

Юрий Алексеевич  
Разборов



**СОЗНАТЕЛЬНАЯ  
ТЕРАПИЯ**

# Юрий Алексеевич Разборов

## Сознательная терапия

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43202419](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43202419)*

*ISBN 9785005012593*

### **Аннотация**

Сознательная терапия это здоровая психика человека, основана на реальной психологии. Для людей, чтобы изменить своё сознание в правильном направлении, понимать жизнь, которая происходит мгновенно и сейчас! Эта книга для вас.

# Сознательная терапия

## Юрий Алексеевич Разборов

© Юрий Алексеевич Разборов, 2019

ISBN 978-5-0050-1259-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Покорми и заряди свои мозги!

бестселлер современной психологии и науки о разуме  
бестселлер

Юрий Алексеевич Разборов

Сознательная терапия

Моя книга это я в информации которая есть у меня.

Жизненный опыт осознавая и сознание понимая.

Людам даю в этой книге добро и любовь.

Чтобы хотелось жить здоровым вновь и вновь!

Эта книга могла бы называться:

Теоретическая и практическая психология.

Из тьмы в свет или сознательно В бессознательное.

Учебное пособие для личностного психологического роста!

Легкая душевно понятная и истинной краткая!

В смысле много объятая книга развивающая.

Мозги включающая и жизнь понимающая.

Всё как человек воспринимает,

Через себя информацию пропускает.

Какая и почему реакция из нас выходит?

В процессе того, что происходит.

Что и как человека в мире окружает,

Что мы понимаем из того, что изучаем.

Какую информацию мы больше воспринимаем,

Что-то обобщаем, а что-то опускаем

А некоторую информацию просто искажаем.

Какой процесс от информации происходит внутри нас?

Помогут знания разобраться, что в голове у вас сейчас...

Можно плыть по течению опираясь на волю случая,

А можно через сознательную терапию мозгами управлять

и жить.

Жить здоровой жизнью своей где всё понимать и управлять мозгами своими.

В жизни своей жить здоровым и живым!

Содержание книги по цитатам:

- Тот кто пишет, учит – результат получит.
- Сознательно понимать – мировоззрение менять.
- Информация, как образы действий влияния!
- Кто сознательно информацию понимает  
– тот миром своим управляет.
- Живи добрая информация всегда  
– негативная ушла в навсегда.
- Что запускаете то в ответ и получаете.
- Парадокс понимая – сопротивление убирая.
- Метафору создать легко – разрушить ещё проще.
- Каждое утро и каждый день  
– мы наступаем на свою лень!
- Каждый человек, как – ребёнок, родитель или взрос-

лый – играет свою роль.

– Автоматические движение  
– робот сознательного понимания.

– Тело и душа в единой гармонии  
– имеет здоровое состояние.

– В природе нет частички (не), а  
только лишь в сознание.

– человеческая душа  
– частичка информационного поля.

– Рамки дорог – перешагнуть смог.

(Продолжение на форзаце в конце книги)

сознательная-терапия.рф

Для кого предназначена книга?

От автора: для людей имеющих интерес к жизни своей и окружающих их мгновений истины происходящего. Кто хочет понять, что на самом деле происходит когда вы поступаете так, как поступаете здесь и сейчас, а может быть в ва-

шей жизни сейчас происходит то о чём вы думали в недалеком прошлом, а сейчас происходит реализация ваших желаний из прошлых проекции которые вы проектировали но не совсем всё происходит на 100%, чего-то не хватает. Может быть вы начали задавать себе вопросы чтобы разобраться в каких-то причинах следственной связи по отношению к своим поступкам или поведению других людей которые вас окружают и просто начали сами осознавать, что жизнь намного интересней когда ты сознательно понимаешь то, что происходит, как на это можно повлиять или чувствовать и понимать, как кто-то хочет манипулировать вами и внушать вам свои команды. Поняв это можно избежать. В этой книге основные психологические моменты человеческой жизни которые дадут вам независимость от той ложной информации которую вы сейчас пока ещё реализуете но после прочтения этой книги ваше мировоззрение изменится и вы сами это почувствуете, а также будете благодарны себе.

## Содержание

Вход

Анонс или краткое содержание книги

Видение

От автора – когда читать книгу

Методология в сознательной терапии

Как читать эту книгу

- Часть номер 1 – Общение или коммуникация.
- Часть номер 2 – Сознательно понимаем
- Часть номер 3 – Информация
- Часть номер 4 – Сознательно понять информацию
- Часть номер 5 – Инфо Вирус или  
информационная инфекция
- Часть номер 6 – Самопрограммирование или  
фильтр восприятия
- Часть номер 7 – Парадокс
- Часть номер 8 – Что такое метафора и  
как её разрушить
- Часть номер 9 – саморазвитие или прогресс
- Часть номер 10 – Трансактный анализ или какую  
роль мы играем в жизни
- Часть номер 11 – Автомат или чем мы  
отличаемся от роботов
- Часть номер 12 – психосоматика или  
связь души и тела
- Часть номер 13 – Сознательно частица  
НЕ и бессознательное её действие
- Часть номер 14 – Мы то что получаем в информации
- Часть номер 15 – Истина и где она находится
- Часть номер 16 – Жизненные силы или откуда  
берется энергия
- Часть номер 17 – наши мысли как магниты  
притяжения

Часть номер 18 – Различие между мужчиной и женщиной

Часть номер 19 – Сознание и подсознание

Часть номер 20 – Говорить нет надо уметь или учиться этому

Часть номер 21 – Страна Советов или, как правильно решать задачи

Часть номер 22 – Понятие двух разных значениях в едином смысле или пресуппозиция

Часть номер 23 – Судьба или наши привычки.

Часть номер 24 – День рождения сознательных программ

Часть номер 25 – Модель поведения Еврейской мамочки

Часть номер 26 – Человеческая сущность или что это такое

Часть номер 27 – Человек или временная его информация

Часть номер 28 – Семейная психология или как всё очень просто

Часть номер 29 – Память живая или сознательное Воскрешение

Часть номер 30 – Наши мысли влияют на эмоции и переходят на тело

Часть номер 31 – Косвенные внушения или

своя идея

Часть номер 32 – Гипнотический транс  
или бессознательная жизнь человека

Часть номер 33 – Сознательный настрой  
своих желаний и целей

Методология сознательной терапии

Питание

PS или послесловие

Практическое приложение

стэг Сознательно терапевтическая

Энергетическая гимнастика

Техники

Упражнения

Аффирмации

Вопрос и пишите

Стихи и цитаты

Теория, как территория нашего разума.

Вход:

Читай

и

мозги включай!

Зеленый красный желтый синий розовый белый черный  
фиолетовый серый

Самый главный орган у человека  
это мозги!

Краткость сестра таланта  
– стоп пустому проживанию!  
Ценить время – сознательного понимания!

Сознательная терапия открывает глаза  
на то чтобы мир вокруг себя любить и в любви жить!  
Жить в любви  
это основной принцип человеческой жизни.  
Человек живёт когда любит.

Сознательная терапия это психологическое или душевное понимание здорового своего состояния. Знать базовые основы своего душевного здоровья даёт понимание, как быть здоровым. Сознательно то есть в чувстве и при памяти понимать, что происходит именно с вами, как внутри вас так и снаружи. Терапия это лечение которое происходит постоянно без гарантии на выздоровление, а при сознательном подходе к своему здоровью даётся выбор. Понять, как жить здоровым изучая и зная сознательную терапию.

Сознательная терапия, как инструкция для  
здоровой психологической жизни!

Человеческая жизнь, как проекция!

Сознательная проекция здоровой инструкции дает  
процесс изучения себя, как быть здоровым!

По мере того, как начинаете и будете продолжать читать эту книгу сознательная терапия. Настройтесь на хорошие и определитесь в каком эмоциональном состоянии находитесь вы? Вам хорошо и спокойно? Какую роль вы ощущаете в себе? Будет понятней прочитав часть номер 10 – трансактный анализ или какую роль мы играем в жизни. Если вы настроены критичны и недружелюбно то кроме раздражения и пустой траты времени ничего не получите. Также будет понятней прочитав часть номер 6 – самопрограммирование или фильтр восприятия. А прочитав всю книгу в настрое на получение сакральных знаний человеческой жизни в психологии где *terra incognita* – неизвестная земля у каждого своя. Дополнить свои знания психологического характера которые помогут избежать на вас воздействие в виде манипуляции из окружающей информационный среды вашего окружения. Хороший настрой, позитивные эмоции вам обеспечены при добром отношении и прочтении этой книги сознательная терапия. Которая вам даст такие нотки психологического бестселлера и шедевра человеческого сознания.

тельного кода жизни понять и изменить себя в здоровый образ и стать здоровым. Вдохнуть и Жить понимая книгу сознательная терапия.

