какая-то часть вас теперь знает, что ни одна из этих мыслей не существует вне вашей головы, кроме как в виде восприятия, мы все еще используем эту форму языка, чтобы выразить наши ограничения, и это ближе к истине, чем вы, возможно, думаете.

У вас есть часть вас, которая может водить машину, часть, которая может ездить на велосипеде, часть, которая может читать, часть, которая может писать, и, возможно, сотня частей вашего существа, которые запускают другие программы, позволяющие вам быть тем невероятным человеком, которым вы являетесь.

Эта книга позволит вам взглянуть на каждую отдельную психологическую часть /программу и заново оценить ее функцию или назначение, а также решить, полезна ли программа по-прежнему или она стала ненужной или вредной.

Затем, приняв решение из полностью нейтрального эмоционального состояния, вы можете связаться на бессознательном уровне с частью, ответственной за нежелательное поведение, страх или привычную программу, и

решить, разрешить ли программе продолжать работать или изменить программу на молекулярном, клеточном, нейронном уровне, чтобы она функционировала в позитивном ключе, который служит вашему высшему намерению.

Однако, во-первых, вам нужно создать план жизни вашей мечты.

Начните с расчистки почвы: потратьте время сейчас, если можете, отпустите любые предполагаемые ограничения и на следующих двух страницах этой книги запишите то, от чего вы хотите освободиться: иррациональные страхи, сомнения, ограничивающие убеждения, негативные мысли о ваших способностях или самооценке.

Начните строить жизнь своей мечты: запишите свои цели, физические, финансовые, эмоциональные и духовные, и позвольте своему разуму работать без ограничений.

Следующий раздел этой книги также доступен в виде аудиосеанса, на котором я лично проведу вас к внутреннему фокусу внимания, где у вас будет доступ к той части вас, которая управляет избыточным или нежелательным, бессознательным поведением и привычным программированием.

Затем вы проведете переговоры и создадите обновленную программу, которая позволит вам вести ту жизнь, о которой вы мечтаете.

Вы можете получить доступ к аудиосеансу и загрузить его по этой [ссылке](#).

Расчистка почвы: Устранение иррационального страха, тревоги, стресса и паники, а также негативного привычного поведения.

Когда вы будете готовы освободиться от страха, тревоги и любых воспринимаемых ограничений, найдите место, где вы

сможете спокойно прочитать этот раздел или прослушать аудиосеанс.

Теперь вы готовы внести эти первые изменения на своем пути к просветлению, безграничному счастью и свободе.

Читая эти слова, сосредоточьтесь на своем дыхании, и когда вы начнете осознавать свое дыхание, начинайте дышать глубже с каждым вдохом и позвольте своему телу начать расслабляться.

Теперь, когда вы продолжаете читать, обратите внимание, что ваше тело автоматически расслабляется, а ваш разум становится все менее и менее осведомленным об окружающей среде и звуках вокруг вас.

Вы можете начать осознавать комфорт кресла, звук своего дыхания, биение своего сердца, определенные ощущения и мысли, которые автоматически приходят и уходят из вашего сознания.

Просто на мгновение подумайте о людях, которых вы любите, о людях, которые любят вас. Смотрите на эти лица и почувствуйте эту любовь, смотрите на эти улыбки и замечайте, когда вы чувствуете эту любовь, что все негативные мысли и ограничивающие убеждения покидают вас.

Потому что по мере того, как вы продолжаете читать и дышите глубже, вы все меньше и меньше осознаете свое физическое тело, точное расположение рук или пальцев, даже усилие, необходимое для того, чтобы осознать, какая нога расслабляется больше, чем другая, становится слишком большим усилием, чтобы утруждать себя.

По мере того, как вы продолжаете читать эти слова, ваш разум погружается в мир и умиротворение, и теперь каждое слово расслабляет вас все больше и больше.

Представьте теперь, что это происходит автоматически, и вы ничего не можете с этим поделать.

Чем больше вы читаете, тем спокойнее становитесь.

Теперь, по мере того как растет спокойствие, внутренняя умиротворенность, вы можете использовать свое подсознание как ресурс, из которого вы можете извлекать уроки и действительно получать уникальный опыт.

Представьте теперь, что та часть вас, которая работает и отвечает за привычку, страх или поведение, которые вы хотели бы изменить, формируется у вас на глазах.

Мысленно просто молча спросите эту часть себя, какова ее цель, что она пыталась сделать для вас. Ждите ответа, который обязательно придет.

Теперь, когда вы знаете причину того, что вы хотите изменить, поблагодарите эту часть за то, что она это сделала.

Теперь попросите эту часть обратиться к вашему творческому разуму и позволить этой творческой части вас работать и предлагать какие-то новые варианты, лучшие способы удовлетворить позитивное намерение этой части вас.

Новые варианты выбора и поведения, которые обеспечат вам безопасность и благополучие, но также позволят вам обрести желаемую свободу.

Предположим, что это происходит сейчас, когда вы продолжаете читать, совершенно не осознавая своего физического состояния, но осознавая определенные изменения, происходящие в вашем сознании по мере того, как вы продолжаете читать эти слова.

Вы обнаружите, что мысленно возвращаетесь к самому первому моменту, связанному с проблемой, но вы возвращаетесь назад со всем пониманием, которое у вас есть сейчас, как у взрослого, со всей силой, которая у вас есть сейчас. Будьте храбры, это последний раз, когда это может повлиять на вас негативным образом.

Вы вспоминаете, где вы были, вспоминаете теперь событие, видите, себя, который моложе вас. Вы вот-вот пройдете через это переживание. Опуститесь рядом с собой, который моложе вас, и заверьте его, в том, что вы пережили этот опыт. Скажите

то, что нужно сказать, это позволит вашему младшему "я" стать лучшим взрослым, каким оно только может быть.

Храните силу и знания в той части своего разума, которая предназначена для таких знаний, и теперь, когда вы готовы освободиться навсегда, обнимите того, кто моложе вас, и попрощайтесь.

