



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

МАКС ЛАЙТ

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ВАЛЮТА –

«КУПИТЕ» ВСЕ, ЧТО ПОЖЕЛАЕТЕ



ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ  
ДАРИО САЛАСА  
СОММЭРА

Тайные знания, меняющие жизнь

Макс Лайт

**Энергетическая валюта – «купите»  
все, что пожелаете. Тренинг по  
системе Дарио Саласа Соммэра**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 133.4  
ББК 86.42

## Лайт М.

Энергетическая валюта – «купите» все, что пожелаете. Тренинг по системе Дарио Саласа Соммэра / М. Лайт — «Издательство АСТ», 2017 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

ISBN 978-5-17-103786-4

Методика чилийского философа, писателя и исследователя Дарио Саласа Соммэра, построенная на следовании всеобщим законам природы, позволяет найти решение любой проблемы и осуществить ваши самые заветные желания. Развивая свои лучшие качества и накапливая «Внутреннее богатство», вы получаете возможность пополнить запасы своей внутренней энергии, без которой обретение духовного и материального благополучия просто невозможно! С уникальными авторскими упражнениями книги-тренинга Макса Лайта практическое освоение системы накопления «энергетической валюты» станет увлекательным путешествием в глубины вашей Души, разума и подсознания.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-103786-4

© Лайт М., 2017  
© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

Введение	6
Все и сразу?	6
Разный социальный старт – это приговор?	8
Как исполняются желания на самом деле?	9
Глава 1. Законы обретения «энергетической валюты»	11
Законы взаимодействия материального и духовного	11
Что значит – «понимать»?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Макс Лайт**  
**Энергетическая валюта – «купите»**  
**все, что пожелаете. Тренинг по**  
**системе Дарио Саласа Соммэра**

© Лайт М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

## **Введение**

### **«Синдром Емели», или Хорошо ли получить все и сразу, ничего не делая**

*На самом деле существует принципиальная разница между внутренним богатством и материальными накоплениями. Представьте себе свечу и солнце. Как свеча может потухнуть от легкого ветра, так и человек может потерять любые накопления. Но внутреннее богатство озаряет вашу жизнь подобно солнечному свету...*

*Дарио Салас Соммэр*

### **Все и сразу?**

Каждый из нас хоть раз в жизни мечтал о том, чтобы стать обладателем несметных сокровищ: найти клад, выиграть в лотерею, получить от неизвестного дядюшки огромное наследство. Всем нам свойственно время от времени хотеть получить все и сразу, одним махом разрешить все вопросы. Кто из нас не думал, что ключ к решению проблем – деньги? Да, мы пытаемся убедить себя, что не в них счастье, что нас делает богатыми иное, что деньги – только средство к обретению других благ, и все равно мечтаем стать богатыми.

Неудивительно, что в последнее время количество тренингов, обещающих, *что вы получите все богатства мира, не вставая с дивана*, увеличились многократно. Новые методики возникают чуть ли не каждый день, но вот только количество счастливых, которые смогли, ничего не меняя и не делая, обогатиться, не так много, а те, кто сумел... Наверняка вам известны случаи, когда человек выигрывал большую сумму денег. Средства массовой информации любят писать об этом. Что же происходит с такими людьми? Поначалу, кажется, жизнь у них меняется: деньги, слава, новые возможности, но деньги постепенно кончаются, слава тускнеет, новые вещи не радуют, и через некоторое время они начинают жить так, как жили до свалившегося на них богатства, а то и хуже. А сколько известно историй про сынков и дочек миллионеров! «Золотые» дети имеют все, что захотят, им открыты любые возможности, почему же тогда они выбирают наркотики и алкоголь? Почему вместо того, чтобы использовать фамильные богатства, пускаются во все тяжкие? И хотели бы вы себе такой вот «богатой жизни»? Конечно же, нет!

Любой из нас хочет жить гармоничной, насыщенной, интересной жизнью и при этом жить в достойных условиях, имея столько материальных богатств, сколько действительно нужно! На самом деле на пути к счастливой жизни материальное и духовное плотно переплетаются, и намного теснее, чем мы привыкли думать.

