



НАТАЛЬЯ АЛЫМОВА  
МАРИЯ КИТАЕВА

# СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ЗА 2 НЕДЕЛИ

20 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Наталья Алымова

**Стать экстрасенсом за 2  
недели. 20 упражнений,  
которые изменят вашу жизнь**

«Издательские решения»

**Алымова Н.**

Стать экстрасенсом за 2 недели. 20 упражнений, которые изменят вашу жизнь / Н. Алымова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904924-7

В книге находятся знания, которые помогут вам развить свои скрытые способности. При помощи упражнений для расширения возможностей каналов восприятия и с помощью своих записей в «Рабочей тетради экстрасенса» вы научитесь видеть, слышать, ощущать и думать ИНАЧЕ! В книге «Стать экстрасенсом за 2 недели» представлены значимые определения, которые широко используются в эзотерических и психологических практиках. Раскройте в себе способности! Ваша судьба в ваших руках!

ISBN 978-5-44-904924-7

© Алымова Н.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Кто такой экстрасенс? Чем экстрасенс отличается от неэкстрасенса?	8
Глава 2. Хотите сделать жизнь лучше? Станьте экстрасенсом!	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Стать экстрасенсом за 2 недели 20 упражнений, которые изменят вашу жизнь**

**Наталья Алымова  
Мария Китаева**

© Наталья Алымова, 2018

© Мария Китаева, 2018

ISBN 978-5-4490-4924-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Экстрасенс – это человек с «экстра» «сенсорикой». Зная, что эти два слова означают, а именно, «экстра» – от латинского *extra* – кроме, сверх, и «сенсорика» – от латинского *sensus* – чувства, ощущения, восприятие, легко понять, о чем здесь идет речь. О человеке со сверхощущениями.

*Что мы имеем в виду?*

То, что человек, помимо обычных ощущений получает от окружающей среды еще множество других, недоступных другим людям.

С каждым годом все больше и больше людей хочет стать таким супер человеком со сверхощущениями. Почему и зачем ему это надо? Потому что он видит все больше примеров людей, проявляющих эти сверхспособности, очень явно. И в телевизионных передачах, и в книгах.

*Что это за сверхощущения? – спросите вы.*

Это такая способность считывать с предметов, из окружающей среды, людей, животных, камней информацию, дополнительную к той информации, которую нам дает зрительный (форма, цвет), осязательный (текстура поверхности, вес), обонятельный (запах), слуховой (звук) и вкусовой (вкус) анализаторы.

Это способность, которая дается каждому при рождении и которая, в большинстве случаев, утрачивается в процессе становления рационального мышления.

Это способность, которую можно развить у себя и накачать как мышцы бодибилдеру.

И тут возникает следующий вопрос: что же это за дополнительная информация?

Это информация, которую можно получить из самого предмета: о его истории во времени. Причем речь идет не только о прошлом, но и о настоящем и будущем.

То есть экстрасенс способен рассказать, что раньше было с вещью и что предположительно с нею будет. И не только с вещью, но и с человеком, и с любым другим живым существом и предметом.

Это информация о количестве энергии в предмете и о качестве этой энергии.

Например, информация о количестве энергии в человеке, может говорить о его возрасте, о состоянии здоровья.

Информация о количестве и качестве энергии в организме человека опытному экстрасенсу может помочь в вопросе, как нужно лечить те или иные органы. То есть, где какой энергии не хватает, а где ее неоправданный избыток.

А для чего человеку нужна эта дополнительная информация?

Дело все в том, что качество энергии растений и минералов, например, позволит экстрасенсу выбрать нужные растения и минералы для лечения человека.

Арома- и литотерапевт с развитыми экстрасенсорными способностями сможет более точно подобрать то или иное эфирное масло, тот или иной минерал для помощи конкретному человеку.

Благодаря экстрасенсорным способностям проявляется голос интуиции. Человек знает, какое решение принять в той или иной ситуации. Знает по своему внутреннему ощущению, что этот выбор принесет ему проблемы, а этот – облегчит жизнь.

Наверное, знакомое вам ощущение?

То же и с выбором партнеров для любой совместной деятельности: от делового проекта до брака. Развитая интуиция позволит понять, с кем стоит иметь дело, а с кем не стоит.

Вот мы и дошли к пониманию того, чего хотим.

Мы очертили нашу конечную цель – мы хотим стать экстрасенсом. Для того, чтобы развить интуицию и, как результат, иметь качественную жизнь с правильными ответами. Может у вас будет иная цель?

И ставим на то, чтобы развить первичные экстрасенсорные навыки себе срок – две недели.