Переступи черту в свое будущее, обернись и увидишь, как те, кто моложе тебя, с улыбкой на лице машут тебе на прощание, когда ты освобождаешь их навсегда.

А теперь закрой за собой дверь.

Теперь еще раз сосредоточьтесь на той части вас, которая управляет поведением, и попросите ее выбрать один из новых вариантов.

Теперь попросите его интегрировать эти новые изменения в ваше тело и ваш разум, прямо сейчас.

Когда вы начнете осознавать эти изменения в своем уме и теле, закройте глаза на пять секунд.

Обратите внимание на изменения, которые вы чувствуете сейчас, и я не знаю, произойдет ли это через несколько минут, через час или через двадцать лет, когда вы внезапно поймете, что думали о чем-то совершенно другом, и все иррациональные страхи исчезли.

Используйте этот раздел так часто, как вам нужно, по всем своим сомнениям и страхам, пока вы полностью не осознаете, что вы полностью свободны.

Глава 4 Создание прочного фундамента:

повышение веры в себя, самоуважения и уверенности в себе

Мы рождаемся с верой в то, что можем делать все, что угодно, и обладаем врожденным интеллектом.

Если бы вы держали в руке горсть семян цветов, велика вероятность, что вы не смогли бы отличить семена розы от календулы или маргаритки (если, конечно, вы не специалист

по выращиванию цветов). Тем не менее, внутри каждого семени есть план того, чем оно потенциально может стать.

Все, что нужно любому семени, - это правильная окружающая среда и питание, чтобы раскрыть свой потенциал.

Внутри каждого ребенка в момент зачатия существует один и тот же природный интеллект.

Затем рождается ребенок, и, как и в случае с семенем цветка, все, что ему нужно, - это правильная, безопасная окружающая среда и питание, чтобы раскрыть свой потенциал.

Для процветания человека необходимо нечто большее, чем просто еда, вода и безопасная окружающая среда.

У нас есть потребность в физическом прикосновении и привязанности.

В Соединенных Штатах в 1940-х годах был проведен эксперимент на новорожденных младенцах, чтобы определить, могут ли люди удовлетворять свои основные физиологические потребности в одиночку, без привязанности.

Двадцать новорожденных младенцев были помещены в учреждение, где их кормили, купали и меняли подгузники. Воспитателям было приказано не смотреть на младенцев и не прикасаться к ним больше, чем это было необходимо, и никогда не общаться с ними.

Все физические потребности ребенка удовлетворялись скрупулезно, окружающая среда поддерживалась стерильной, никто из младенцев не заболел. Эксперимент был остановлен через четыре месяца, к этому времени по меньшей мере половина младенцев умерла.

По меньшей мере еще двое умерли даже после того, как были спасены и помещены в более естественную семейную среду.

Физиологической причины смерти младенцев не было; все они были физически очень здоровы.

Вывод состоял в том, что забота - это очень важная потребность человека.

Пока это происходило, в отдельном учреждении вторая группа из двадцати новорожденных детей воспитывалась с учетом всех их основных физиологических потребностей и дополнительной привязанностью со стороны лиц, осуществляющих уход. Однако на этот раз результат был таким, как ожидалось, без смертельных исходов.

Нам нужна цель, и нам также нужно чувствовать себя частью чего-то большего, чем мы сами.

Без цели или чувства, что мы являемся частью чего-то большего, чем мы сами, без прикосновений и привязанности мы можем выжить, но не можем процветать.

Когда мы рождаемся, мы не осознаем никаких ограничений, все кажется возможным. По мере того как мы растем, мы вскоре узнаем, каковы наши физические ограничения, и они, конечно, отличаются у разных людей.

Мы также узнаем о своих умственных способностях и ограничениях, но, в отличие от физических ограничений, которые у нас есть, многие из наших умственных ограничений накладываются на нас или внушаются нам, как и многие, если не все, наши убеждения.

Поскольку это так, это означает, что большинство наших ментальных и эмоциональных ограничений и убеждений, включая религиозные, оказываются не более чем чьим-то мнением.

Как только мы это поймем, мы сможем начать выбирать, во что мы хотим верить, исходя из простого вопроса: "Дает ли мне это убеждение силу или лишает ее?"

Тогда следующий вопрос звучит так: "Насколько сильно я хочу чувствовать, вести себя или жить по-другому?"

Что, если бы изменить свою жизнь, эмоциональное состояние и негативное привычное поведение было так же просто, как просто передумать, а затем быть достаточно бесстрашным, чтобы делать то, что вам подходит?

Конечно, как говорится, ни один человек не является островом, и очень часто к тому времени, когда мы приходим к осознанию того, что мы больше не удовлетворены своей жизнью, мы уже находимся в матрице, известной как "жизнь", семья, дети, общие финансы, социальные ограничения и многое другое. "обязанности".

Вы, читатель, очевидно, не полностью удовлетворены или счастливы, иначе вы бы не читали эту книгу.

Тогда возникает вопрос: "Чего вы хотите?"

Ответ на этот вопрос немедленно появится у вас, даже если вы, возможно, сразу же отбросили его; возможно, вы даже выбросили эту мысль из головы.

Возможно, вы чувствуете вину даже за то, что думаете об этом, потому что ответ на вопрос, что именно позволило бы вам быть полностью счастливым, может противоречить вашим моральным или религиозным убеждениям или тому, что вы считаете приемлемым, ответственным поведением.

Ранее мы говорили о необходимости чувствовать себя частью чего-то большего, чем мы сами. Если нам повезет, у нас есть семья, друзья и коллеги, наше племя, если хотите.

Как и в любом племени, здесь существуют правила, даже законы, несоблюдение которых может привести к остракизму или даже наказанию.

Потребность быть принятым также является основной потребностью. Мы чувствуем себя в большей безопасности внутри группы, и выйти из своего племени или отдалиться от него, даже если мы знаем, что от этого зависит наше окончательное счастье и самореализация, нелегко.

Поддерживать хоть какое-то подобие "я" трудно, когда ты окружен или втянут в эту матрицу, которую мы называем "жизнью".