Один из тех, кто попытался переключить внимание публики с обретения материальных благ на духовное развитие, стал **Дарио Салас Соммэр** – чилийский философ, писатель и исследователь, который более 50 лет своей жизни посвятил изучению внутреннего мира и духовной эволюции человека. В его книгах описываются результаты многолетних научных исследований в области психологии, медицины, биофизики и квантовой физики, которые Соммэр использует для обоснования насущной потребности духовной эволюции человека.

Благодаря его работам стало возможно разработать тренинг, который позволит вам накопить особую «энергетическую (космическую) валюту» и перевернет вашу жизнь!

Результаты тех, кто прошел тренинг, поражают: люди не просто меняют свою жизнь, они меняют ее раз и навсегда. Ведь при работе над собой происходит не только осознание самого себя, но и раскрытие тех способностей, о которых человек даже не подозревал. Люди получают свободу, разрушая зависимость от денег и вещей, находят смысл жизни и обретают новые цели.

Наполнить жизнь смыслом, **обрести подлинное внутреннее богатство** и уже с его помощью получить все то, о чем вы мечтаете, – вот тот способ, который действительно приносит результат!

**Ведь только высокообразованный человек сможет быть счастливым вне зависимости от внешних условий!**

Обретение внутреннего богатства поможет решить простые ежедневные проблемы, преодолеть дурные привычки и наконец-то привить себе полезные. Чем больше внутреннего богатства – тем больше в жизни любви, мудрости, здоровья и счастья.

Внутреннее богатство развивает и усиливает способность человека и к зарабатыванию реальных денег, способность, основанную на установлении хороших отношений с людьми и удачной «продаже» собственного имиджа. При этом понятие «имидж» означает не внешний лоск, а осознание собственной истинной ценности, которую внутренне богатство также увеличивает!

В понимании того, что требуется прежде всего накопление внутреннего богатства, а потом уже – посредством него – накопление материальных благ, ключ к вопросу, о котором мы говорили ранее.

**Не имея запасов внутреннего богатства, даже получая доступ к материальным благам, люди не могут стать счастливыми!**

Именно скудность внутреннего богатства и отсутствие видимой причины что-то делать приводит к тому, что молодые и богатые ищут экстремальных развлечений и зачастую добиваются значительно меньших успехов в жизни, чем их родители.

Большинство современных людей считают, что богатство – это что-то, находящееся в некоем таинственном месте, вход в которое открыт только для избранных. И современная финансовая система поддерживает этот миф, внедряя в умы людей, что деньги позволяют стать счастливыми и что только избранные могут быть богатыми. Недаром психологи бьют тревогу, называя современное общество обществом потребления. Навязчивая реклама вопит о том, что приобретение того или иного товара принесет в жизнь счастье. Что только с этой маркой ассоциируется успех, что роскошь доступна – только руку протяни. Нас втягивают в круговорот потребления, смены одного товара на почти такой же, просто более новый.

Оглянитесь, сколько вокруг нас вещей, которые нам на самом деле без надобности! Ситуацию ухудшает возможность быстро взять кредит. То, что проценты грабительские, в первый момент ускользает от внимания. А потом кредитоспособность иссякает, радость от новых покупок снижается, и человека настигает отчаяние и неудовлетворенность.

Желание разбогатеть любым путем лишает человека истинной свободы и приносит вместо этого страх и утрату чувствительности, ведет к пресыщенности и фиксации только на материальной стороне жизни.

Повторимся: сами по себе деньги и материальное богатство не несут отрицательного заряда, и не стоит им приписывать мистической силы, дело только в том, что богатство материальное должно приходить вслед за ростом внутреннего богатства, которое каждый из нас, вне зависимости от того, как живет сейчас, может, а значит и должен, вырастить в себе сам.