5 августа 2016 год Чуповка после встречи друзей. Мои размышления о временном пространстве и смысле происходящего во времени. Нас было 5 друзей...

Анонс или краткое содержание книги:

Создать или сотворить себя дано каждому! Мы создатели и творцы своего счастья также, как и то, что можно назвать обратной стороной счастья то, что мы иногда испытываем не так, как нам хотелось и при этом мы начинаем искать крайних то в следующий раз возникнет определённо похожая ситуация и по собственному опыту мы будем искать крайнего, а крайний находится в нас пока мы не поймём себя. Мы не перестанем наступать на те же грабли только другой конструкции но схожих по смыслу и характеру. Вы так и будете наступать на ошибки своих граблей если не прочитаете эту книгу сознательная терапия.

Книга начинается с сознательного понимания человеческого общения в виде коммуникации основанной на любви. Общаться без критики и с пониманием учат знания и понимания всех чувств вашего сознания. То есть визуальный, аудиальный, тактильный, обонятельный, вкусовой и вести-

булярный канал восприятия и понимать то, что происходит с вами в момент понимания всех этих каналов. Ведь каждому человеку хотелось бы отличать правду от лжи и мы с вами обязательно поймём, как можно почувствовать и понять, а прочитав эту книгу вы станните понимать когда вас обманывают и когда вам говорят правду. Далее в этой книге научитесь понимать информацию. Что обозначает и как она влияет для того чтобы можно было избегать управление над собой в реализации чужих мыслей, идей и желаний. Будете понимать сознательно поступающую к вам информацию. Сделайте свои выводы в прочитанном и научитесь понимать, как предотвратить поступление негативной информации в ваше сознание info вирусов и информационные инфекции. Будите психологически здоровее.

В книге есть подробное разъяснение про психологическое понятие, как фильтр восприятия. Как мы настраиваемся на людей? Каких мы видим людей который вокруг себя? Никогда не задумывались и не задавали себе вопрос почему одни люди хорошие, а другие плохие? А попробуйте спросить себя – откуда вы это знаете может вам кто-то внушил это или вы не внушаемые, а если вы не внушаемые то откуда вы знаете, что вы не внушаемые? Возможно вы сами себе это внушили. Тот читатель который понял смысл моих слов может смело читать дальше эту книгу и понимая брать из книги для себя тот жизненный опыт который ему нужен. Который необходим из внутренних ресурсов своего глубинного под-

сознания. Как и сейчас когда вы читаете эту книгу у вас работает вне сознательный механизм это работа вашего сердца, спокойно дышат лёгкие, спокойно работает пульс и спокойно читать эту книгу получая терапевтические знания лечебного характера для самосовершенствования душевного здоровья.

Интересно вам будет понять, что такое парадокс? Поймёте, как происходит косвенное внушение через метафору и, что делать чтобы уйти от манипуляции. Развиваться и заниматься саморегуляции своей здоровый психики. Некоторые люди ходят только в спортзал и это печально так, как думают только о физическом здоровье но психически душою надо тоже заниматься так же, как мы умываемся, чистим зубы, делаем определённую гигиену своего физиологического тела. А психологическом происхождение мы забываем или вообще ничего не делаем практически одно и тоже. Работать над собой менять себя в лучшую сторону дают знания этой книги. Вам станет ясно какие роли вы играете в своей жизни. Какой робот внутри вас управляет автоматически поступками вашей жизни.

По мере того, как мы читаем книгу и узнаём психосоматику в своем поведении тела по отношению к своему душевному внутреннему миру. Так же люди могут прожить всю жизнь и не знать, что частицы (не) в природе не существует и только в нашем сознании мы с пониманием говорим (не) сознательно понимая смысл, а подсознательно происхо-

дит другое действие. Знать сознательно информацию которая вас окружает и поступает к вам для ваших внедрений образов действия которыми являетесь вы. Книга меняет ваше качество жизни, как и истины наши будет только размышления о истине которые есть в этой книге. Поймете сознательно откуда берутся жизненные силы энергии которые дают нам жизнь чтобы жить здоровым, счастливым и любимым человеком на планете Земля!

Будите читать книгу и она даст много полезной информации, а когда вы читаете то станете другим человеком и качество вашей жизни будет меняться к лучшему потому, что вы будете стремиться понимать ценности и цели, как они рядом, и как устроено то, что происходит у вас в своём поведении в своём окружении понять свои эго. Эго это эгоизм который находится в нас и в нескольких видах подробности всех видов читать книгу понимать, что происходит и меняться к лучшему в этой жизни своего окружения понять простую истину, что мир нельзя вокруг себя изменить, а измениться так чтобы мир стал прекрасным это возможно каждому также, как и вам прочитав эту книгу вы поймете, как происходит много того, что происходит вокруг вас но раньше вы не обращали на это внимание и поэтому качество вашей жизни было другое соответствующие вашей информации надо читать книгу.

Естественно о наших мыслях которые, как магниты притягивают все-то о чем мы думаем. Когда хорошие слова ко-

торый переходят в хорошее мышление, а из хорошего мышления можно сделать уже понимающий происходящее событие которое происходит. Хорошие слова, как магнит создаёт вокруг нас тот резонанс определённой частоты который влияет на нас хорошо. Понимать, что все люди разные не только психологически но и физически как женщина и мужчина. Книга объясняет в чём различие и объединение человеческой психики. Вы только задумайтесь об этом и поймёте, что происходит на самом деле с вами в те моменты когда вы не можете дать себе ответ и он у вас есть, а найти свой путь к своему сознательному подсознанию вас научит эта эта книга. Поймёте и почувствуете на себе, как говорить нет надо уметь. Задумайтесь какие советы получаете вы и, что вы сами другим советуете? Зачем? Вам это надо? Поймите, что такое пресуппозиция или два разных значения в едином смысле. Как избегать манипуляции над собой.

В этой книге также будут часть про то, как мы свою судьбу строим. Как мы для себя рождаем свои сознательные программы. Вы начнёте понимать и осознавать из этой книги, как практическое действие к руководству. Модель поведения Еврейской мамочки и воспитание детей. Установки которые закладывают родители они будут понятны для мам, пап, бабушек, дедушек, тётя, дядя и тех людей который искренне верят и хотят дать своим близким здоровье добро и всё самое лучшее, как правильно общаться, как заложить те отношения которые будут потом происходить, что мы го-

ворим в какие моменты, как мы поступаем, что могут в этот момент подумать дети и понимаем ли мы их или нам надо больше информации для того чтобы мы их понимали не закладывая негативные команды которые потом можно будет самому и испытать и это бывает очень часто по незнанию той информации которая будет в этой книге полезной и нужной для вас. Человеческая сущность или, что это такое в этой книге поймём глубже психо типы от страха, ревности, гнева, любви и других который существуют. Вы сами понимаете, что во время гнева вы не можете контролировать себя но вы можете контролировать гнев если прочитаете эту книгу закрепляя теорию практикой. Узнайте о человеческой временной информации, а время может быть, как доктором так и великим шарлатаном. Семейная психология отношения изначально определённые моменты понять самому, что происходит именно, как часто бывает люди уже живут в другой реальности, а та которая, как чемодан без ручки уже и бросить и нести нелегко и поэтому тот, кто обладает данной информацией в плане того, что на самом деле происходит именно с вами только вы будете знать из этой книги.

В завершении этой книги вы начнете понимать, как живет ваша память, что лично делаете вы для сознательного воскрешения своего прошлого. Почувствуете влияние мысли на собственные эмоции и ощущение тела в этом процессе. Научитесь отличать косвенный внушения от собственных идей. Поймете свой гипнотический транс в бессознательной

жизни которую сможете после прочтения этой книги жить сознательно. Настроить сознательно свои желания и идеи помогут знания всех частей этой книги. Меняя внутреннее ваше состояние и мировоззрения к здоровой психологической жизни.

Земля Чуповская.

## Видение

Автор книги Разборов Юрий Алексеевич по образованию доктор и практический психолог который по Skype, WhatsApp, Viber, телефону и очно проводит сеансы гипнопсихотерапии. Поводом для написания книги стали клиенты которые обращались к доктору и в завершение сеанса почти все удивлялись, как это у вас нету своей книге про то чем вы занимаетесь? Помощь людям психологического характера это главное направление сознательного решения, что может изменить мировоззрение и позволить человеку жить лучше! Если вы действительно этого хотите, а не обманываете себя.

