

ЗЮЛЬКОВ Р.Б.  
ПЛАНЕТАРНАЯ ЙОГА



# Психология медитации или Как получить энергию?



Часть первая

О медитации, пути человека и механизмах развития

Роман Зюльков

**Психология медитации, или  
Как получить энергию? Часть  
первая: О медитации, пути  
человека и механизмах развития**

«Издательские решения»

**Зюльков Р. Б.**

Психология медитации, или Как получить энергию? Часть первая: О медитации, пути человека и механизмах развития / Р. Б. Зюльков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900347-8

Данная работа представляет компиляцию методов Позитивной психологии, Эриксоновского гипноза, а также различных медитативных подходов и методик, основанных на Йоге и Восточной философии. Эта книга поможет вам настроиться на мощный, позитивный поток энергии Планетарной йоги. Пребывая в этом энергетическом потоке, вы сможете избавиться от стрессов и проблем, получая новое, действительно позитивное осознание себя и своего места в мире. Не является пособием по медицине. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-44-900347-8

© Зюльков Р. Б.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Психология медитации, или  
Как получить энергию?  
Часть первая: О медитации, пути  
человека и механизмах развития**

**Роман Борисович Зюльков**

© Роман Борисович Зюльков, 2017

ISBN 978-5-4490-0347-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

**Структура предисловия:**

- 1. Что будет рассмотрено в работе?**
- 2. О потоке энергии книги, уровнях ее восприятия и работе через осознание текста**
- 3. Структура текста книги и внезапный юмор**

Давайте начнем с того, что мы с вами собрались на страницах этой книги, чтобы получить некоторые знания о позитивных психологических настройках, помогающих вам в реальной жизни, а также о медитативном процессе. Тем не менее если вдруг вы увидите, что то или иное предложение (как, например, предыдущее) выглядит немного странно – позвольте ему таким и оставаться. Далее мы еще скажем несколько слов о структуре книги и о том, почему в ней используются немного странные лингвистические обороты.

Наша книга называется «Психология медитации, или Как получить энергию?», и, как вы уже понимаете из названия, речь здесь пойдет о психологии, медитации и энергии. В целом можно сказать, что эта работа для тех, кто почти не знаком ни с медитацией, ни с механизмами настройки собственного сознания. Но, с другой стороны, даже те, кто знакомы и с первым и со вторым, могут почерпнуть из нашей работы новые мысли, так как она написана «в несколько уровней». В этой работе мы последовательно рассмотрим механизмы, которые помогают любому человеку выстроить некий коммуникативный мостик между собой и этой реальностью.

- Мы расскажем вам: – как именно стоит себя настраивать
- как работают позитивные мыслеформы;
  - почему ситуации в вашей жизни повторяются
  - что именно делают для вас те или иные позитивные психологические настройки;
  - как получить в свое распоряжение большие энергии

Это, а также многое другое, вы сможете узнать из этой нашей работы. Также мы аккуратно подведем вас к тому, что механизмы деятельности конкретного индивида и мира, в котором этот индивид действует, взаимообусловлены. И для того, чтобы индивид был успешен, здоров, полон сил и умел справляться с разными ситуациями, которые предоставляет жизнь, ему необходимо усвоить ряд правил.

Мы покажем вам, что «справляться с ситуациями» нужно, что называется, «для начала». Потому что, если вы усвоите материал нашей работы действительно хорошо и будете использовать его на практике, вы увидите, что можно «справляться с ситуациями», применяя превентивные меры, то есть просто переставая создавать эти ситуации.

В этой, как и в других наших работах, мы указываем, что все изложенное является лишь нашей точкой зрения и не претендует на большее. Однако, по нашему мнению, тот опыт, который был приобретен нами более чем за четверть века консультирования и занятия подобными практиками, все же заслуживает того, чтобы к нему прислушиваться. Все, что написано в этой книге, многократно проверено нами на практике, и любая высказанная здесь теория для нас является абсолютно ясной, четкой и доказанной.

Однако опять-таки, понимая, что людей очень много, мы все же просим относиться к написанному тексту не как к истине в последней инстанции, а просто как к некому мнению. Тем не менее по ряду пунктов (и мы указали это в тексте) наше мнение может совпадать и с опытами по физиологии, психологии, а также по квантовой физике, что мы далее и проиллюстрируем.

Кроме того, раз уж мы заговорили здесь в том числе и о квантовой физике, то можем сообщить, что, согласно теории о запутанных состояниях, данная книга несет позитивный

заряд. То есть, используя определенные послышки в конце каждого пункта, как и другие знания из нашей работы, вы можете вступать в сотрудничество с потоком энергии, который несет наша работа, и этот поток может вас поддерживать и помогать вам. В конце каждого пункта мы привели небольшое резюме. Оно может быть сделано как аффирмация или же как небольшой структурированный текст. Работая с этим текстом или же просто осознавая его, вы уже проводите хорошую внутреннюю работу и настраиваетесь на светлую, позитивную волну.

Как и все наши другие работы, эта книга написана как бы в «несколько уровней». Когда вы читаете в первый раз, вы воспринимаете один уровень, а когда перечитываете, постепенно из подсознания и потока энергии, связанного с книгой, выплывает другой, а затем следующий, на который ранее вы не обращали внимания. Кроме того, в этой нашей работе мы постоянно используем метафоры, которые могут переплетаться друг с другом, и смысл этих метафор, как правило, не проявляется сразу на уровне сознания, но помогает вашему подсознанию обучаться, двигаясь в лучшую для вас сторону. Таким образом постепенно происходит хорошее структурированное понимание процессов развития вашего сознания и работы с вашей энергией.