Итак, многие люди ищут это осознание "я" с помощью медитации, терапии, религии и в измененных состояниях, вызванных наркотиками, алкоголем или сексом.

Все вышесказанное может позволить нам получить представление о "Я", но, как правило, это мимолетно.

Однако достаточно мимолетнего взгляда, чтобы понять, что мы хотим сохранить то чувство и ту способность, которые оно нам дает.

Итак, мы продолжаем поиски, неосуществленные на фундаментальном уровне.

Эта внутренняя неудовлетворенность ощущается в нас как потребность, хотя мы можем и не осознавать, в чем именно мы нуждаемся.

Многие ошибочно принимают это за голод, отсюда и всемирная проблема ожирения.

Другие пытаются удовлетворить эту потребность с помощью алкоголя, наркотиков, секса, азартных игр, порнографии или даже тренажерного зала.

Я убежден, что любой, кто делает что-то излишествующее, неосознанно пытается восполнить это неосознанное осознание потребности.

В следующей главе мы обсудим это подробно, и я попытаюсь показать вам, как достичь самореализации на каждом уровне.

Глава 5 Обретение своего "я"

Поиск "я" и смысла жизни. "Кто я такой"? "Почему я здесь"? "Какова моя цель"?

Эти вопросы задавались на протяжении веков. Многие религиоведы, философы, мистики, паломники и другие люди пытались

и потерпели неудачу в поисках ответа на эти вопросы.

Как отделить "я" от "я есть" или "меня" - вот что вы откроете в этой книге, и как только вы поймете, что вы - это не ваше имя, тело или мысли, это осознание сделает вас свободными.

Сущность того, кто вы есть, - это неосязаемая часть организма, которую вы называете "Собой". Некоторые, в зависимости от своих религиозных убеждений, могут назвать это "Сущность", дух или душа.

Под "сущностью" я подразумеваю наблюдателя, пассажира, ту часть вас, которая наблюдает, как вы ведете себя плохо или жестоко, или по-доброму и с любовью.

Ты - это не твое тело, потому что ты можешь потерять руку и все равно остаться собой, ты можешь потерять ногу и все равно остаться собой. Какую часть вашего физического существа нужно было бы удалить, чтобы "вы" больше не существовали?

Сущность "Вас" - это просто пассажир, находящийся внутри организма, который вы называете "Своим телом".

Однако сущность того, кто вы есть, не может двигаться, общаться или переживать жизнь в том виде, в каком мы ее знаем, без физического тела.

Как только вы это поймете, вы начнете больше заботиться об этом физическом средстве, которое позволяет вам испытывать жизнь, удовольствие и боль.

Физический организм человека менее чем на 2% отличается от организма шимпанзе. Разница в два процента вполне может быть "Сущностью" или

"Самостью", высшим разумом в известной вселенной.

К сожалению, этот самый высокий из всех известных интеллектов находится в организме шимпанзе.

Шимпанзе тесно связаны с человекообразными обезьянами, и если бы вы понаблюдали за человекообразной обезьяной в ее естественной среде обитания, вы бы увидели, что все, чего хочет человекообразная обезьяна, - это сидеть, есть и, по возможности, спариваться.

Сущность того, кто вы есть, хочет учиться, любить, чувствовать, наслаждаться и общаться с другими человеческими существами на уровне "Сущности".

Сущность того, кто вы есть, хочет испытать жизнь на более высоком уровне, открывать, творить, развивать, изобретать и испытывать эмоции, выходящие за рамки животного уровня выживания и продолжения рода.

Чтобы сделать это, мы должны приручить животное, в котором мы живем, с которым мы сосуществуем.

Именно в этом равновесии обретается покой. Мы должны позволить животному жить, веселиться, иметь определенную свободу, правильно кормить его, заботиться о нем, даже любить его.

Если мы из-за социальных ограничений, религиозных убеждений или социальных правил отказываем животному в его основных потребностях или постоянно сдерживаем его, оно, как и все животные, находящиеся на цепи или в клетке, разозлится, загрустит и заболит.

Это тонкое уравнивание начинается с такого понимания.

Когда мы постоянно отказываем себе и подавляем свои потребности, мы становимся одержимыми тем, что подавляем.

Другой стороной медали подавления является одержимость.

Нам не нужно запереться в монастыре или проходить босиком тысячу миль, чтобы открыть свое "я", потому что "я" находится внутри нас. Нам просто нужно быть такими.

Большая часть нашего общения с другими происходит на уровне "я есть": я Фредди, я отец, я писатель.

Иногда мы общаемся на уровне "я или мое", это мой дом, это мое тело, это моя работа, это моя семья.

Иногда мы общаемся на животном уровне, через сексуальное желание, запах, физическое влечение.

Редко мы встречаем кого-то, с кем могли бы общаться в "Сути".

уровень, более известный как духовный уровень. Иногда мы слышим, как люди говорят: "Я нашел свою вторую половинку".

Когда это происходит, это редкая и прекрасная вещь. Это происходит потому, что "Сущность" не имеет физических границ, она вневременна, она не существует в рамках воображения простых смертных, она бесконечна.

Чтобы получить доступ к "Я", к "Сути" того, кто вы есть, найдите место, где вас никто не потревожит, и вернитесь в нейтральное состояние, которому вы научились или научитесь в восьмой главе или на аудиосеансе, сопровождающем эту главу; затем просто будьте, с намерением получить доступ к "Я".

Как только вы достигнете этого, вы поймете, что ничто из того, что происходит с вашим физическим существом, не может коснуться вас, даже смерть.

Вы займетесь позицией наблюдателя своего физического существа, поэтому, если тело испытывает боль, вы можете сказать: "Это интересно, мое тело страдает, но это не может повлиять на меня", а затем наблюдать, а не быть вовлеченным.

Аудиозапись этого раздела книги в восьмой главе позволит вам войти в нейтральное состояние и, следовательно, получить доступ к своей "Сути".

Глава 6 Безграничное счастье

Что такое безграничное счастье? Существует ли такая вещь, и если да, то возможно ли ее достичь?