В одной небольшой деревне жил одинокий мужчина ему уже было много лет но у него не было родственников даже дальних, а его состояние в материальном плане было очень большое и так, как он всю жизнь прожил в этой местности с самого рождения и он всегда всем помогал, а его уважали и любили. Он решил, что всё свое состояние оставит жите-

лем, этой деревни, поровну. Когда это произошло то люди получили огромные суммы денег. Этим событием заинтересовался психологический центр Р Д П Россия Доктор Психотерапевт и послал туда своих сотрудников для изучения поведения жителей у которых появились возможности материального плана, как они будут поступать с наследством которое им досталась. Через 5 лет психологи сделали вывод – основная масса людей те у которых была стабильная работа и навык к этой работе не имея ничего в этой жизни, а главное желание, просто жили в своё удовольствие не вкладывали в себя, а тратили на мирские потребности это еда, жилье и секс. Когда у них кончились деньги они почувствовали себя ещё беднее чем были до этого ведь за это время они потеряли и тот навык который у них был к работе. Другая модель человеческого поведения которые вкладывают в свое саморазвитие это учиться, стремиться, развиваться не только в материальных благах, а и психологической гармонии с собой. Стали намного богаче так, как у кого было свое хозяйство они стали развивать, изучать, расширять и добились успехов на уровне саморазвития обучаясь и развиваясь в материальном своём состоянии. Приумножая свои знания через саморазвитие в психологическом плане даёт терапевтические результаты.

Это метафора говорит о том, что если у человека есть желание и стремление к интересному, новому и нужному то он добьется успеха и станет богаче духовно и материально.

Главное чтобы читать книгу была во благо всех!

От автора – когда читать книгу

Рекомендую читать книгу по 1 части в день и задумываться о прочитанном изучать себя понимать сознательно, что происходит с вами когда образы ваших представлений соответствуют вашему сознательному восприятию. Каждая часть этой книги, как частичка одного целого вашего сознательного мышления. Чтобы сложить все частицы в единое то рекомендую серьезно отнестись к прочитанному сознательно понимая то, что вы читаете И представляете в каких-то моментах самого себя и видя всё это со стороны, как какое то свое поведение то сможете лучше понять самого себя и найти правильное решение своего поведения выходя за рамки стандартных решений меняя стереотипы на интуитивное восприятие.

Человек кушает каждый день не только пищу в физиологическом формате, а и в духовном виде информацию. Если слишком много хорошего то это тоже нехорошо так вот и в этой книге лучше получать информацию с пользой новых знаний и пониманий, чтобы они могли гармонично перестроить патологические программы на здоровые ресурсные терапевтические модели поведения нашего сознательно-го понимания то, что на самом деле происходит. Желательно настроиться на какое-то определённое свое время когда

вас никто не беспокоит и вы можете читать книгу уединиться. Чтобы заняться своим саморазвитием.

Для кого-то это будет удобно утром когда мы только открываем глаза и просыпается, а от дефицита информации мы начинаем вписывать с различных источников которые нас окружают как: телевизор, приемник, газеты и тому подобное **СТОП** Скажите себе и прочитайте одну часть этой книги. Некоторым людям с утра не до этого, а значит у них есть другое время о котором им виднее и то же какой-то информации которые вам на ваш взгляд уже не нужно и придется сказать **СТОП!** И конечно же есть люди для которых всё самое сладенькое перед сном и это здорово, что можно запускать перед засыпанием сознательное мышление на бессознательное размышление во сне. Процесс у каждого индивидуально происходит. Главное это ваше желание читать книгу! Быть психологически здоровым! Начинать читать с того дня как у вас появилась книга в руках или как вы увидели ее в электронном формате, а может быть и распечатали её для удобства. Не откладывайте на потом то, что можно сделать сейчас. Но если у вас есть какие-то внутренние сообщения и это происходит, как настрой на понедельник или учет лунного календарного значение да возможно это только укрепит ваше желание читать книгу и быть хорошим человеком. Все части разные, а смысл един когда каждая часть в вашем сознании поймет прочитанное то вы почувствуете заряд внутренней энергией к лучшим качествам своей жизни.

ни! Запомните, что наше желание откладывать на потом это значит лучше сделать сейчас. Попробуйте сделать потом это сейчас и у вас прочитать книгу получится.

## Методология в сознательной терапии

Методология в сознательной терапии имеет осознанное значение, как в каждой части есть 5 шагов ваших действий. В каждой части этой книги действует основной метод сознательной терапии, как " стопроцентный пяти панацеей результат». Доказано, что антибиотики помогают на 80%, а 20% до полного извлечения помогает вера которую можно называть панацеей. В каждом лечебном процессе роль панацее имеет в среднем 24% которые нам помогают за счет собственной веры в то, что происходит. Если доктор назначил вам 5 средств на лечение и вы верите в то, что вам поможет это то этим самым запускаете терапевтический механизм на подсознание своих собственных ресурсов от каждого шага минимум 20% желаемого результата и мы получаем из 5 шагов по 20% то вместе будет стопроцентный результат. Когда вы что-то хотите поменять в своей жизни и начинайте менять свое поведение и окружение. Если сделать, как минимум пять шагов сознательно желаемых изменений то будет происходить в процессе выполнения стопроцентного пяти панацеей результат. Уверено и с желанием запускайте свой сознательный механизм понимания того, что происхо-

дит с вами и какие панацеи сейчас существуют у вас. Подумав о том, что вы поняли и представили свои панацеи которые сейчас существуют то вы можете понять своё жизненное движение и желаемое направление к собственной цели. Осознавая и управляя методично своим сознанием через методологию сознательной терапии мы получаем здоровое сознание.

## Как читать эту книгу

Книгу можно читать по разному – определитесь для себя, как вы будете читать?!

Простой вариант – читать книгу, как художественное произведение всё подряд не выполняя предложенный график читать каждый день по одной или несколько частей и не делать упражнения, а на вопросы отвечать себе мысленно и в устной форме. При таком чтении процентов 50 полезной информации останется в вашем сознании.

Терапевтический вариант – читать книгу, как рекомендует автор по одной части в день и делать упражнения повторяя предыдущие, как написано. После теоретического прочтения части и практического выполнения упражнений, как закрепление ваших знаний. Вам надо завести тетрадку с надписью сознательная терапия и записывать в неё, как пример: дата и название части темы. Постараться серьёзно ответить на вопросы в конце каждой части и записать ваши ответы,

а также опишите лично вами понятого смысла прочитанного и свои выводы. Когда вы прочитайте всю книгу, сделайте все упражнения, ответите на все вопросы и свои выводы в письменной форме то сможете прочитать по порядку то, что вы записали осознавая сознательную терапию на 100% лучше понимая себя изменяя свое поведение и окружение к лучшей и здоровой жизни!

Индивидуальный вариант – читать книгу так, как вам будет удобно сознательно понимая психологию своей души. Можно для себя мысленно создать свой план чтения или график для занятий в теории этой книги и практически упражнениями, как закрепление своего опыта саморазвития. При таком чтении процент терапевтической информации также будет для каждого индивидуален.

Цель – Идея! – Знания.

Код личного мировоззрения, как части в этой книге имеют смысл в едином понятие читая книгу и осознавая все части психологического шедевра. Получите результат в глубинах своего разума. Меня своё поведение и отношение к жизни. После прочтения и получения понимания своего в жизни собственного мировоззрения и личный код.

Если не прочитаете то так ничего и не узнаете или если не прослушайте то ничего и не услышите! Можете почув-

ствовать и ощутить всё то, что будет происходить с вами когда вы будете читать эту книгу. Ваше мировоззрение станет сознательно здоровей!

Перед тем, как начать читать части этой книги – позвольте принять своему телу удобное положение а также расслабьтесь и успокойте свое дыхание на вдохе произносите – сознательная на выдохе – терапия сделав несколько раз можно спокойно читать сознательно понимать смысл осознанного терапевтического своего мышления...

Концепция сознательного дыхания это гармонично на вдохе мысленно проговаривать про себя (сознательная – понимаю под этим словом, что – каждая клеточка моего тела) на выдохе (терапия – в смысле – здоровая). Дыхание глубокое и спокойное. Вы сознательно контролируете своё дыхание, а не управляете им. Ваша сила воли в мыслях настроена на осознание вашего дыхание, как происходит вдох в образе клеточек вашего тела и выдох с ясным пониманием здорового вашего состояния.

Читать каждую часть  
начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку сво-

его тела здоровой.

сознательная – каждая клеточка моего тела – вдох  
терапия – здоровая – выдох

вдох сознательная – терапия выдох

Первый день читаем и интерес общаться  
с людьми проявляем...

Часть номер 1

Общение или коммуникация.

Общаться с людьми,  
Начинайте с любви.  
Критику убираем,  
Понимание получаем.

С первых строчек мы с вами подумаем о том, что происходит в процессе коммуникации – общения, что происходит между людьми, как они понимают нас и, как мы понимаем людей. Можем ли мы иметь право на то чего сами не даем и первая основа коммуникации – это...