**Простая, но основательно подзабытая истина: высокий доход еще не признак высокого качества жизни. Он должен быть уравновешен моральными и духовными ценностями.**

## Разный социальный старт – это приговор?

Сложно отрицать, что все мы имеем разные исходные условия. Кто-то здоров, а кто-то болен, у кого-то были любящие, но небогатые родители, у кого-то, напротив, занятые, но состоятельные, готовые откупаться от чада дорогими игрушками. У нас разный уровень образования и жизненный опыт. То, что для одного просто, требует от другого сверхусилий.

Совершенно не важно, кто вы сейчас, на какой ступени по какой шкале вы находитесь – все это условности, которые не имеют никакого отношения к вашей истинной сущности. Если вы хотите, если вы готовы работать над собой, успех вам гарантирован!

Не будем лукавить, очень часто люди, которые изначально были ограничены в возможностях интеллектуального и духовного роста, оказываются не готовы, не могут, не знают, как менять свою жизнь. Думают, что богатство им недоступно, так как принадлежит тем, кто его из рук не выпустит, и надо смириться со своей судьбой, или верят, что есть кто-то (политик, государственный деятель, гуру), который сможет изменить что-то без их деятельного участия. Но это не так!

**Богатство находится в вашем внутреннем мире, и его нужно лишь развить.**

Если вы хотите изменить ситуацию, то вы можете сделать это!

**Что для этого требуется?**

– Если вы руководствуетесь принципом: «*поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой*», то значит, вы уже готовы к работе, и, скорее всего, она будет успешной!

– Вы должны быть готовы приложить личные усилия и не стремиться получить все бесплатно: все в этом мире имеет цену, и за все так или иначе приходится платить.

– Вы должны быть готовы работать над собой планомерно и постоянно.

– Вы должны понимать, что мнение большинства не всегда истинно. Не думайте о том, как живут другие, и сосредоточьтесь на собственном благополучии.

Не стоит надеяться на то, что придет добрый волшебник и решит ваши проблемы за вас. Этого, скорее всего, не случится. Не ждите счастливого случая, не теряйте время, не думайте о том, что вы неудачник, если ваш социальный старт не был легким. Вы можете извлечь силу, которая скрыта внутри вас, и тогда сможете достичь всего, чего захотите!

**Важно!**

*Не имеет значения, являетесь ли вы верующим человеком, и если да, то какую религию исповедуете. Вы можете быть и атеистом. Все, что рассказано в этой книге, базируется на последних открытиях науки (в частности квантовой физики), но при этом учитывает самые высокие духовные стандарты и этические ценности.*

Не тратьте свою силу на осуждение или ненависть, не думайте о тех, кому повезло больше. У каждого из нас свой путь и свои испытания. Сконцентрируйтесь на том, чтобы сделать свою жизнь более счастливой и интересной, и с помощью нашей книги у вас это обязательно получится!

Что для этого нужно?

Всего лишь немедленно приступить к работе!

## Как исполняются желания на самом деле?

Прежде чем приступить к практической работе, необходимо сделать небольшое отступление.

Внутреннее богатство можно условно назвать «космическими деньгами», «энергетической валютой», которую можно накопить и невозможно потерять.

Если описать процессы «зарабатывания» и «расходования» этой валюты максимально просто, то это будет выглядеть так:

1. Выполняя задания и упражнения данной книги (очень важно соблюдать указанные в упражнениях условия!), в своем сознании вы проводите работу по внутреннему совершенствованию. Ваш капитал – это здоровье, сила воли, отсутствие вредных привычек, положительные качества, такие как целеустремленность, сострадание и множество других, о которых речь пойдет далее. Каждая победа над собой, любой вклад в собственное совершенствование повышает ваши возможности.

2. Чем больше таких «монет» вами начеканено, тем больше благ вы можете «приобрести»: то есть чем большими внутренними возможностями вы обладаете, тем более глобальные цели можете перед собой ставить. При этом следует неукоснительно соблюдать высочайшие моральные нормы и понимать, что блага находятся на службе у человека, а не наоборот, иначе их можно лишиться – как материальных, так и духовных. Цель далеко не всегда оправдывает средства!