Еще раз пришло время задать своему "я" вопрос: "Что, по вашему мнению, позволит вам быть или сделает вас счастливым?"

Вы когда-нибудь наблюдали, как веселится ваш ребенок или, может быть, домашнее животное, и чувствовали себя счастливыми, просто наблюдая за ними?

Теперь вы можете занять позицию наблюдателя и наслаждаться своей жизнью с таким же удовольствием. Даже за вашими ошибками можно наблюдать с таким же удовольствием, с каким мы наблюдаем за ребенком, который учится ходить или говорить.

Кто-то однажды сказал мне, что мы боги в обучении; с этой точки зрения мы можем простить себя за ошибки, которые совершаем, потому что мы еще не законченный продукт!

Многие из нас, и вы, вероятно, в том числе, в какой-то момент говорили: "Я буду счастлив, когда..." Я буду счастлив, когда у меня будет больше денег, я найду подходящего партнера, выплачу ипотеку, похудею или сотню других высказываний.

Майкл Нилс в своей книге "Как быть счастливым сейчас" утверждает, что если вы делаете что-то для того, чтобы быть счастливым, вы делаете это в неправильном порядке.

Ответ заключается в том, чтобы найти в своей жизни то, чему вы можете радоваться прямо сейчас, какими бы незначительными они ни были.

Потратьте это время сейчас, прежде чем читать дальше, подумайте о чем-нибудь, чему вы можете быть счастливы в данный момент.

Это не мешает вам стремиться иметь то, чего вы желаете, или осуществить свои мечты, но поскольку вы счастливы сейчас, ваше счастье больше не зависит от того, получите ли вы эти вещи.

Опираясь на эту прочную платформу счастья, вы обнаружите, что не только достигнете своих целей и желаний, но и сделаете это быстрее и с улыбкой на лице.

Возможно, вы читаете эту книгу потому, что неизлечимо больны и ищете ответы на вопрос о смысле своего существования. Возможно, вы задаетесь вопросом, как вы можете быть счастливы, когда страдаете или испытываете боль.

Я бы попросил вас еще раз перечитать предыдущую главу и, хотя это может потребовать некоторой практики, отделить свое "я" от вашего физического существа.

Очень немногие из нас хотят умереть, и вполне естественно, когда мы боеем, спрашивать: "Почему я?" Однако настоящий вопрос заключается в следующем: "Почему не я"?

Как я уже говорил, я не религиозный человек и лично я не верю в рай и ад, за исключением тех, которые мы создаем здесь, на Земле, но я действительно верю, что, поскольку сущность того, кто мы есть, неосязаема, ее нельзя уничтожить.

Организм, в котором находится или обитает наша сущность, разрушится, дезинтегрируется и "умрет", это неизбежно; но что, если, когда это произойдет, это просто освободит "сущность", чтобы найти другого хозяина для продолжения обучения Богу? Правда это или нет, но это великая мысль.

Найдите счастье в этом моменте, независимо от того, насколько сильно страдает физическое тело, просто наблюдайте с любопытством и удивлением. Как только это произойдет, вы сможете полностью отделить себя от боли, испытываемой вашим телом.

Однако помните, что если вы испытываете физическую боль, то изначально это является предупреждением, и практикующий врач должен признать ее хронической, ненужной болью, прежде чем вы ее устранили.

Следующая глава поможет вам сделать это, независимо от того, является ли боль физической или эмоциональной.

Кроме того, вы можете прослушать аудиосеанс, который вы можете скачать, пройдя по [ссылке](#).

Глава 7 Контроль физической и эмоциональной боли

Когда вы будете читать эти слова, сделайте все возможное, чтобы представить то, что я описываю, любым способом, который придет вам на ум.

Во-первых, на мгновение сосредоточьтесь на боли, которую вы испытываете, и на счете от 0 до 10, где десять - мучительно, а ноль - вообще без боли, произнесите это число про себя.

Потому что через некоторое время вы не сможете чувствовать боль.

Теперь сядьте как можно удобнее и, читая эти слова, дайте волю своему воображению.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе начните чувствовать, как ваше тело расслабляется, все больше и больше с каждым вдохом.

Представьте, когда вы делаете это, что вы начинаете выплывать из своего тела и оставляете его в кресле.

Возможно, вы даже сможете увидеть себя сидящим в кресле и читающим эти слова, по мере того как вы поднимаетесь все выше и дальше от своего тела.

Представьте, что вы поднимаетесь все выше и выше, подобно воздушному шару с гелием, который маленький ребенок выпустил из рук в парке, поднимаетесь все выше и выше, все дальше и дальше удаляясь от своего тела в этом кресле.

Представьте теперь, что вы поднялись так высоко, что можете посмотреть вниз и увидеть планету Земля под собой, вы можете увидеть эту прекрасную голубую планету своим мысленным взором.

Вы можете видеть белизну горных вершин, белизну облаков, зелень леса и синеву океана.

Обратите внимание, когда вы наблюдаете за этой прекрасной планетой издалека, как меняется ваша точка зрения.

Вы можете подумать о 7 миллиардах людей, живущих на той планете, одним из которых вы являетесь, обратите внимание,

когда вы думаете об этом, как вещи, которые казались подавляющими, больше не имеют над вами никакой власти, вещи, которые казались трудными, даже невозможными, больше не имеют над вами никакой власти.

Теперь мысленно представьте мишень, похожую на мишень для стрельбы из лука, далеко внизу, между вами и этой прекрасной голубой планетой, массивную мишень, вы можете видеть цветные полосы, и вы можете видеть самый центр этой мишени.

В центре мишени находится каждая унция хронической, бесполезной, ненужной боли, как физической, так и эмоциональной, которую вы испытывали.

Через мгновение вы прочтете определенное слово, инструкцию, и, читая это слово, вы почувствуете, что мысленно несетесь сквозь пространство, подобно стреле.