Любовь – если мы общаемся С любовью и вы можете вспомнить те моменты когда у вас в жизни, что-то происхо-

дило приятное, желаемое, любимое – вспомните эти чувства. Вспомните эти ощущения которые у вас были, которые вы имеете право опять почувствовать, ощутить и знать, что любовь она взаимна. Вы это делали с любовью и вы чувствовали тоже самое отношения к себе это основа всей коммуникации – любить то, что ты делаешь и естественно любить того с кем ты общаешься. Любовь может быть разной – родительской, дружеской или еще какой-то определенной который вам может быть ближе, станет понятней когда вы будете чувствовать основу любовь... Второе это —

Никакой критики к собеседнику. С тем с кем ты общаешься. С тем с кем ты не можешь найти общее понимание. Потому что критикой мы отталкиваем. Критикой мы не только отталкиваем человека от себя но и настраиваем его против себя так, как включаем в собеседнике защитный механизм психологического характера который, как наши зеркальные нейроны начинают отражать в собеседнике наше собственное поведение. Вам самим приятно когда вас критикуют? Я думаю, что нет и поэтому рекомендую – помнить об этом. Эта информация очень полезна и даёт возможный результат для того чтобы избежать непонимание это как раз 3 часть – заключающая, как понимание —

Понимание другого человека. Понимать, что он может быть хорошим, может быть любимым, может быть счастливым и не вешать на него какие-то свои негативные ярлыки или тем более подчиняться какому-то чужому мнению.

Многие люди услышав про кого-то какую-то негативную информацию и если этот зрительный образ возникает у них то и связь с внутренним опытом какого-то сравнения другого человека мы можем это почувствовать в себе. Бывает заранее не видел человека, а уже Люди настраивают себя на непонимание они знают заранее, что они его не понимают и они его не поймут. Мозг выполняет нашу команду. Мы же этого хотим к этому настроены и почему-то потом мы не понимаем почему же именно так и происходит? Но если вы уже читаете эти строки то понимаете, что информация начинает внедрять в нас образ действия и наши представления на то, что и куда мы настраиваемся? Что мы хотим? Что мы желаем? Что мы получаем? А как основа нашей психики это общение и наше поведение имеет ощущение в том общении которые мы делаем сами.

Каждый человек хочет любить и быть любимым. Философы считают, что полноценная жизнь может происходить только в любви. Когда человек любит мир вокруг себя то ему хорошо и уютно, а в психологическом плане происходит душевная Гармония. Очень просто понять простую истину, что любовь которую мы получаем изначально исходит от нас делая путь бумеранга возвращаясь обратно. Какой Бумеранг любви вы запустите в мир который вас окружает то такие же ощущения и чувства к вам приходят от мира в котором вы живёте. Люди любящие мир вокруг себя просыпаясь с утра на бессознательном уровне своего поведения начинают по-

сылать любовь в своих мыслях тем людям которые их окружают, той окружающей обстановке в которой они находятся и всё окружение которое можно любить!

Попробуйте каждое утро когда просыпаетесь найти более 33 объектов вашего окружения которым вы в мыслях отнесетесь с любовью, без критики и с пониманием. Это могут быть люди, а также предметы и конечно обстоятельства в которых мы с вами проживаем и настраиваем себя только на хорошее, позитивное и любим этот мир который нас окружает. Главное понять, что с любовью живёт каждый человек, а использовать ее надо во благо своего окружения. Закон психофизики любви очень прост и заключается в том, что чем больше ты любишь то и в ответ с такой же силой получаешь, что отдаёшь всё возвращается. Чем сильнее твоя любовь к окружающим тем сильнее в ответ их к вам пониманию. Любить не критиковать и понимать, что жизнь дана людям чтобы любить и быть любимым!

Предлагаю подумать об человеческом общении, как оно происходит и, как пример: когда вы видите неприятного для вас человека, а он вас не видит, скорее всего у вас появляются неприятные мысли имея раньше негативный опыт общения с этим человеком то у вас появляются эмоции соответствующего характера. Представляя и наблюдая за всеми этими воспоминаниями со стороны можно будет заметить, что когда неожиданно этот неприятный человек увидит вас то у него тоже выражение лица примет тот вид который бу-

дет соответствовать именно того мгновения жизни эмоционального поведения вашего характера. Закон бумеранга никто не отменял. А также можно вспомнить, что когда мы видим приятного для нас человека, а он нас не видит но нас уже переполняют позитивные эмоции, что при встрече сознательного контакта общения пойдёт обратная волна того позитивного, доброго, хорошего И всего того чего мы сами желаем и в ответ получаем. Всё это так просто если начинаешь задумываться, изучать и понимать.

Когда начинаешь задумываться о происходящем своим поведением то начинаешь анализировать ход событий. Также работают наша ассоциативная система мышления которая переходит от одной формы образа к другой информации связанный логической нейронный цепочкой наших размышлений. Понимая это можно задать себе вопрос: Как я могу изменить отношение к (имя) И получить другое общение. Можно сначала представить себе того человека с кем у вас не получается общаться хорошо и нормально но хотелось бы этого. Подумайте о нём что-то хорошее. Представляете и настраиваетесь на хорошее общение, без критики а с искренним пониманием. Настраиваетесь и представляете свою цель и желания.!

Как аукнется так и откликнется то есть, что попросишь то и получишь или, как себя поведешь в общении такое общение будет к тебе твоими же зеркальными нейронами передающих импульс от одного собеседника к другому. Знание

полезной информации терапевтического характера это сила для вашего здоровья, а применять это исцеляющее искусство можно для лучшего качества жизни.

Техника – Рапорт или любовь – можете представить себе образ того человек с кем хотите общаться. Мысленно увеличить контраст и наведите четкую резкость и можно этот образ надеть на себя или войти в него. Также после того как вы войдете в образ можно представить себя и собеседника на разных сторонах моста. Ваш собеседник и вы идёте друг другу навстречу, встречаетесь и крепко с любовью обнимаетесь. Думаете о том, что собеседник ваш любимый родственник. Применять можно эту технику перед общением с любым человеком и вы почувствуете как отношение людей по поводу вас станут меняться в лучшую сторону. Люди станут вас больше уважать, ценить и любить. Но первый шаг в своих добрых мыслях делаете вы. Запускаете механизм бумеранга и пользуетесь результатом. Теория + практика даёт отличный результат саморазвития в жизни человека.

Вспомните и почувствуете те ощущения и представления в этих словах:

**ЛЮБОВЬ** нет критики понимание

Симпатия Согласие представление

Уважение Сочувствие воображение

Добро желания Сопереживание ощущение

Если есть ощущение и представление этих слов значит у вас всё хорошо но может быть ещё лучше, А если нет или затрудняетесь вспомнить то значит надо заняться собой и пройти сознательную терапию лично для себя, чтобы чувствовать себя хорошо имея здоровый интерес к жизни!

Думать только об упражнении:

Упражнение 1

– общение с любовью в мыслях к телу:

Примите удобное положение тела можно стоя, сидя или лежа, как вам будет удобно сгибайте руку в локте пока пальцами не прикоснетесь к плечу и обратно выпрямляете полностью руку. Делать медленно и контролировать все своё сосредоточения на движение вашей руки, как будто она сгибается и разгибается за счёт вашего мысленного желания. Вы мысленно представляете и делаете то, что делает ваша рука. Делайте 33, 8 или 3 раза чередуя руки и одновременно обеими руками, а также можно и ногу сгибать в колене учитывая все требования этого упражнения. Делайте это упражнение с любовью, без критики и с пониманием.

Комментарии: Когда вы делаете упражнение правой ру-

кой или ногой то запускаете свое левое полушарие, где логику контролирует ваша сила воли. Делая левой рукой или ногой вы контролируете правое полушарие свои эмоции. Делая упражнение обоими руками или ногами вы запускаете оба мозговых полушария и то, что между ними находится интуиция которая становится крепче и сильнее.

С любовью начинаете управлять своей силой воли в мыслях!

Вопросы: Что такое общение? Как происходит коммуникация? Чем отличается общение от коммуникации? Что является основой общения? Какое главное отсутствие поведение в общении дает понимание? Как можно получить хорошее общение? Как избежать не нужного общения?

Мозг выполняет нашу команду. Мы же этого хотим к этому настроены и почему-то потом мы не понимаем почему же именно так и происходит? Но если вы уже читаете эти строки то понимаете, что информация начинает внедрять в нас образ действия и наши представления на то, что и куда мы настраиваемся? Что мы хотим? Что мы желаем? Что мы получаем?

Опишите то, что лично вам понятно в смысле прочитанного и свои выводы.

Аффирмация к 1 части: Моё подсознание в общении чувствует любовь к людям без критики с пониманием. – Читать и чётко представлять по 11, 22 или 33 раза подряд!

Комментарий: Когда вы говорите – моё подсознание – то вы сознательно принимаете свои бессознательные ресурсы. Когда говорите – в общении чувствует – то бессознательно включайте глубинный ресурсные чувства. А говоря – любовь к людям без критики с пониманием – то и настраивайте себя к людям с любовью и пониманием за, что вас тоже будут понимать уважать и любить при общении.