3. Для того чтобы получить некое благо, надо быть готовым заплатить – щедро, с удовольствием и вперед: чем выше и серьезнее цель, тем большим запасом внутреннего богатства вы должны обладать для ее достижения. Это очевидно: обладая слабым здоровьем, вы скорее будете думать о том, как выздороветь, а не о том, как добиться успеха. Но если даже у вас есть хронические недуги, но при этом – железная воля, то даже слабое здоровье не станет для вас препятствием в достижении мечты!

4. Платить – не значит растрчивать свое внутреннее богатство. Очень важно помнить, что чем активнее вы используете свои «монеты», тем больше их у вас становится. Именно поэтому внутреннее богатство защищено от инфляции! Но все же плата будет взиматься всегда: вам потребуется время на достижение своей цели, и вам придется порой делать выбор между приятными, но бесполезными делами и важными, но не очень увлекательными. Следует помнить, что срок реализации зависит от значимости цели. Не стоит ожидать, что грандиозная цель будет достигнута быстро.

### **Важно!**

*Выбирая цели, необходимо помнить о том, что за ними могут стоять как мимолетный каприз, страсть, навязанные обществом установки «будь как все», необоснованные притязания, эгоизм, так и мудрость высшего сознания. В первом случае цена выполнения желания будет несоизмеримо выше, чем во втором, а радость и удовлетворение достижением – значительно меньше!*

Предлагаемые упражнения нацелены на длительную и кропотливую работу. Но как не может быть быстро сделан капитальный ремонт ветхого дома, так и моментально изменить свой образ мысли и восприятие реальности не получится, новые установки должны прорасти в вашей Душе и стать частью вас самих!

Но такие вложения – и сил и времени – обязательно оправдаются: вы получите запас энергии и «внутреннего богатства», которое позволит вам в дальнейшем работать эффективнее, затрачивая меньше сил и получая более высокие результаты.

И чтобы вы сами могли видеть результат своей работы, заведите блокнот для записей: не скупитесь, он должен быть удобным лично для вас и таким, чтобы вам хотелось им пользоваться. Носите его с собой, чтобы всегда была возможность делать важные заметки.

## Глава 1. Законы обретения «Энергетической валюты»

*Богатство, основанное на обладании материальными ценностями, не улучшает жизнь. А часто даже ухудшает ее, когда человек теряет чувствительность из-за концентрации на комфорте и неумном потреблении.*

*Дарио Салас Соммэр*

### Законы взаимодействия материального и духовного

Духовная и материальная стороны нашей жизни связаны воедино и, как бы мы ни пытались их разграничить, чаще всего это сделать не удастся. Надо провести грандиозную работу над собой, чтобы отринуть все материальное. Мы знаем о таких примерах, но многие ли из нас готовы последовать им?

Большинство из нас стараются быть хорошими людьми и хотят жить спокойной жизнью, не в роскоши, но в достатке. Почему же такие скромные желания зачастую не исполняются? Вечный стресс, попытка заработать чуть больше и при этом постоянная нехватка денег.

Есть поговорка, что до зарплаты всем не хватает, просто бедным – сто рублей, а богатым – сто тысяч.

И это действительно так – насколько бы ни была удачна погоня за богатством, его всегда мало. Почему? Почему мы включаемся в гонку за благополучием и несемся за ним, как осел за морковкой, которую он не может догнать?

Давайте разберемся.

#### **Что такое – деньги?**

Вы можете удивиться. Но однозначного ответа на этот, казалось бы, простой вопрос нет. Энергия – скажут одни, средство платежа – возразят другие. Всеобщий эквивалент, залог успеха – существует множество других определений. Все они верны, но не дают четкого понимания – что такое деньги и зачем они нужны.

