



НАТАЛЬЯ АЛЫМОВА  
МАРИЯ КИТАЕВА

# СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ЗА 2 НЕДЕЛИ

20 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

**Мария Китаева  
Наталья Алымова**

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30082246](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30082246)  
ISBN 9785449049247*

**Аннотация**

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!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Кто такой экстрасенс? Чем экстрасенс отличается от неэкстрасенса?	9
Глава 2. Хотите сделать жизнь лучше? Станьте экстрасенсом!	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Стать экстрасенсом  
за 2 недели  
20 упражнений, которые  
изменяют 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 поверхно-

сти, 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 непозволительный 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 экстраспособностям 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

ко 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-состоянии** 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 эмоцио-

нальных состояний, будет создавать картинку, соответствующую содержимому 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, на-*

*сколько 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 мысли 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.