– Тот кто пишет, учит – результат получит.

Читать каждую часть  
начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Второй день читаем сознательно понимаем...

Часть номер 2

Сознательно понимаем

Сознательно понимаем,

Каналы восприятия знаем.  
Видим, слышим, чувствуем,  
Понимаем то, что получаем!

Сознательное понимание постоянно происходит в нашем восприятии из нашего окружающего мира. Основные каналы сознательного понимания: Визуальный, аудиальный, кинестетический, обонятельный, вкусовой и положение тела за который отвечает вестибулярный аппарат.

Визуальное восприятие это то, что мы видим или представляем какие-то образы картинки которые мы воспринимаем сознательно. Аудиальное восприятие это звуки, голоса и другие источники того, что мы сознательно слышим. Кинестетический каналы восприятия передаются через тело виды сознательного ощущения. Обонятельный канал это то что мы можем сознательно понимать и различать запахи. Вкусовой канал определяет во время приёма пища сознательное понимание то, что мы едим. Вестибулярный аппарат это сознательное восприятие положение нашего тела. Понять, как это происходит коротко и ясно знать истину. Нас делает лучше сам процесс понимания. Понять сознательно, как мы воспринимаем окружающий мир вокруг себя это здорово!

Мы видим это визуальный канал к сознательному центру. Мы также слышим, а это аудиальный канал к сознательному центру. Мы чувствуем это тактильный канал нашего восприятия к тому же центру. Мы чувствуем запахи это тоже

влияет на наше сознание по тем же каналам к центру нашего сознания. Мы ощущаем вкус еды и получаем сознательно удовольствие или наоборот может, что-то не нравится сознательно. У нас еще работает вестибулярный аппарат когда мы стоим, идём, лежим это тоже сознательное чувство которое мы испытываем, чувствуем и ощущаем. Всё переходит на центральное наше сознательное восприятия.

Понять, что когда происходит сразу несколько сознательных восприятий то включаются те каналы по которым транслируется информация и происходит определенное воздействие. Есть предположение, что человек может одновременно воспринимать 7 плюс или минус 2 источник информации. Это от 5 до 9 одновременно воспринимаемой информации по основным каналам сознательного понимания. Исходя из этого можно почувствовать, что когда информация поступает к нам в пределах нашего допустимого восприятия то мы держим ситуация под контролем и сознательно понимаю всё происходящее. Но когда информацией по каналам восприятия становится больше чем мы можем сознательно воспринимать то происходит перегруз и наши мозги перезагружается, а сознательный механизм отключается. В момент перезагрузки человек находится в бессознательном или подсознательном состоянии это гипнотическое и трансовое ощущение провалов в памяти происходят у каждого. Чтобы избежать ненужного воздействия на себя со стороны окружающих, рекламы, политике, религии и всё, что нами управляет

надо изучить и понять эту книгу сознательная терапия, как в теории так и в практике чтобы можно было в своей жизни избегать манипуляции над собой.

Приведу пример, как цыганский гипноз: в основном происходит всё по стандартной схеме и выглядит это так. Когда человек идёт задумавшись то есть уже погрузившись в свой внутренний мир и находясь в своём собственном таком легком гипнотическом трансе. Подходят к нему три цыганки и просят погадать. Зададим себе вопрос, что происходит? У каждой цыганки свой яркий визуальный образ, а также они говорят все одновременно и стараются потрогать руку на которой собираются гадать. Посчитаем сколько у человека включается каналов восприятия. Одновременно человек видит три визуальных образов и три слуховых каналов, а также чувствует три разных прикосновения и при этом 3 разных запахов сознательного осязание. Из приведённых фактов получается  $3 + 3 + 3 + 3 = 12$  этого уже достаточно для перезагрузки, а ещё вестибулярный аппарат и другие факторы которых человек сознательно перестает воспринимать и получает команды управляющий его разумом. Предупреждён вооружён но не в этом случае и это я к тому чтобы вы мой дорогой читатель знали, как это происходит но не пытались проверять на себе позволяя манипулировать собой профессионалам. Книга научит вас, как можно сознательно понимать и избегать негативные воздействия? Читая эти строки вы включаете механизм собственной психо-

логической иммунной системы на улучшение своего здоровья за счёт сознательного понимания – избежание негатива, а настроя на позитив!

Мы можем испытывать какое-то влияние происходящего то, что естественно мы воспринимаем это всё, как иллюзия потому, что не всё то, что мы видим правда, как работают фокусники, иллюзионисты они заставляют нас сделать определенные выводы об увиденном которые не совмещаются с нашим сознательным опытом имевшим до этого значения и мы удивляемся, что произошёл фокус. А то что в жизни этих фокусов постоянное вокруг очень много Мы просто не замечаем. Развивать, сама регулировать процессы своих сознательных источников это тоже работа над собой за своим развитием. Чтобы замечать то, что не замечали раньше и понимать то, что возможно было раньше, но стало по-другому. По-другому не так, как было раньше всё по-другому. Потому что и в нас были другие процессы мышления которые получили по сознательным рецепторам определённые команды, внушение те которые можно сознательно понимать и здоровую жизнь проживать.

Техника – Сознательно понимать то, что будем представлять – расслабьтесь и успокойтесь представляя сознательно мысль, изначально может быть даже как-то искусственно но потом она становится как постоянной. Ничего не бывает постоянным, как временное и сначала это, как бы начинает-

ся, зарождается, воскрешается и вы вспоминайте то о чём вам сейчас бы хотелось подумать. Вспомнить прочитанное и пропустить сознательно свою мысль через каждый Ваш канал восприятие: визуальный, аудиальный, тактильный, обаяние, вкусовой и вестибулярный. Как пример: Вы захотели поехать на море и начинаете представляете визуально берег моря, чайки, а также аудиальный канал начинаете слышать звук моря Крик чаек, может быть играет какая-то знакомая приятная мелодия и вы чувствуете, Как купальник облегает ваше тело и от тёплых лучей солнца пригревает ласкает ваше обнаженное тело и вы также чувствуете запах море он какой-то особенный и состоит из огромного букета тех компонентов которые окружают вас и вы можете представить какой-то свой особенно приятный вкус от которого можете получать удовольствие и само представление о том, что вы лежите на песке спокойно расслабившись, даёт вам на самом деле ощущение радости и удовольствия. Зафиксируйте в своих мыслях это состояние Сознательного понимания!

Думать только об упражнении!

Упражнение №2

– сознательно палец понимаем:

Удобно это упражнение делать сидя или лёжа на спине с согнутыми коленками. Ладонь руки лежит на колено или

на ровной поверхности, а средний палец медленно поднимается и опускается по 33, 8, и 3 раза. Также, как и в первом упражнении все свои мысли сосредотачиваем только на том, что происходит, как-будто ваша сила воли мысли поднимает и опускают палец. Сначала делаем одной рукой потом другой и после обоими синхронно вместе. Всё ваше внимание и сознательное понимание сосредоточено на ощущение происходящего упражнения. Вы сознательно видите, слышите, чувствуете своим телом, могут быть какие-то запахи и вкусовые ощущения когда вы поднимаете и опускаете палец. Во время этого упражнения все органы вашего восприятия находится под контролем вашего сознательного понимания.

Комментарии: Когда вы делаете упражнение правым средним пальцем то запускаете левое свои логическое полушарие и контролируете свою силу воли, а также делая левым средним пальцем то сопровождаете это всё своим эмоциональным переживанием и когда вы делаете это всё вместе двумя пальцами на обеих руках то ваша интуиция и сила воли становится сильнее. Происходит сознательное понимание мира осознания. Сознательно понять, как мир воспринимать!

Повторить предыдущее упражнение 1

Сознательно понять, как мир воспринимать!

Вопросы: Что такое сознательное понимание? Как у вас

происходит сознательное понимание? Чем отличается простое понимание от сознательного понимания? Какие вы знаете сознательные каналы восприятия? Как действуют каналы восприятия на наше сознание? Стало понятно, как происходят внушение на ваше сознательное понимание? Как можно избежать внушения через понимание сознательного восприятия?

Зададим себе вопрос, что происходит? Книга научит вас, как можно сознательно понимать и избегать негативные воздействия? Читая эти строки вы включаете механизм собственной психологической иммунной системы на улучшение своего здоровья за счёт сознательного понимания – избегание негатива, а настроя на позитив!

Пишите то, что лично вам понятно в этой части из прочитанного и сделайте свои выводы.

Аффирмация к 2 части: Моё подсознание понимает сознание в любви и здоровом желании. – Читать чувствуя то, что говорите по 11, 22 или 33 раза подряд!