Это раньше деньги имели материальное выражение – золото. Ценность монеты зависела от ее веса, потом деньги стали условными – бумажными «билетами», которые теоретически можно было обменять на определенный объем золота, только вот попробовал бы кто-нибудь пойти и купить золото в слитке. Теперь же деньги стали и вовсе чем-то виртуальным. Мы видим цифры на экране банкомата, получая немного наличных, следим, как увеличивается или уменьшается количество денег на счету, входя в мобильные приложения. Все чаще и чаще деньги мы даже в руки не берем!

По мнению многих аналитиков, мы живем в то время, когда уже можно утверждать, что огромный процент денежной массы – дутая фикция, которая только «как бы» существует.

А это значит, что любой серьезный кризис моментально может сделать бедными огромное количество нынешних богачей. Никакое государство, никакие вклады в валюту не способны на сегодняшний день гарантировать безопасность сбережений, и это – факт. Для чего это знать нам, простым людям, у которых нет «капиталов»? Чтобы понять самый важный закон:

**деньги не являются и не могут являться истинным богатством!**

Деньги можно потерять, и мы, живущие в России, убеждались в этом не раз: денежные реформы, девальвации, скачки курсов валют. Мы все время тревожимся о том, как сохранить заработанное? Как не потерять?

Но ответ на эти вопросы лежит в иной, в нематериальной плоскости. Истинное богатство, которое никто и никогда не отберет у вас и которое вы уже имеете по праву рождения человека, сокрыто внутри вас. Это истинное внутреннее богатство: трудолюбие, саморазвитие, таланты и многие другие духовные качества. И это второй закон, который необходимо помнить:

**истинное богатство – ваше внутреннее богатство, которое никогда и никто не сможет у вас отнять!**

***Важно!***

*Это не призыв к аскезе, не призыв забыть о материальной стороне жизни! Важно понимать: для того чтобы жить не просто богатой, но и действительно счастливой жизнью, необходимо переместить акценты на духовное развитие, а только после этого воплощать свои мечты и двигаться к намеченным целям. Только в этом случае вы можете добиться поистине уникальных результатов и – что очень важно – получать настоящее удовольствие и испытывать неподдельную радость от обладания материальными ценностями.*

Еще один важный постулат:

**старт не имеет значения, любой может развить в себе внутреннее богатство.**

О чем мы вспоминаем, что оцениваем, когда начинаем строить планы или мечтать? Когда ставим себе цели? Верим мы в себя или нет, мы думаем о том, в какой точке отсчета находимся. Безусловно, реально оценивать свое положение необходимо, но мы чаще всего принимаем в расчет только материальное проявление наших ресурсов. Действительно, можно сколько угодно говорить о демократии, но общество богатых достаточно закрыто, и так просто попасть в него практически невозможно. Но если подумать о том, что вам открыта другая дорога, о которой и рассказывает данная книга, дорога, которая предполагает поиск внутреннего богатства, а только потом – его обмен на материальные блага, то становится ясно, что старт, та точка, в который вы находитесь сейчас, действительно не имеет решающего значения!

Все действительно зависит только от вас: от вашего желания и от вашего настроя на плодотворную серьезную работу. Все!

Вы можете быть бедны или иметь стабильный достаток, вы можете обладать различными дипломами, а можете не иметь образования. Это не важно!

**Нет никаких ограничений, которые могут помешать вам добиться желаемого!**

Те ограничения, которые вы привыкли считать преградой, – на самом деле находятся внутри вас.

Посмотрите, как они формируются: ребенок рождается свободным от предрассудков, но по мере взросления в его голову закладываются все новые и новые «истины», на самом деле являющиеся установками, с помощью которых человеком легче манипулировать и управлять.

Вам и правда нужен смартфон последней марки за немислимые деньги? Подумайте, действительно ли он настолько лучше телефона попроще, действительно ли вам необходим именно он? Вам действительно нужно все то, что вы купили за последний месяц? Или вы покупали «импульсивно», не отдавая себе отчета? Для кого вы стремитесь стать лучше, стройнее, умнее? Для какой-то действительно важной цели или для того, чтобы поразить незнакомцев (которым на вас наплевать) в социальной сети?