Вы почувствуете, что пролетаете прямо через центр мишени за миллисекунду и вылетаете с другой стороны в пространство блаженства, но я хочу, чтобы вы были храбрыми, потому что, пролетая через центр мишени, вы можете на долю секунды испытать еще более сильную боль, но это последний раз, когда боль когда-либо повлияет на вас. Итак, приготовьтесь к слову.

СЕЙЧАС

И вот вы уже достигли цели и выходите с другой стороны, просто паря в пространстве блаженства. Подумай о людях, которых вы любите, о людях, которые любят вас, и почувствуй эту любовь сейчас, как палящее солнце в летнем небе. Сожмите это до размеров раскаленного шара света, работающего на ядерной энергии, размером с мяч для гольфа, и втяните этот свет и любовь в самую сердцевину вашего существа, в самый центр вашего существа. Почувствуйте, как сила этой любви и света наполняет ваше тело и ваш разум, проникает в каждую клетку, каждую молекулу, до самого мозга ваших костей. Освещаю тебя, поднимаю тебя сейчас.

Теперь представьте, что вы перемещаетесь в другой конец вашей комнаты так, чтобы вы могли видеть себя сидящим в этом кресле и читающим. Вы можете видеть одежду, которая на вас надета, и заметить, наблюдая за тем, как вы читаете с другого конца комнаты, как каждая унция бесполезной, ненужной боли, которую вы испытывали, ушла из вашего разума и вашего тела. Вы не можете этого почувствовать, вы не можете пережить это.

Чем усерднее вы стараетесь вспомнить, на что это было похоже, тем дальше от вашего сознания это уходит.

Теперь, когда вы читаете это, ваш разум позволит вам вернуться к своему телу в этом кресле, опуститься и реинтегрироваться обратно в свое тело, неспособное чувствовать какой-либо дискомфорт или боль. Идите вперед, не торопитесь.

Куда теперь делась боль? Попробуйте почувствовать это и обнаружите, что вы не можете. По шкале от одного до десяти: "Куда теперь ушла боль? Это никогда больше не повлияет на вас.

Наслаждайтесь!

Глава 8 Доступ к нейтральному

Теперь вы устранили все свои иррациональные страхи и ограничивающие убеждения и изменили любое негативное привычное поведение, которое вас сдерживало.

Теперь вы понимаете, что суть того, кто вы есть на самом деле, не может быть затронута никакими физическими изменениями в вашем теле, и что, поскольку на самом деле ничего не существует за пределами вашего черепа, кроме восприятия, вы можете устранить физическую боль и контролировать ее.

Последний шаг к просветлению и безграничному счастью и радости - это полный контроль над своими эмоциями.

Представьте, что через некоторое время вы сможете выбирать, какие эмоции вы хотите, а какие нет, и вы сможете отключить гнев, ревность, ненависть, печаль, огорчение, страх и любые другие эмоции, которые вы считаете вредными.

Многие решения, которые мы принимаем и которые затем становятся привычкой, поведением или убеждением, принимаются в эмоциональном состоянии, будь то положительное или отрицательное.

В любом случае, когда мы эмоциональны, мы функционируем не на оптимальном уровне. Наилучшее эмоциональное состояние, в котором можно принимать четкие решения, - нейтральное.

Нейтральные или нулевые эмоции могут быть концепцией, которую трудно постичь, поскольку естественно полагать, что мы всегда что-то чувствуем эмоционально.

Это верно до тех пор, пока вы не научитесь выходить на нейтральный эмоциональный уровень по желанию, мгновенно в любой конкретной ситуации.

Эта глава и аудио, сопровождающее ее, натренируют ваш разум делать это.

Когда я впервые высказал идею о том, что это возможно для нас, людей, многие предположили, что способность отключать или усиливать наши эмоции по желанию делает нас каким-то образом более роботизированными или машиноподобными, каким-то образом менее человечными.

Поразмыслив над этим и имея в течение некоторого времени возможность по своему желанию получать доступ к нейтральному эмоциональному состоянию, я осмеливаюсь предположить, что обладание этой способностью делает нас более продвинутыми человеческими существами. Я пойду еще дальше и рискну предположить, что на самом деле это следующая эволюция человечества.

Вполне естественно признать, что наши эмоции и мысли просто есть, и мы ничего не можем с этим поделать.

Хотим мы это признавать или нет, но мы часто поддаемся негативным эмоциям, как будто это наше право. "У меня есть право злиться". "У меня есть право расстраиваться". "У меня есть право чувствовать себя обиженным".

Затем левое полушарие мозга в буквальном смысле придумывает что-то, чтобы оправдать наше последующее поведение, даже если на уровне "сути" мы знаем, что это неправильно, вредно или даже нелепо.

Это продолжается и продолжается, и мы погружаемся в собственную нелепость.

Эта книга не об отговорках, суждениях, оправданиях или обвинениях, мы все должны заглянуть внутрь себя, чтобы ответить на эти вопросы, и признать, что если мы не будем абсолютно честны с самими собой, левое полушарие мозга просто придумает что-нибудь, чтобы вы почувствовали себя лучше.

Давайте больше не будем тратить время на разговоры об этом, в следующей главе будет объяснено, как вы можете сделать это сами, и, если вы предпочитаете, вы можете прослушать аудиозапись, сопровождающую эту главу. Однако, прежде чем вы это сделаете, найдите время, чтобы подготовиться к переменам, которые произойдут в вашей жизни и отношениях, как только вы полностью овладеете своими эмоциями.

готовы?

Глава 9 Полное управление восприятием для доступа к нейтральным эмоциям

Для бессознательного прочтения и внедрения этой психологической техники потребуется некоторое время, и ее необходимо прочитать полностью, не отвлекаясь и не прерывая. Итак, если вы не можете сделать это сейчас, пожалуйста, подождите, пока у вас не появится для этого

время и пространство. То же самое относится и к [аудиосеансу](#) этой техники.

Эта техника включает в себя технику стрелы, которой вы научились устранять эмоциональную и физическую боль.

Полное управление восприятием (ПУВ)

Когда вы будете читать эти слова, сделайте все возможное, чтобы представить то, что я описываю, любым способом, который придет вам на ум.