Как мы хотим добиться проявления у себя сверхспособностей?

В этом нам помогут несложные упражнения, которые будут описаны подробно в этой книге.

Упражнения простые. Но для получения результата важно ежедневное повторение их до тех пор, пока не скажете себе: «Да, я чувствую!»

Поверьте! Это будет незабываемый момент!

Таких моментов при достаточном усердии будет все больше и больше. Весь мир откроется для вас в новых, невообразимо ярких красках.

Важно записывать свои ощущения после каждого упражнения. Это поможет вам в будущем правильно их интерпретировать.

Экстрасенсорике можно обучиться самостоятельно. Но присутствие преподавателя и группы людей, заинтересованных в развитии собственной экстрасенсорики, приводит к тому, что слушатели на очных занятиях испытывают сверхощущения уже в первый день обучения! Вот оно «Коллективное сознание», «Коллективный разум»!

## **Глава 1. Кто такой экстрасенс? Чем экстрасенс отличается от неэкстрасенса?**

С одной стороны, если взглянуть на экстрасенса невооруженным глазом, сразу можно ответить на этот вопрос: «Ничем». Он вроде бы так же выглядит, как все, так же одевается, примерно так же ведет себя в обычной жизни.

Да и его жизнь похожа на жизнь любого человека, не одаренного экстрасенсорными способностями. У него так же, как у всех могут быть приятели, друзья, любовники, жены, мужья, дети. А может, он совсем одинок, и у него только собака. Он так же, как и все, зарабатывает себе на жизнь так, как умеет. Ему так же, как и всем, нужно питаться для поддержания сил, двигаться для поддержания жизненной энергии в теле. И у него так же, как и у всех, могут быть проблемы со здоровьем. В последнем случае, в отличие от неэкстрасенсов, он знает, как их решать.

Но если с ним пожить какое-то время рядом, окунувшись в его реальность, то отличия станут видны еще больше.

Первое отличие – у него намного шире, чем у человека без проявленных экстрасенсорных способностей, диапазон получаемой извне информации. Ведь он же использует не только стандартные органы чувств: зрение, осязание, обоняние, а может чувствовать, что называется «кожей» ладоней, спины, груди.. да и в конце концов – затылком. Он чувствует нечто новое, то, что органы чувств дать не могут, – энергии.

К ощущениям добавляется и развитая интуиция. И как следствие, принять верное для него решение ему проще.

Второе отличие – у экстрасенса есть ряд полезных привычек, которые сформировались за то время, когда он нарабатывал у себя сверхспособности. Эти привычки могут быть связаны с питанием, графиком сна/бодрствования, выполнением физических и энергетических упражнений и т. п. Эти привычки способствуют дальнейшему развитию его экстрасенсорных навыков.

Третье отличие – он рассматривает любые проблемы со здоровьем, общением, деньгами, работой с точки зрения энергетических составляющих. И, соответственно, пытается решить эти проблемы, изменяя комплекс энергий в заболевшем человеке или в неприятной ситуации.

Четвертое отличие – для экстрасенса на первом месте стоит его собственное саморазвитие. И он старается вкладываться в него по-максимуму: много работает, читает, общается с людьми со сходными интересами, посещает семинары и курсы (если считает, что ему это нужно).

У него иррациональное мышление. Область приложения его сил специфическая. Он предпочитает развивать именно свое сознание, обогащать свои нематериальные ресурсы, будь то знание, умения или навыки. И все, что вокруг него находится, все люди, которые ему встречаются, служат для него инструментом к постижению себя и превращению себя самого в более совершенный инструмент к более адекватному и полноценному взаимодействию с реальностью.

**А знаете ли вы, что...**



- Человеческий мозг работает в пяти различных частотных состояниях: в диапазонах альфа-, бета-, гамма-, дельта и тета волн. Мозговая активность мозга не прекращается ни на секунду. Все, что вы делаете и все, что вы говорите, управляется частотой колебания вашего мозга.

- **Альфа-состояние** – это такое состояние, работая с которым можно творить чудеса. В этом состоянии мозговые волны движутся с частотой от 7 до 14 волн в секунду. Целители, практикующие систему Рэйки активно используют Альфа-волны своего мозга.

- При **бета—состояниях** мозговые волны движутся от 14 до 30 волн в секунду. В этом состоянии мы интенсивно занимаемся умственной деятельностью, ведем активный образ жизни и получаем физическую нагрузку. Бета-волны излучаются также, когда человек находится в состоянии нервного возбуждения, испытывает страх, волнуется, радуется, восхищается.