Комментарий: Когда вы говорите – моё подсознание – то вы сознательно принимаете свои бессознательные ресурсы. Когда говорите – понимает сознание – то бессознательно включайте понимание осознанного сознания на подсознание. А говоря – в любви и здоровом желании – то и настраивайте себя к сознательному пониманию с любовью и здоро-

вым направлением своих целей.

– Сознательно понимать – мировоззрение менять.

Читать каждую часть

начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Третий день читаем информацию осознаём...

Часть номер 3

Информация.

Информация обозначает,

Образы действия внедряет.

То, что представляем,

Просто понимаем.

Информация разберем подробно смысл этого слова. Приставка ин означает в, а форма – образ, ция это действие- декларация, как пример в общем понимании смысл слова информация получается – внедрение образа действия. Любая

информация которую человек получает внедряет определенные образы. Действует на наши органы сознания и вырабатывает определенную структуру нашего мышления. То есть понимание происходящего и некоторые вещи просто вуалируются то есть маскируются под скрытый текст, как говорят подводные камни. Это означает, что верхушка айсберга это наше сознание, а то что мы видим, слышим, чувствуем и когда мы обращаем внимание на информацию которая поступает к нам на наши каналы восприятия. Мы сознательно принимаем практически всё, что поступает на наше мышление которое влияет на поведение. Привычки, как у каждого свой характер поведения который реагирует на информацию которая проходит через внутренний поиск нашего внимания и понимания то, что мы пропускаем в себя и то, что мы представляем, начинаем чувствовать, ощущать и включать свои внутренние переживания свой внутренний опыт по отношению к информации которую получаем и в этом есть смысл понять, что же на самом деле происходит когда мы получаем информацию, как мы можем меняться в зависимости от той или иной информации. Если эта информация полезна и мы чувствуем себя позитивно, хорошо, энергично, самочувствие наши может улучшаться или наоборот то это и есть наш осознанный выбор получать ту информацию в которой мы можем себя чувствовать так, как бы вам хотелось себя чувствовать так, как вы себя чувствовали хорошо, спокойно. Что этому способствовало? Задумайтесь – какую вы

в основном получаете информацию? Как информация на вас влияет?

Подумайте сознательно в каком информационном пространстве вы сейчас живёте. Вы получаете ту информацию который интересуетесь сами или вам навязывают то, что вам неинтересно и вы чувствуете себя не очень хорошо и даже, как-то не гармонично в собственных мыслях и поведении. Если вас окружают люди который постоянно дают вам советы или просят вас что-то сделать то можно сознательно понять нужно ли вам эта или вами просто манипулируют. Когда человек предлагает другому просто совет не имеющий своего интереса то при отказе будет чувствовать себя спокойно, а когда за советами и предложениями скрыты команды воздействия и при отказе выполнения происходит эмоциональный взрыв не довольствия. Можете вспомнить, как вам что-то предлагали сделать но вы отказались и человек злился на ваш отказ, а в душе могли чувствовать конфликт собственных сущностей. Это значит вами пытались манипулировать.

Когда вы злитесь, что вас не слушаются и вы понимаете, читая эту книгу, что происходит. Управлять и манипулировать другими людьми через информацию дано каждому также, как и способности избегать, обходить подводные камни прямых и косвенных команд внушений. Спросите себя имеете ли вы право управлять и манипулировать другими людьми если это не касается работы или других обяза-

тельств. Кто дает человеку право командовать и управлять другим таким же человеком. Почему мы не удивляемся когда наш собеседник через какое-то время переходит на наш язык общения и не замечает того, что относится к нам также, как и мы к нему. Сознательно понимая информацию которая поступает в нас и от нас то мы начинаем управлять ей. Управлять информацией которая идёт к нам или от нас и сознательно понимать, что происходит и как происходит внедрение образа действий. Контролировать сознательное восприятие всех каналов одновременно и обрабатывать информацию на бессознательном уровне это дает возможность жить человеку здоровый психологической гармонии. Сознательная терапия обучает и закрепляет в практике здорового восприятия нашего душевного состояния. Знания во благо для здоровья являются терапевтическими то есть лечебными.

Информация влияет на нас также как и мы влияем на информацию. Человеку свойственно поступающую к нему информацию обобщать на ассоциативном уровне искать схожесть с другой похожей информацией и объединять их. Также мы информацию искажает делаем её более понятный для своего бессознательного опыта. И опускаем в информации то, что не считаем для себя важным. Этот процесс в информационном движении происходит постоянно и от того, что мы обобщаем, искажением и опускаем информация становится другая. Также существует индекс информации, как

адрес основного понимания про то, что имеет значение эта информация. А адреса – значения у людей в поисковиках своего внутреннего мира сильно отличаются друг от друга вот и получается то что происходит, как один человек говорит одну информацию, а другой получает через обобщение, опущение и искажения уже другую информацию, а 3, 4 и последующие лица передающие информацию могут сделать до неузнаваемости от начального состояния, как в брехучим телефоне.

Попробуйте задуматься и понять сколько Вы получаете за день различных информационных образов представлений. Понимаете вы информацию, как она есть и действует на вас. Проанализируйте сегодняшний день/ спокойно ответьте себе на вопросы / Какая информация поступала сегодня утром, днем, вечером? Какая информация повторялась? Что Меня заинтересовало? Какая была не нужная информация на ваш взгляд? А на какую информацию стоит обратить больше внимания? Какая информация ждёт вас завтра? Какую информацию вы ищите в окружающих источниках? Что вы сознательно хотите в этой жизни???

После самоанализа рекомендую задуматься О своих внутренних размышлениях, как свидетель со стороны наблюдает за действиями происходящее не с ним но очень похожих по собственному размышлению и внутреннего понимания того, что происходит на самом деле в вашей сознательной жизни. Чтобы лучше понимать, как мы пропускаем через

себя информацию или внедряем образы действия, то надо больше изучать сам процесс информационного воздействия. когда человек начинает сознательно понимать, что в любой информации имеется не только поверхностный смысл значение но и глубинные истины понимание происходящего здесь и сейчас, как реальное событие или тот миг жизни которые мы проживаем сознательно понимая себя!

Самый хороший принцип понять информацию это опять же работать над собой и проводить самоанализ.

Техника – самоанализ – берём листочек тетрадный и разделяем его на 4 части в левой верхней части пишем: Критика прошлого, а в правой верхней части пишем: подготовка будущего и слева в середине пишем: Недостатки подлежащее уничтожение и с правой части посередине дописываем: Дела которые надо начать писать на пустых строчках своё желание.

Техника – Самоанализ

Критика прошлого подготовка будущего  
Пишем... Пишем...

Недостатки подлежащие  
уничтожению дела которые нужно начать  
Пишем... Пишем Наши планы...

Думать только об упражнении!

### Упражнение 3

– информацию внедряем через образ бус или четки:

Примите удобное положение тела для выполнения упражнения можно стоя сидя или лежа, как удобно будет лично вам. Считайте бусы или четки думая только об этом и забудьте все посторонние мысли. Кроме бус или то, что в ваших руках которыми вы чувствуете и глазами видите да и ушами слышите, как бусинки или камешки стучаться образуя друг от друга стук или звук или какой-то определенный ритм. Всё ваше внимание сосредоточено только на этом упражнении и другого больше в этом мире для вас ничего не существует. Начинаем делать упражнения с правой руки считаем и перебираем до 33, 8, и 3 раз меняем руку на левую и делаем столько же сколько и правой делали, а после обеими руками одновременно перебирать и считать в мыслях понимать, что это происходит благодаря вашей силе воли. Вся информация которая поступает во время упражнения, внедряют образы действия и вы это сознательно понимаете.

Комментарий: Когда вы делаете правой рукой и считаете то происходит логическая нагрузка на ваше левое полушарие, а когда вы это делаете левой рукой и считаете бусы то у вас уже одновременно начинают работать оба полушария

головного мозга. Когда вы считаете бусы или чётки обеими руками одновременно и понимаете, что управляете своей силой волей делай это упражнение занимаясь сознательной терапией. Ваша интуиция и сила воли становится гармоничнее по ощущению к вашему мировоззрению.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 2

Понимаете сознательно внедряемые в вас образы действия через информацию!

Вопросы: Что такое информация? Как происходит внедрение образа действия? Чем отличается информация от внедренного в нас образа действия? Что происходит от информации? Как действует на нас информация? Вам стало понятно, какую информацию вы пропускаете в себя? Как можно понять сознательно, что за информацию вы внедряете в свои образы действий? Можете ли вы управлять мысленно своей информацией?

Если эта информация полезна и мы чувствуем себя позитивно, хорошо, энергично, самочувствие наши может улучшаться или наоборот то это и есть наш осознанный выбор получать ту информацию в которой мы можем себя чувствовать так, как бы вам хотелось себя чувствовать так, как мы себя чувствовали хорошо, спокойно. Что этому способствовало? Задумайтесь – какую вы в основном получаете инфор-

мацию? Как информация на вас влияет?