Теперь сядьте как можно удобнее и, читая эти слова, дайте волю своему воображению.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе начните чувствовать, как ваше тело расслабляется, все больше и больше с каждым вдохом.

Представьте, когда вы делаете это, что вы начинаете выплывать из своего тела и оставляете его в кресле.

Возможно, вы даже сможете увидеть себя сидящим в кресле и читающим эти слова, по мере того как вы поднимаетесь все выше и дальше от своего тела.

Представьте, что вы поднимаетесь все выше и выше, подобно воздушному шару с гелием, который маленький ребенок выпустил из рук в парке, поднимаетесь все выше и выше, все дальше и дальше удаляясь от своего тела в этом кресле.

Представьте теперь, что вы поднялись так высоко, что можете посмотреть вниз и увидеть планету Земля под собой, вы можете увидеть эту прекрасную голубую планету своим мысленным взором.

Вы можете видеть белизну горных вершин, белизну облаков, зелень леса и синеву океана.

Обратите внимание, когда вы наблюдаете за этой прекрасной планетой издалека, как меняется ваша точка зрения.

Вы можете подумать о 7 миллиардах людей, живущих на той планете, одним из которых вы являетесь, и, размышляя об этом, обратите внимание, что вещи, которые казались

непреодолимыми, больше не имеют над вами никакой власти, вещи, которые казались трудными, даже невозможными, больше не имеют над вами никакой власти.

Теперь представьте перед своим мысленным взором мишень, похожую на мишень для стрельбы из лука, далеко внизу под вами, между вами и этой прекрасной голубой планетой, массивную мишень, вы можете видеть цветные полосы, и вы можете видеть самый центр этой мишени.

В центре мишени - каждая крупница эмоций, которые вы испытывали.

Через мгновение вы прочтете определенное слово, инструкцию, и, читая это слово, вы почувствуете, что мысленно несетесь сквозь пространство, подобно стреле.

Вы почувствуете, что пролетаете прямо через центр мишени за миллисекунду и вылетаете с другой стороны в пространство блаженства, но я хочу, чтобы вы были храбрыми, потому что, пролетая через центр мишени, вы на долю секунды испытаете эти эмоции еще острее, но когда вы выйдете из мишени, вы испытаете нулевые эмоции, нейтральное эмоциональное состояние.

Итак, приготовьтесь к слову.

СЕЙЧАС

И вот вы уже достигли мишени и вылетели с другой стороны, просто паря в пространстве без эмоций.

Теперь представьте, что вы перемещаетесь в другой конец вашей комнаты так, чтобы вы могли видеть себя сидящим в этом кресле и читающим.

Вы можете видеть одежду, которая на вас надета, и замечать, наблюдая за тем, как вы читаете с другого конца комнаты, как каждая унция эмоций покинула ваш разум и ваше тело. Вы не можете этого почувствовать, вы не можете пережить это.

Чем усерднее вы стараетесь вспомнить, на что была похожа эмоция, тем дальше она уходит от вашего сознания.

Теперь, когда вы читаете это, ваш разум позволит вам вернуться к своему телу в этом кресле, опуститься и реинтегрироваться обратно в свое тело, неспособное испытывать какие-либо эмоции.

Теперь, когда вы не испытываете никаких эмоций, щелкните пальцами один раз.

Сделайте вдох и, продолжая испытывать нулевые эмоции, снова щелкните пальцами; и с этого момента всякий раз, когда вы захотите вернуться к нейтральным эмоциям, вы щелкаете пальцами один раз, и вы мгновенно возвращаетесь к нейтральному состоянию.

Сделайте сейчас пару глубоких вдохов, и вы вернетесь к своему нормальному эмоциональному состоянию.

Вы можете возвращаться к этой главе или аудиозаписи так часто, как вам нужно, чтобы освоить эту технику.

Помните, что способность входить в нейтральное эмоциональное состояние позволяет нам принимать правильные решения, предпринимать правильные действия для достижения правильного результата (в т.ч. для дальновидения, лозоходства и поиска предметов)

Туда, куда направляется внимание, течет энергия. Всегда возвращайте свое внимание к жизни, которую вы хотите создать, и фокусируйтесь на ней, и ваш разум и тело создадут правильное энергетическое состояние для достижения этой цели.

Всего на мгновение мысленно перенеситесь в будущее, когда вы будете жить той жизнью, которую действительно хотите.

Обратите внимание на то, как вы двигаетесь и дышите. Войдите в свое тело в этом будущем и почувствуйте, каково это - достичь этого. Смотрите на то, что вы увидите,

слушайте то, что вы услышите, почувствуйте то, что вы почувствуете, это чувство достижения, уверенности и самоуважения.

Оглянитесь назад на сегодняшний день и обратите внимание на все то, что вы делали на этом пути, что привело к достижению этой замечательной жизни.

Потому что теперь, когда вы знаете, что вы будете чувствовать, когда достигнете этой жизни, и вы знаете, как этого достичь, на этой планете нет силы, которая удержит вас от достижения жизни вашей мечты.

Эта книга обещала вам безграничное счастье, и следующая глава научит вас, как использовать ПУВ для усиления положительного эмоционального состояния, радости, любви, удовольствия, страсти, забавы и, конечно же, счастья.

Я объясню, как вы можете сделать это сами, и, если вы предпочитаете, вы можете прослушать аудиозапись, сопровождающую эту главу.

Однако, прежде чем вы это сделаете, найдите время, чтобы подготовиться к переменам, которые произойдут в вашей жизни и отношениях, как только вы полностью овладеете своими эмоциями.

Глава 10 ПУВ для повышения положительного эмоционального состояния

Как и в случае с предыдущей техникой, для бессознательного прочтения и внедрения этой психологической техники потребуются некоторое время, и ее необходимо прочитать полностью, не отвлекаясь и не прерывая.

Итак, если вы не можете сделать это сейчас, пожалуйста, подождите, пока у вас не появится для этого время и пространство. То же самое относится и к [аудиосеансу](#) этой техники.