- При **тета-состояниях** человек ощущает сонливость, эйфорию, блаженство, чувство глубокого успокоения. Частота движения мозговых волн от 4-х до 7 волн в секунду. Возникает ощущение расширенности в пространстве. В этом состоянии практикуют Тета-целительство.

- **Дельта-состояние** – состояние глубокого спокойного сна, при отсутствии сновидений. Частота и интенсивность мозговых волн от 1 до 3 волн в секунду.

Практическая работа с экстрасенсорикой происходит в альфа-состояниях. Бета-состояние препятствуют нормальной работе экстрасенса.

Даже обычный человек не способен адекватно оценить ситуацию, если его захлестывают эмоции. Причем не важно, положительные они или отрицательные. А экстрасенсу надо уметь полностью погрузиться в то, что он изучает, не отвлекаясь ни на что, не загрязняя полученные выводы своими страхами и радостями.

Человек, находящийся под властью своих эмоций, будет работать сквозь фильтр.

Этот фильтр, созданный из наших стереотипов и эмоциональных состояний, будет создавать картинку, соответствующую содержанию фильтра. В результате реальность будет восприниматься искаженно, и на выходе мы будем получать не отражение реальности, а его сюрреалистичный рисунок. Поэтому перед каждым упражнением необходимо войти в альфа-состояние.

Этому поможет медитация на расслабление. Она дает состояние легкого транса, состояние «неделания».

### ***Медитация на расслабление***

*Сядьте удобно. Можете закрыть глаза, а можете не закрывать и просто смотреть вперед в пространство.*

*Сосредоточьте свое внимание на звуках, которые находятся вне вашего тела.*

*Сосредоточьтесь на звуках, которые находятся вне вашего пространства комнаты.*

*Звуки могут приближаться и удаляться. Они могут принимать какой-то причудливый образ или даже иметь необычный запах.*

*Теперь сосредоточьте свое внимание внутри вашего тела. Мысленно пройдите по нему своим вниманием.*

*Если есть зона дискомфорта, постарайтесь расслабить ее и наполнить теплом.*

*Если есть зона комфорта, постарайтесь разлить это приятное комфортное тепло по всему телу настолько, насколько это у вас получается.*

*Отправьте свое внимание на пальцы ног и почувствуйте, как каждый пальчик начинает расслабляться. Начиная с мизинцев правой и левой ноги.*

*Расслабляются ваши стопы. Теплеют, тяжелеют и расслабляются ваши голени, бедра.*

*Теплеют и тяжелеют ваши ягодицы, спина между лопаток. Тяжелеют и расслабляются ваши кисти рук, предплечья, плечи, грудь, живот.*

*Ваше дыхание становится ровным и спокойным.*

*Расслабляется ваша шея, затылок, темя. Расслабляются лоб, челюсти, щеки.*

*Веки становятся тяжелыми и ресницы слипаются.*

## **Глава 2. Хотите сделать жизнь лучше? Станьте экстрасенсом!**

Все мы неповторимы. Все мы по-своему смотрим на мир. По-своему его интерпретируем. У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Так во всем. И в мышлении, и в восприятии, и в понимании чего бы то ни было.

Кто-то мыслит конкретно, рационально, включая логику. И ему легче и интереснее справляться с работой, связанной с анализом большого количества деталей. Кто-то мыслит абстрактно, иррационально, включая интуицию. И такому человеку больше подходит работа, в которой требуется уметь делать идущие далеко в будущее, расширенные выводы.

Кто-то лучше описывает то, что видит, кто-то лучше анализирует текстовую или цифровую информацию, которую получает.

Один человек больше ориентируется на звуки, которые к нему приходят из окружающего мира. Другой человек мир, в основном, видит глазами. Третий – мир ощущает телом. А для кого-то, мир наполнен самыми разнообразными вкусами и запахами.

Это все определяется так называемыми репрезентативными системами.

### **А знаете ли вы, что....**

**Репрезентативные системы** – это индивидуальные модели восприятия и принятия того, что передают нам наши органы чувств. Как известно, имеется пять основных способов, с помощью которых мы познаем окружающий мир: зрение, слух, ощущение, вкус и запах.

Наиболее важным являются первые три из них – визуальный, аудиальный и кинестетический каналы получения информации (есть еще дискретный, но его редко используют), которыми пользуется любой человек. Но только одна из них является для него предпочитаемой (репрезентативной) – своей, родной, понятной, любимой, близкой.

И нам не достаточно просто видеть (слышать, осязать, обонять). Нам нужно еще это делать адекватно. Так, чтобы увидеть то, что есть в реальности. А не то, что мы хотим увидеть.

## **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.