



Интенсивная терапия или Как умереть при ЖИЗНИ

Тюльпан

Тюльпан

Интенсивная терапия или Как умереть при жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70364890

SelfPub; 2024

Аннотация

Вы, наверное, замечали такое, что когда человек имеет цель, то автоматически появляется смысл, который заряжает его силами достичь цели. Без цели нет мотивов, решений, действий, а значит и смысла, тонуса. И человек ни жив, ни мёртв, мается, скитаясь от цели к цели в поисках смысла жизни. Целеустремленный человек не метается в решениях и действиях, он держит курс, из множества выборов, он выбирает тот, который направит его на цель. Беда ещё в том, что цели достигаются, и порой цели то такие, от которых одно разочарование, чем пользы. Как решить эту задачу? ответ вы найдете здесь.

Содержание

Предисловие	4
Введение	5
Инструкция к разделу практические методы.	7
ПЕРВАЯ СЕРИЯ МЕТОДИК	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Тюльпан

Интенсивная терапия или Как умереть при жизни

Предисловие

Все вы, когда то слышали за потенциал человека, и что имеет ценность его раскрытие, так как это даёт большие возможности, характеризующие как сверх способности.

Соответственно возникает вопрос, как это сделать? Собственно об этом и книга, в которой представлены практические методы освоения потенциала.

Введение

Потенциал вещь не видимая, но он ощущается и регистрируется, таким образом, его можно освоить.

Наверное, стоит так же описать преимущества проявленного потенциала в человеке, что бы вы уже смогли решить для себя, надо ли оно вам.

1. Потенциальная внимательность, которая включает в себя замечание разом, одномоментно проявленных и непроявленных неочевидных деталей, что в свою очередь даёт возможность охватить событие полностью и как следствие быть адекватным ему. Обычная рядовая внимательность не позволяет охватить все процессы, протекающие перед человеком, тем самым он рискует попасть в неприятности и недопонимания.

2. Потенциальное логическое мышление может оперировать большим массивом данных, выстраивая хаотичные разрозненные кусочки информации в стройную логическую цепь, которая в свою очередь будет отвечать за объективность ваших взглядов на события и как следствие адекватные решения и действия. Спутанное же мышление, кроме как хаосу со всеми вытекающими последствиями, ни к чему не ведёт.

3. Потенциальные возможности тела, проявляются в виде быстрых и чётких реакциях на внешние обстоятельства.

А также характеризуются большей выносливостью и сопротивляемостью к внешним раздражителям. Что влечёт за собой положительные последствия, нежели тело находящиеся в инертном состоянии и не способное действовать согласно обстоятельствам. Как следствие рискует попасть в неприятности.

Инструкция к разделу практические методы.

1. Расчётное время на освоение одного метода 7 дней. После окончания вы самостоятельно оцениваете итоги, будьте честны и правдивы к себе, не завышая и не занижая свои достижения, в сумме это даёт объективность. Нормальная ровная самооценка является неотъемлемым атрибутом потенциала. При не утешительных результатах, необходимо продлить освоение метода ещё на 7 дней, так как, не освоив одного, не целесообразно переходить на другое, это создаст долги в потенциале. Итого у нас выходит на освоение одного метода от 7 до 14 дней. Как вы уже заметили, расчётное время даётся на освоение метода, и по завершению вы встраиваете его на постоянное применение. То есть, переходя к освоению следующего метода, вы не исключаете предыдущие методы, таким образом, вы будете только подключать, ничего не исключая, преумножая потенциал.

2. На период выполнения методов, вы не сообщаете никому о своей деятельности, не потому что вы тайный агент, это необходимо для не поддельной истинной обратной связи. Если, например ваш знакомый скажет, что вы как то изменились или иначе будет происходить взаимодействие между вами, то можете, считать вы движетесь в правильном направ-

лении. Так же необходимо попутно отслеживать все сферы своей жизни на предмет изменений. Это будет для вас обратной связью на ваши действия по освоению потенциала.

3. Необходимо завести 2 блокнота, в первый вы будете записывать свои изменения, большую важность придавайте вещам, которых ранее не наблюдалось, тем самым вы вычисляете прирост потенциала. Само записывание, попутно развивает умение изложить свои мысли на бумагу, что имеет под собой и обратный эффект, выстраивая ровно текст, вы упорядочиваете свое мышление, которое в свою очередь влияет на стройность и качество речи, а это инструмент потенциала. Во второй блокнот записываете необычные, маловероятные события, произошедшие с вами, такими как чудом иначе назвать нельзя. Это будут ваши памятные истории, на которые вы впоследствии будете опираться.