Последние несколько десятилетий из нас последовательно растят не людей, но потребителей. Человек сегодня должен потреблять, а не думать и развиваться, именно поэтому нам в толковывается с ранних лет то, что мы со всех сторон ограничены некими рамками: социаль-

ного происхождения, некоего «интеллектуального уровня», таланта и т. д. Не лезь, не пытайся, работай там, куда возьмут, не высовывайся и потребляй!

### **Отбросьте рамки, их нет, они – миф!**

Развиваясь, вы увидите, насколько огромные силы дремлют в вас, сколько возможностей лежит перед вами, надо только увидеть их и иметь смелость и внутреннее разрешение использовать их. Для этого вам нужно всего лишь накопить достаточно внутреннего богатства.

### **Внутреннее богатство – магнитное поле, притягивающее в вашу жизнь успех и благополучие.**

Мощность этого поля может быть увеличена постоянной работой над собой. И для этой работы вам не понадобится ничего, кроме желания и целеустремленности.

Постепенно вы научитесь управлять своим внутренним богатством и правильно инвестировать его, приобретая не только материальные блага, но и духовные. Еще раз напомним: важно соблюдать последовательность, обращая основное внимание на духовную составляющую жизни, а потом уже на материальную!

**Духовые блага, которые вы однозначно приобретете, – это мудрость, любовь и уравновешенность, сила, красота, честь, гармония и терпимость и множество других, и именно они в результате подарят вам настоящее счастье и мир в душе.**

Важное условие, которое поможет заработать вашу «энергетическую валюту», состоит в том, что

**материальные блага стоят на службе человека, создаются для того, чтобы упростить его жизнь, а не человек живет для того, чтобы потреблять все что угодно, в неконтролируемых количествах.**

Этот постулат защитит вас от духовной инфляции и поможет рационально использовать свое внутреннее богатство. Более того, именно понимание этого неоспоримого факта позволит реализовать фактически любые желания, которые не выходят за рамки моральных норм.

#### ***Важно!***

*Не стоит мечтать получить что-либо существенное от мира просто так, в подарок. Даже если вам кажется, что вы ничего не платите и что-либо «упало с неба», то это не так. Вы платите, потому что ничего и никогда и никому не дается бесплатно, однако счет вы можете увидеть позже и понять, что переплатили. Чтобы этого не случилось, надо быть готовым сразу платить не скупясь. Помня, что чем грандиознее цель, тем выше цена. Именно поэтому так важно без усталости чеканить монеты внутреннего богатства.*

Итак, **основные** законы обращения «космической валюты» таковы:

1. *Деньги не являются и не могут являться истинным богатством!*
2. *Истинное богатство – ваше внутреннее богатство, которое никогда и никто не сможет у вас отнять!*
3. *Старт не имеет значения, любой может развить в себе внутреннее богатство.*
4. *Нет никаких ограничений, которые могут помешать вам добиться желаемого!*
5. *Внутреннее богатство – магнитное поле, притягивающее в вашу жизнь успех и благополучие.*

Необходимо не только знать эти законы, но и, что намного важнее, понимать их истинное значение, видеть их суть.

Остановимся подробнее на том, почему это так важно.

Законы надо не вызубрить, а понять.

Но прежде чем начать работать с законами, необходимо прийти **в состояние спокойной расслабленности**.

Расслабление неверно принимать за праздность или лень! Праздность – растрачивание энергии впустую, такое как просмотр телевизора, компьютерные игры, курение, распитие алкоголя, употребление наркотиков, застолья и тому подобное.

Мы можем не чувствовать напряжения, даже когда оно есть, и часто замечаем только его последствия, например – головную боль. Почему это происходит? При всяком действии тела, сознательном или бессознательном, из мозга идет импульс, заставляя мышцы сокращаться. На каждое такое действие расходуется определенное количество энергии. Если количество расходуемой энергии превышает запас, накопленный организмом, то человек слабеет и устает: устают мышцы, устает мозг.