Как мы сказали, в конце каждого пункта есть некое резюме. Прочтя всю книгу полностью и перейдя к практике, вы во время той или иной собственной медитации можете брать то или иное «резюме» и медитировать над ним.

Если вы будете поступать таким способом, то вы должны знать, что подобная работа будет полезна вам в осознании причинно-следственных связей, которые напрямую касаются вашего развития. Здесь мы имеем в виду карму. Именно поэтому мы рекомендуем вам пользоваться данной стратегией для собственного развития.

На этом мы почти заканчиваем предисловие, и нам остается лишь добавить, что эта, как и любая другая наша книга, написана с изрядной долей юмора, однако юмор проявляется как открыто, так и не совсем. Бывает, мы шутим и легко, непринужденно и даже незаметно. Однако, конечно, чаще бывает тяжело, принужденно и заметно. Как сейчас. Тем не менее иногда нам все же удается шутить легко и незаметно, так сказать, шутка прошла, но где она, кто ее видел и куда она делась потом – никому решительно не понятно.

Именно поэтому мы решили не выделять вниманием разные шутки в лингвистической структуре, равно как и в ситуационной. Мы как бы следовали принципу Дао – будь что будет.

*Неси нас река туда, куда нужно*

*И хотим сказать, что местами нас несло, что называется «на полную», во всех глубоких смыслах. Поэтому, как сказали выше, шутки мы решили не выделять – что называется, кто поймает, тот отхватит...*

*Нет...*

*Не так. Оговорились.*

*Мы хотели сказать – кто поймает, тому повезет.*

*Вот так правильно.*

Ну что же, пожалуй, хватит рассказывать о самой книге, теперь давайте приступим к изложению ее содержания. А нам лишь остается добавить, что если кто-то нас знает, то это прекрасно. Если кто-то нас не знает, то это еще прекраснее, потому что впереди у вас теперь много интересного – это мы! Мы – это авторы многих книг и программ обучения, которые освещают место человека в мире, его развитие и его предназначение. Надеемся, поставленный нами вам фонарь будет полезен для вас.

Впрочем, пытаясь говорить серьезно, можем сказать, что о нас вы можете узнать и из наших книг, описаний тренингов, курсов, семинаров, медитаций, которые мы ведем постоянно уже не первые десять лет, поэтому сейчас нет смысла тратить время на представление. Кроме того, представление получится опять-таки во всех глубоких смыслах хорошим,

*если вы более сосредоточитесь на материале, который, несомненно, поможет вам в будущем. Поэтому мы открываем занавес, звучит таинственно-веселая музыка, и представление начинается.*

## Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием

*Структура главы:*

- 1. Хорошее настроение – позитивное самочувствие*
- 2. Связь между сознанием и телом – чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя ощущает*
- 3. Плохое настроение в конечном итоге порождает плохое самочувствие*
- 4. Женские и мужские стратегии в самочувствии и ощущение макрокосма*

*Итак, вначале давайте рассмотрим, какая есть связь между мозгом (сознанием) и нашим настроением и самочувствием. Естественно, говоря про мозг, мы прежде всего имеем в виду процессы мышлеобразования человека. То есть ту или иную мыслительную деятельность того или иного индивида.*

*Давайте рассмотрим процессы мыслительной деятельности чуть более подробно для того, чтобы начать понимать то, как зависит ваше самочувствие от тех или иных мыслей.*

*А) Допустим, что у нас с вами достаточно гармоничное состояние сознания. Что несет нам наше гармоничное состояние сознания?*

*Итак:*

- Гармоничное сознание – это хорошее настроение.*
- Хорошее настроение – позитивный ход мыслей.*
- Позитивный ход мыслей – хорошее самочувствие.*

*Как вы знаете, в научном мире есть очень много разных экспериментов, и в том числе масса экспериментов проводилась в связи с тем, чтобы установить связь между настроением и самочувствием. И по ряду экспериментов известно, что чем лучше настроение, тем лучше самочувствие. Аналогично и в спорте – давно известно, что любой спортсмен в хорошем, бодром и энергичном состоянии показывает гораздо лучшие результаты, чем в своем обычном. Ставились многочисленные психологические опыты, где была выяснена корреляция между более быстрым выздоровлением и хорошим настроением пациентов. В частности, этими исследованиями занимается область медицины, которая называется «психонейроиммунология», и при желании вы можете посмотреть ряд исследований того, как взаимосвязаны процессы мышления с процессами иммунитета человека.*

*Поэтому любой грамотный психолог, физиолог, равно как и психотерапевт, подтвердит вам, даже не ссылаясь ни на какие исследования, что:*

**Чем лучше настроение у человека, тем лучше он себя чувствует. То есть видна явная тенденция – чем лучше настроение, тем лучше самочувствие.**

*Б) Таким образом, можно говорить о том, что существует связь между сознанием и телом. И можно даже сказать, что чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя чувствует. И, конечно, чем гармоничнее его сознание, чем комфортнее и спокойнее он себя ощущает внутри, тем лучше чувствует себя его тело.*

## **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.