Какая информация поступала сегодня утром, днем, вечером? Какая информация повторялась? Что Меня заинтересовало? Какая была не нужная информация на ваш взгляд? А на какую информацию стоит обратить больше внимания? Какая информация ждёт вас завтра? Какую информацию вы ищете в окружающих источниках? Что вы сознательно хотите в этой жизни???

Напишите то, что вы поняли из прочитанного – делая свои выводы в письменном виде закрепляя полученную информацию.

Аффирмация к 3 части: Подсознание знает, что информация образы внедряет и сознанию моё понимает. – Читайте и чётко представляйте от 11, 22 до 33 раз подряд!

Комментарий: Когда вы говорите – Подсознание знает – вы сознательно воскрешаете свои бессознательные ресурсы. Когда говорите – что информация образы внедряет – то понимаем сознательно смысл слова информация, как внедрение вам образов. А говоря – сознанию моё понимает – настраивайте себя к внедрению вам образов через информацию понимать сознательно.

– Информация, как образы действий влияния!

Читать каждую часть  
начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно  
о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку сво-  
его тела здоровой.

Четвёртый день читаем и размышляем,  
как сознательно понять информацию...

Часть номер 4

Сознательно понять информацию

Сознательно понять,  
Информацию принять.  
Как всё происходит,  
Какой Образ входит.

Эта часть объединяет три предыдущие темы, где мы с ва-  
ми уже начали понимать, что такое сознание. Какие наши  
органы восприятия влияют сознательно на то, что происхо-  
дит и то, что мы берем к себе информацию через наше по-  
нимание. То есть та верхушка, процесса, айсберга которая  
происходит с нами и мы, как бы понимаем, что происходит  
но на самом деле у нас иногда появляются вопросы почему

так, а не так? Это и заставляет, как раз сознательно нас задуматься и понять. Пропустить через себя те образы которые мы пропускаем через свои сознательные центры восприятия И когда это всё происходит одновременно. Как пример: когда человек учиться ходить, учиться писать, учиться говорить всё это происходит в состоянии сознательно на бессознательном уровне или можно даже сказать на нашем подсознательном опыте. Когда человек сознательно выполняет Одновременно несколько действий то он автоматически Находится в таком легком трансе и глубина этого транса будет зависеть от опыта и дополнительных фактов которые происходят одновременно в действии которые мы выполняем практически на автомате это и есть наше изменённое состояние сознания. Когда что-то происходит сознательно нашим пониманием но иной раз не укладывается в наши определённо созданные рамки в которых мы себя видим, чувствуем, ощущаем и понимаем, что с нами происходит только тогда когда происходит факт этих результатов воздействия но иногда человек не обращает на это внимание и живёт по принципу автомат. Просыпается и начинает выполнять те команды которые сам себе запрограммировал Это в лучшем случае а в большинстве случаев это те команды которые человек получает из окружающей среды в рекламе, в советах друзей, в творческих переживаниях это фильмы, книги, песни и мы думаем, что мы сами этого желаем хотим чистить зубы именно почему-то какой-то определенный зубной пастой

Или иногда мы почему-то моем голову хеден шолдерс не обращая внимания на то, что её везде рекламируют как шампунь номер 1 и человеку свойственно получать те команды который он выполняет думая о том, что это его желание.

Не внушаемых людей нет они ещё вымерли при динозаврах если не подчинялись команде об опасности так, как внутри каждого человека на подсознание есть опыт, как инстинкт сохранения и выживания. Нету таких людей которые не выполняют прямых или косвенных команд внушения. Просьба или поручение по работе может являться прямой командой внушения, а предложение что-то сделать является завуалированной или косвенной командой того же внушения. Когда у человека происходит дефицит внушения из окружающей его среды то он замещает это самовнушением, что на самом деле бывает намного реже чем внушение из социальной среды нашего окружения. Сейчас мы живём в информационном временном пространстве или постоянно поступающие в нас информации который, как мы знаем уже внедряется в нас образы действия. Сознательно понимая информацию вы можете отличить то, что вам внушают из окружающего мира или то, что вы сами себе внушаете но подумайте глубже, откуда произошло это самовнушение? Когда человек говорит, что он не внушаем то возникает вопрос, кто ему это внушил, как не он сам себе своим самовнушением, а откуда он взял эту информация которая управляет им хотя он так и не считает, а по факту это именно так. Задумайтесь о прочитанном и от-

носитесь серьезно к получаемой информации которая влияет на наши внушения. Также не стоит забывать про закон Бумеранга, что нами передаваемая сознательная информация имеет определенные внушения которые могут возвращаться обратно к нам. Из этого следует, что надо помнить, а взаимодействие прямых или косвенных внушений из получаемой информации.

Подробно разобраться в том, как может сознательно поступать информация в наше понимание. Нам поможет пример в котором мы представим себя и вспомнив, как вы сознательно получаете информацию. Вспоминая можно посмотреть на это всё со стороны и понять, как в замедленной проекции представить по отдельности каждый канал восприятия. Начиная с визуального то, что вы видели когда получили информацию. То что вы слышали звуки или слова, какая интонация речи? Какие у вас были телесные ощущения Возможно даже на эмоциональном плане при поступлении информации. Возможно были запахи который влияли на вас и давали вам свое представление от той информации которую вы получали. В каком положении вы находились стоя, сидя или лежа И как вы себя чувствовали получай информацию в таком положении своего тела. Представив, как вы сознательно контролируете каждый канал вашего восприятие вы начинаете сознательно понимать информацию которая происходит в вашем окружении. С каждым разом этот процесс будет усиливать сознательное понимание внедряе-

мых образов действия происходящего. Понять все каналы одновременно, как единая целостность наших возможностей сознательного понимания полной информации, а не только верхушки айсберга, как обычно бывает. Люди слушают поверхностно и в основном слышат то, что хотят слышать, а потом удивляются, что не понимают и не могут понять обычно, простых истин. Это как пример не сознательного понимания информации, а это происходит у людей которые не задумываются над смыслом и интересом к жизни своей и окружающих их людей.

Понять сознательно информацию вам поможет ваше желание добиться этого через свой собственный опыт изучая себя и других при обмене информацией. Обращайте внимание, как вы получаете информацию от других./ спокойно и расслабившись ответьте себе на все последующие вопросы/ Какую информацию Вам хотелось бы получать больше? Какую информацию Вам хотелось бы получать меньше? Задумайтесь Почему одну информацию вам хочется получать больше, а другой меньше? Существует ли какая-то связь между вашими информациями? Всё чем вы интересуетесь это ваш личный интерес? Откуда у вас личный интерес? Что для вас есть в данный момент сейчас какое-то личное желание, стремление и увлечения? Сделайте для себя вывод по ответам и Задумайтесь о том, как можно жизнь изменить к лучшему если научиться сознательно понимать информацию.

Техника – сознательно понимать информацию – примите удобное положение для расслабления своего тела и задумайтесь о той информации которую вы сейчас прочитали и нашли в ней, что-то свое общее. Где вы могли понимать информацию не так, как оно есть на самом деле. Вспомните конкретно свою ситуацию из жизни где на вас влияли и вы это чувствовали но ничего поделать не могли думая, что это так и должно быть, а на самом деле вам сейчас стало понятно, что можно включить в своих мозгах сознательное понимание информации. Включите сознательное понимание информация которую вспоминаете сейчас чувствуя, слыша, представляя, а может быть даже ощущая вкус и запах того вашего мгновения жизни который вы хотите перестроить так, как удобно и гармонично лично для вас. Перестройте в своих воспоминаниях то, что было для вас не комфортно и настройте на будущее свои каналы восприятия получать сознательно информацию который будете управлять лично только вы. Согласитесь со своим пожеланием и поблагодарите себя за то, что вы это можете и умеете, а значит у вас получается управлять сознательно информацией!

Думать только об упражнении!

Упражнение 4

– вращать большие пальцы и

сознательно информацию понимать:

Расслабившись и приняв удобное положение для своего тела. Скрестите пальцы рук, а большие пальцы вращайте между собой включая сознательное внимание. С начало своей силой воли представляем и запускаем действие большого пальца правой руки который на самом деле вращается вокруг левого большого пальца, который служит центром вращения. Тоже самое только меняем пальцы и большим левой руки также вращаем вокруг большого пальца правой руки вперёд и назад по 33, 8 и 3 раза. Завершаете это упражнение вращая одновременно обоями большими пальцами меняя направление вперёд или назад понимаете сознательно, что этим происходящим процессом управляет ваша сила воли, а внимание только на упражнение. Вращая большие пальцы между собой вы получаете сознательную информацию в своих мыслях.