Очень часто за напряжением мышц не следует действие: мозг отменяет команду так быстро, что мы и не замечаем этого. Например, если кто-то вас случайно толкнет, вы можете и не толкнуть его в ответ, но мышцы, не приходя в движение, напрягутся.

Добавьте сюда то, что наши неконтролируемые, зачастую агрессивные мысли сопровождаются нервно-мышечной работой, при которой происходит дополнительная потеря энергии.

Разум производит действия, способствующие ненужному, отнимающему энергию напряжению, и в результате мы чувствуем усталость. В состоянии напряжения, как и в состоянии усталости, мы теряем контроль над своими мыслями, они текут потоком, который не приносит ничего, кроме дополнительной усталости. Кому не знакомо состояние, когда один вопрос обдумывается раз за разом, целый день и потом ночью, и при этом его решение не двигается с мертвой точки!

Расслабиться – значит успокоить ментальный диалог, перестать в тысячный раз переживать ситуации из прошлого и постоянно тревожиться о будущем. Состояние спокойной расслабленности позволяет направить мысли туда, куда вам нужно, взять под контроль ментальный поток.

Есть много возможностей научиться правильному, качественному расслаблению, в том числе при помощи медитативных техник в рамках занятий по йоге или цигуну. Если вы не приверженец этих методик, освоите простое упражнение на расслабление и прибегайте к нему всегда, когда требуется успокоиться и расслабиться. Идеально, если вы будете выполнять это упражнение ежедневно, например – перед сном и в течение дня, когда необходимо отбросить все ненужное и сконцентрироваться на работе.

## **Практическая работа**

### **Базовое упражнение на расслабление**

*Перед выполнением*

– Останьтесь одни, уберите все источники шума: телевизор, телефон... Если вы выполняете упражнение днем, то на всякий случай поставьте будильник. Для выполнения упражнения вам понадобится примерно 15–20 минут.

*Выполнение*

– Сядьте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите, делая медленный вдох носом, выдыхайте чуть полуоткрытым ртом, не торопясь.

– Медленно повторяйте про себя: *«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено».*

– Если вы все делаете правильно, то по прошествии непродолжительного времени вы погрузитесь в полусонное, дремотное состояние.

– Начинайте проговаривать следующие слова: *«Я спокоен. Я хозяин своих мыслей и чувств. Они текут плавно и спокойно. Все вопросы найдут решение в свое время, когда я буду готов решать их. Здесь и сейчас покой и мир. Покой и мир».*

– Если вы не планировали засыпать по окончании упражнения, услышав сигнал будильника, не спеша вернитесь к своему обычному состоянию: сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, совершите 3 круговых движения головой вправо и 3 – влево.

– Медленно откройте глаза и плавно поднимитесь.

*После выполнения*

– Упражнение не будет иметь смысла, если, выполнив его, вы снова начнете суетиться. Очень важно постараться сохранять расслабленное состояние как можно дольше, то есть не позволять себе посторонних, не относящихся к делу размышлений.

– Для этого примерно раз в час устраивайте себе пятиминутки отдыха и расслабления: для этого надо сесть, закрыть глаза и сказать слова: *«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено».* Вместо этого можно также прочесть любую молитву или помедитировать.

## Что значит – «понимать»?

Кто владеет информацией – тот владеет миром. Если вы хотите добиться действительно впечатляющих успехов, то без умения обрабатывать – **получать и анализировать** – информацию не обойтись.

Поток информации, который обрушивается на нас ежеминутно, становится все более и более насыщенным, плотным. В наши дни мы можем получить ответ на любой вопрос меньше чем за минуту, и нам кажется, что именно сейчас, благодаря современным средствам связи, мы высококлассно управляемся с информацией.

Но есть и другая сторона этого явления. Да, растет количество информации, но падает ее качество. Что вы завтра вспомните из того, что прочитали сегодня?

Сегодня самый распространенный вариант работы с информацией: не вчитываться, не обдумывать, не запоминать, не понимать сути – прочел, кое-как использовал, забыл. Получается, что мы оперируем огромными пластами информации, не погружаясь вглубь.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.