Эта техника включает в себя технику стрелы, которой вы научились устранять эмоциональную и физическую боль и возвращаться к нейтральному эмоциональному состоянию.

ПУВ (Полное управление восприятием)

Когда вы будете читать эти слова, сделайте все возможное, чтобы представить то, что я описываю, любым способом, который придет вам на ум.

Теперь сядьте как можно удобнее и, читая эти слова, дайте волю своему воображению.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе начните чувствовать, как ваше тело расслабляется, все больше и больше с каждым вдохом.

Представьте, когда вы делаете это, что вы начинаете выплывать из своего тела и оставляете его в кресле.

Возможно, вы даже сможете увидеть себя сидящим в кресле и читающим эти слова, по мере того как вы поднимаетесь все выше и дальше от своего тела.

Представьте, что вы поднимаетесь все выше и выше, подобно воздушному шару с гелием, который маленький ребенок выпустил из рук в парке, поднимаетесь все выше и выше, все дальше и дальше удаляясь от своего тела в этом кресле.

Представьте теперь, что вы поднялись так высоко, что можете посмотреть вниз и увидеть планету Земля под собой, вы можете увидеть эту прекрасную голубую планету своим мысленным взором.

Вы можете видеть белизну горных вершин, белизну облаков, зелень леса и синеву океана.

Обратите внимание, когда вы наблюдаете за этой прекрасной планетой издалека, как меняется ваша точка зрения.

Вы можете подумать о 7 миллиардах людей, живущих на той планете, одним из которых вы являетесь, и, размышляя об этом, обратите внимание, что вещи, которые казались непреодолимыми, больше не имеют над вами никакой власти,

вещи, которые казались трудными и даже невозможными, больше не имеют над вами никакой власти.

Теперь представьте перед своим мысленным взором мишень, похожую на мишень для стрельбы из лука, далеко внизу, между вами и этой прекрасной голубой планетой, массивную мишень, вы можете видеть цветные полосы, и вы можете видеть самый центр этой мишени.

В центре мишени - все невероятные положительные эмоции, которые вы когда-либо испытывали: любовь, радость, счастье, наслаждение, страсть и свобода.

Через мгновение вы прочтете определенное слово, инструкцию, и, читая это слово, вы почувствуете, что мысленно несетесь сквозь пространство, подобно стреле. Вы почувствуете, как за миллисекунду пролетаете прямо через центр мишени и вылетаете с другой стороны в пространство блаженства.

Когда вы пролетите через центр мишени, ваш разум и тело будут переполнены самыми интенсивными переживаниями положительных эмоций, любви, радости, наслаждения, страсти и счастья, более интенсивными, чем вы когда-либо испытывали прежде. Итак, приготовьтесь к слову.

СЕЙЧАС

И вот вы уже достигли мишени и вылетаете с другой стороны, просто паря в пространстве тотальной радости, любви, счастья и наслаждения.

Подумай о людях, которых вы любите, о людях, которые любят вас, и почувствуйте эту любовь сейчас, как палящее солнце в летнем небе. Сократите это чувство до обжигающе горячего шара света размером с мяч для гольфа и втяните этот свет и любовь в самую сердцевину вашего существа, в самый центр вашего существа.

Почувствуйте, как сила этой любви и света наполняет ваше тело и ваш разум, проникает в каждую клетку, каждую

молекулу, до самого мозга ваших костей. Освещают вас и поднимают вас сейчас.

Теперь представьте, что вы перемещаетесь в другой конец вашей комнаты так, чтобы вы могли видеть себя сидящим в этом кресле и читающим. Вы можете видеть одежду, которая на вас надета, и замечать, наблюдая за тем, как вы читаете с другого конца комнаты, как ваш разум и тело наполняются самыми интенсивными переживаниями положительных эмоций, любви, радости, наслаждения, страсти и счастья, более интенсивными, чем вы когда-либо испытывали прежде.

Теперь, когда вы читаете это, ваш разум позволит вам вернуться к своему телу в этом кресле, опуститься и реинтегрироваться обратно в свое тело с самым интенсивным переживанием положительных эмоций, любви, радости, наслаждения, страсти и счастья, более интенсивным, чем вы когда-либо испытывали прежде.

Теперь, продолжая испытывать эти замечательные эмоции, дважды быстро щелкните пальцами и обратите внимание, что при этом ощущения усиливаются.

Сделайте вдох и, продолжая испытывать эти невероятные, чудесные эмоции, снова дважды быстро щелкните пальцами, и с этого момента всякий раз, когда вы хотите усилить положительную эмоцию, дважды щелкайте пальцами, и вы мгновенно увеличите удовольствие и радость, которые испытываете.

Сделайте сейчас пару глубоких вдохов, и вы вернетесь к своему нормальному эмоциональному состоянию.

Вы можете возвращаться к этой главе или аудиозаписи так часто, как вам нужно, чтобы освоить эту технику.

Глава 11 Потребность, хотение и вожделение

Воплощая свои мечты.

Большинство из нас временами чего-то хотят, мы можем желать что-то иметь. Определенная машина, определенные отношения, телосложение, количество денег, дом и т.д. Чаще всего мы никогда не реализуем эти желания.

К настоящему времени, если вы следовали инструкциям в этой книге и использовали аудиосеансы, вы поймете, насколько вы лучше других и насколько большего вы можете достичь, в чем раньше верили.

Последним и завершающим шагом в достижении просветления и безграничного счастья является проявление ваших мечтаний, целей и желаний.

Следующие несколько страниц покажут вам, как это сделать.

Однако, во-первых, мы должны понять разницу между "желание", "вожделение" и "нужда".

Как я уже говорил ранее в этой книге, для достижения цели необходимо выполнить несколько условий. У вас должна быть абсолютная и захватывающая цель, и она должна быть привязана ко времени.

Мы можем, как это часто бывает, чего-то хотеть, и иногда желание чего-то приводит к тому, что мы это приобретаем.