Рекомендация по освоению методик. Так как это для вас будет являться новыми действиями, то можно отнести к этому, как к приключению, а не как рутинной работе. Необходимо проявить интерес, который в свою очередь придаст смысл вашим действиям.

ПЕРВАЯ СЕРИЯ МЕТОДИК

Первое с чего мы начнём, разбудим тело. Потому что очевидно, как бы не работал ваш ум, без связки с телом вы далеко не уедите. Развитое тело может считывать и обрабатывать входящие сигналы мира. Спящее же тело, не реагирует на опасность, отсюда вытекают такие последствия как, неуклюжесть – от мелких неприятностей до физических и смертельных травм. Если человек не разбудит своё тело, то в старости ситуация усугубится, слабый ум плюс спящее тело, дают в сумме байдена. Перейдём непосредственно к методу. Как вы уже догадались, необходимо увеличить пешие прогулки, но не всё так просто, зато интересно, одним словом приключение. Задача разбудить тело, но для начала необходимо понять причину его спячки. Ответ лежит на поверхности и от того он не видим. Чаще всего у людей за всем стоит ум, которой игнорирует приборы и сигналы тела, считая себя важной персоной, который сам со всем справиться. Ум не доверяет и не полагается на тело, тем самым лишается сверх способностей, хотя сам же он является только его малой частью, одним из приборов для считывания мира. Вот такой ум единоличник захвативший власть. Таким образом, по причине не использования всех ресурсов тела, оно уходит в спячку. Задача наглядным образом убедить ум сотрудничать с телом. Ум должен увидеть преимущества, та-

кие как равномерное распределение обязанностей по всему телу за протекающие процессы в себе и в мире. Таким образом, это снимет с него нагрузку, напряжение и как следствие он станет лёгким, текучим, без лишних стрессов. При таком раскладе никто не пострадает, все стороны будут в плюсе. Тело выйдет из анабиоза и почувствует, что значит жить, а ум выйдет из стрессов, что позволит ему на сэкономленную энергию освоить творческое мышление. При ходьбе руки должны быть свободны и не спрятаны в карманы. Если же у вас есть поклажа, то используйте рюкзак, что позволит распределить вес равномерно, тем самым не калеча позвоночник, неся что-то в одной руке. Тело должно находиться в alertном состоянии, соответственно руки нужны свободные. Одежду и обувь оденьте подходящую, которая не будет сковывать движения. Так как ваше тело ещё спит, то для начала нужно выбирать ровные дороги без особых препятствий. Шагая, вы не должны смотреть себе под ноги, ваш взгляд направлен вперёд на горизонт при этом периферийно охватывая верх, низ, стороны. Да, поначалу будет страшно, что вы не смотрите куда ступаете. Откиньте страх и затопите своё внимание окружающим вас ландшафтом. От такого маневра ум затихает, а тело просыпается, потому что у него нет выбора, если оно не подключится к ходьбе, вы рискуете не вернуться. Таким образом, мы провоцируем тело на бдительность. Не забывайте, что необходимо контролировать своё внимание, чтобы оно не отвлекалось от поставлен-

ной задачи смотреть на горизонт, не уводите его в мысли, образы, внутренний диалог, пусть ум отдыхает, а вы наслаждаетесь прогулкой. Как понять? проснулось ли ваше тело при ходьбе или нет. Логически будет такое сравнение, что когда тело спит, то оно тяжёлое и уставшее, а когда бодрствует, то энергичное и сильное. Соответственно если тело проснулось при ходьбе, то вы будете ощущать прилив сил и энергии, чем больше вы идёте, тем энергичнее. При спящем теле человек при ходьбе устаёт вконец, истощается ещё больше. Проснувшееся тело становится как один большой глаз, который охватывает, сканирует своим вниманием всю территорию и держит всё под контролем, знает, где и куда сделать шаг, а ваши глаза будут ощущать, как будто их кто-то несёт на ручках и они, отдыхая, наслаждаются пейзажами. Не спешите радоваться результатам, так как вы, придя домой сядете, на диван и чудеса закончатся, тело опять уснёт. Потому что время пробуждения нужно наращивать как и усложнять провокацию пробуждения, для того чтобы тело проснулось окончательно и больше не засыпало. Соответственно освоив ровные дороги, вы переходите на пересеченную местность, попутно увеличивая километраж прогулок, далее переходите на сумерки и тёмное время суток, тем самым усложняя задачу, вы ставите тело в режим alertности.

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.