Мы можем желать чего-то или кого-то, и иногда мы достигаем этой цели.

Если вы поднесете металлическую скрепку для бумаг достаточно близко к магниту, создаваемая магнитная энергия сдвинет эту скрепку и даже притянет ее к магниту.

Магнитная сила или энергия, которая создает это притяжение, хотя и невероятно мощная, невидима.

Планета Земля обладает невероятной магнитной силой, эта сила повсюду вокруг нас и внутри нас. Эта сила воздействует на весь магнитный материал.

Как человеческие существа, мы также обладаем магнитной силой или энергией, и, как и во всех магнитных силовых полях, эту силу нельзя увидеть, только почувствовать.

Существует множество терминов, обозначающих эту магнитную энергию, и множество способов ее создания.

Наиболее широко известными, хотя и не часто идентифицируемыми как таковые, являются уверенность и харизма.

Это же самое магнитное силовое поле может быть использовано для достижения наших жизненных целей.

Эти магнитные силы можно описать как наши желания и потребности, и, как и у всех магнитов, сила каждого магнита различна.

Самое слабое - это "Желание". Мы все чего-то хотим, но это редко приводит к обладанию этой вещью, человеком или объектом.

Следующим по шкале магнитного притяжения является "Вожделение". Мы часто сильно желаем чего-то или кого-то, но, опять же, это редко приводит к тому, что эти желания исполняются.

Самая мощная сила в человеке - это "Потребность". Если вам действительно что-то нужно для процветания или существования, каждая частичка вашего существа будет стремиться к достижению этого.

Эта врожденная мощная сила присуща всем животным. Если животному понадобится вода, оно инстинктивно будет знать, где ее найти. Эта способность присуща всем нам и объясняет, как гадание на воде работает для людей.

Это всего лишь один наглядный пример этих невидимых сил внутри нас.

Зная силу "потребности", мы можем использовать эту силу для достижения того, чего мы хотим и вождееем.

Итак, как нам это сделать?

В качестве примера давайте возьмем одно из самых распространенных желаний - желание похудеть. Индустрия похудения стоит миллиарды, потому что большинство людей

придерживаются диеты йо-йо и никогда не поддерживают свой идеальный вес. Причин для этого много, но главная причина заключается в том, что они не определили "необходимость".

Если вы определите, почему вам нужно похудеть и поддерживать его в норме, затем определите, почему вы хотите это сделать, и проясните это для своего разума, чтобы это стало вашим сердцем, желанием, как сознательными, так и бессознательными аспектами вашего разума, и оба полушария вашего мозга выровняются, и каждый аспект вашего сознания станет вашим желанием. ваше существо создаст магнетическую энергию, которая привлечет этот результат.

Значит, вот как вы воплощаете свои мечты:

1. Избавьтесь от любых ограничивающих убеждений и подумайте о том, чего вы на самом деле хотите. Используйте все свои чувства, вы можете сделать это прямо сейчас.

1a) Представьте себе время в будущем, когда вы достигли этой цели.

1b)) Войдите в тело этого будущего вас и физически ощутите то, что вы почувствуете, когда достигнете этого

1c) Посмотрите, что вы увидите, когда достигнете этого.

1d) Слушайте то, что вы услышите.

1e) Сделайте эту визуализацию и переживание настолько убедительными, чтобы они стали желанием своего сердца.

2. Определите или, при необходимости, создайте потребность в том, чего вы хотите.

2a) Вам это нужно, потому что.....

ваше счастье, ваша самооценка, ваше благополучие и ваша жизнь в данный момент и в вашем будущем зависят от того, достигнете ли вы этого.

3. Теперь сделайте это желанием своего сердца, пожелайте и удерживайте это чувство.

Если вы потратили на это время, значит, вы уже начали генерировать магнетическую силу, которая притянет в вашу

жизнь все, что вам необходимо для достижения желаемого результата.

Отпустите любые предполагаемые ограничения или сомнения, помните, что изначально они никогда не были вашими, а всегда были лишь чьим-то мнением.

Помните, время никого не ждёт, сделайте это сейчас!

Глава 12 Просветление и безграничное счастье:

Собирая все это воедино

Я использовал аналогию, приведенную в начале этой книги, о том, что создавать жизнь своей мечты - все равно что строить дом своей мечты.

При условии, что вы активно применяли техники, описанные в этой книге, или прослушали аудиозаписи, сопровождающие эту книгу, вы очистите строительную площадку от всего мусора, блоков, страхов, ограничивающих убеждений, негативных мыслей и сомнений.

Вы заложите глубокие основы веры в себя, самоуважения и самооценности, осознав, что вы - это не ваши мысли или физическое существо, что сущность того, кто вы есть, бесконечна, вы - вселенная внутри тела.

Вы начнете строить дом своей мечты, устранив любую бесполезную, ненужный эмоциональную или физическую боль или дискомфорт.

Теперь дом стоит на прочном фундаменте любви, радости и счастья. Вы управляете стихиями, полностью контролируя свое эмоциональное состояние.

Теперь вы можете выбрать предметы интерьера и мебель, те вещи, которые приносят вам радость, счастье, любовь и доброту.

Вам больше не нужно ждать, чтобы стать счастливым, вы уже счастливы, и теперь у вас есть возможность усиливать любые положительные эмоции, включая, но не ограничиваясь ими, счастье, радость и любовь.

Зная, что вы можете точно выбирать, какие эмоции вы хотите устранить или усилить, вы можете прожить свою жизнь отдельно от матрицы, которую мы называем жизнью, и как ее часть, на своих собственных условиях.

Любить бесстрашно и позволять себе быть любимым без каких-либо условий, стеснений или пределов.

Что такое просветление, если не знание того, что вы - это все, что вам нужно, чтобы быть прямо здесь и прямо сейчас, присутствовать в этот момент, чтобы максимально прочувствовать это замечательное человеческое существование.

Я желаю вам чудесного существования сейчас и во веки веков.

От моей сущности к вашей сущности.

Мои наилучшие пожелания и любовь, всегда.

Фредди