Комментарии: Когда вы вращаете большой правой палец и считаете то понимаете своё логическое мышление. Вращая большой палец левой руки вы запускаете правое полушарие с его эмоциями и творческими размышлениями. Делая одновременно обоими больших пальцев вперёд и назад при этом считая и понимая, что всё внимание сосредоточено на вашей силе воле которая вращает ваши большие пальцы и заставляет работать оба полушария головного мозга. Ваша интуиция и сила воли развивается и укрепляется делая упражнения.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 3

Вы можете больше понимать сознательно информацию!

Вопросы: Что такое сознательное понимание? Как происходит сознательное понимание информации? В чём различие между сознательным пониманием и обычное восприятие? Как действует на нас информация при сознательном понимании? Вам стала понятна сознательная информация? Как происходит ваше понимание сознательной информации? Как думаете после прочитанного сможете вы сознательно понимать информацию лучше? Открыли в себе желание сознательно жить?

Какую информацию Вам хотелось бы получать больше? Какую информацию Вам хотелось бы получать меньше? Задумайтесь Почему одну информацию Вам хочется получать больше а другой меньше? Существует ли какая-то связь между вашими информациями? Всё чем вы интересуетесь это ваш личный интерес? Откуда у вас личный интерес? Что для вас есть в данный момент сейчас какое-то личное желание, стремление и увлечения? Сделайте для себя вывод по ответам и Задумайтесь о том, как можно жизнь изменить к лучшему если научиться сознательно понимать информацию.

Запишите то, что можете вспомнить из прочитанного сде-

лав свои выводы.

Аффирмация к 4 части: Моё подсознание сознательно понимает информацию в образе действий.

Комментарий: Когда вы говорите – моё подсознание – то вы сознательно принимаете свои бессознательные ресурсы. Когда говорите – сознательно понимает информацию – то бессознательно включайте сознательное понимание своих ресурсов. А говоря – в образе действий – то и происходит настрой ваших желаний к действиям.

– Кто сознательно информацию понимает  
– тот миром своим управляет.

Читать каждую часть  
начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Пятый день читаем – знаем инфекции и вирусы информационные бывают...

Часть номер 5

## Инфо Вирус или информационная инфекция

Сознательно информацию понимать,

Негатив и вирус в мыслях убрать.

Чужие идеи замечать и знать,

Свои добрые мысли реализовать.

Сознательно понимать то, что мы получаем в информации и жить нормальным образом, что бы чувствовать себя хорошо спокойно испытывая все больше и больше позитивных эмоций, которые приходят к нам в наших мыслях. Вы задумывались о том, откуда берутся наши мысли? Какие мысли у нас и почему? Когда нам приятно и хорошо то, мы думаем о чем то хорошем? Когда наши мысли позитивные и приятные то тогда мы испытываем тот приятный позитивный опыт вместе с теми мыслями которые проходят к нам в образах. Воспоминания чего то или кого то? Но чувствуя себя некомфортно и нам бывает плохо от негативных мыслей от плохих воспоминаний и они на нас действует негативно. Вы когда-нибудь задумывались о том, что эти мысли вам возможно кто-то навязал. Кто-то запустил свою идею в ваше бессознательное которая проявляется в сознательном Воспоминание каких-то фактов и событий или это из прошлого жизненного опыта Или это может быть даже будущее какой-то непонятное представление которые вам кто-то спрогнозировал кто-то представил вам это и вы почему-то реши-

ли, что с вами это может произойти. Это не ваша идея!?. Это не в ваша может быть мысль которая прорастает вас, как семечка прорастает в той почве интенсивнее и быстрее когда почва готова и когда семечка сильная. Это всё в образе метафоры. В этот момент когда вы читаете эти строки и можете представить себе что-то свое, как Воспоминание о какой-то мысли той которую Вы сейчас можете чувствовать, понимать, испытывать и знать чья она Ваша? Или Вам ее кто-то навязал, а может быть предложил, как пример представления. Человек может задуматься О том, что он съел несвежий продукт или выпил несвежий напиток, когда почувствует в желудке дискомфорт. Но почему-то люди в основном не думают о том, Какую они получают информацию. В каком виде, образе они получают ту информацию которая влияет на них и производит определенные образы нашего мышления в действиях наших сознательных мыслей. Которые нас куда-то направляют заставляет о чём-то задуматься. Если мы съели отравленный продукт то нейроны желудка умнее чем нейроны нашего мозга в наших мыслях. Потому, что может произойти рвота – выброс некачественного продукта. Но в основном люди не могут выбросить негативную информацию которую они себе разрешают и позволяют происходить. Внедрение образа действия происходит, как мы уже с вами знаем от любой информации.

Подумайте и запустите механизм внутреннего понимания всей информации которая поступает в вас. Вы може-

те сознательно понимать все образы действия который переходит к вам через информацию. Вам что-то рассказывают и у вас появляется информация от сказанных слов собеседника происходит процесс восприятия нашего сознательного понимания мы знаем об этом изучая и понимая, как это всё происходит. Люди в большинстве случаев информацию понимают бессознательно в информационном потоке образов сравниваемых или ассоциируя с собственным опытом. Находя что-то общее, а также искажая и опуская не нужную информацию мы начинаем воспринимать, как свое собственное мышление, а значит чужая информация воспринимается за свою. Если чужая информация перестроилась под ваши гармоничное состояние души и тела в котором вы чувствуете себя хорошо и комфортно то почему бы не пользоваться чужой информации, как свои если она даёт позитив и здоровое состояние в вашего разума. Но также может происходить и с негативной информацией которая через процесс обработки описанный выше становится нашей. Понять, что негативный info вирус и информационная инфекция поступает к вам из окружающей среды, как неприятные образы нашего представления или звуки, речь и слова имеющие отрицательное воздействие и чувствовать неприятное ощущения, как вонючие запахи и противная по вкусу еды, а также неудобное положение тела. Всю негативную информацию можно окрасить чёрным цветом, а позитивную белым. Сознательно понимая посмотрите своим внутренним взором какого цвета

ваш внутренний информационный мир. Каких в нём больше цветов? Смотрите внимательно и пристально на чёрный цвет до тех пор пока не будет понятно, что это за негативная информация? Откуда она появилась у вас? Для чего она Вам? Ответив себе на эти вопросы и поняв, что происходит внутри вас на подсознательном уровне? Вы можете убирать чёрную, негативную информацию и на ее место представлять себе белую, позитивную информацию. Думайте о хорошем и внедряйте больше живых позитивных образов своего мышления.

По мере того, как мы начинаем понимать, что с нами происходит от той или иной информации и, как она на нас влияет. Мы становимся сознательно восприимчивы и качество нашей жизни становится лучше так, как нам становится ясно происходящее влияние на ход настоящего, а также будущего и может быть если мы проживаем прошлое в своих воспоминаниях то будем понимать, что для нас приятно и комфортно вспоминать и воскрешать прошлые события проживать их в настоящее время. Много людей живут в прошлом и вспоминая негатив и инфо вирусы, а также чужие идеи от которых становится плохо и это ваш выбор сознательного понимая то о чём вы можете думать вспоминая прошлое или представляя будущее но чувствовать и ощущать будете здесь в настоящем. Как не думать о Красном крокодиле в синих кедах и вы думаете и представляете именно то, что прочитали, а надо думать о белой мартышки в зелёных шортиках и это, как пример через метафору. Как надо поступать Ко-

гда чувствуешь инфо вирус или чужую идею. Главное надо понять и принять эту информацию, как факт происходящего. Сознательно понимая происходящее нужно заменить, как в предыдущей метафоре один образ информации на другой. Пример: вспомнили ссору или скандал и тут же сразу старайтесь подумать о радостном событии из вашей жизни или празднике который был или будет. Переключите ваш фокус внимания с одного предмета на другой уделяя 3—5 секунд на каждый предмет. Также можно закрытыми глазами представить дом, дерево, мост, окно, стол, дверь, дорога и так далее и тому подобное просто представляя и переключаете свое внимание от одного объекта к другому образу вашего представление. Мысленное скольжение, как легкое прикосновение вашей силы мысли до тех образов которые вы спокойно можете представить идущих или плывущих в потоке вашего сознательного очищение от инфо вирусов и размышления над собственными идеями или пересмотра чужих предложений, как семена для проращивания в нашей почве разума сознания и понимания.

Техника – отпустить все свои мысли, разрешить им быть, расслабиться, успокоиться и посмотреть на всё это, как бы со стороны на те мысли которые у вас происходит на тот диалог может быть ваших ЭГ который происходит но вы не участвуете в этом. Вы смотрите на это со стороны и Наблюдая пристально своим взором вы прибавляйте картинку

всё ближе и ближе и возможно это действие Ваши мысли становится И вам решать хотите ли вы чтобы она продолжалась или можете поставить другую картинку и плюс к этому когда вы наблюдаете со стороны – Задумайтесь о том ваша эта мысль в вас, ваши ли это идеи или вам кто-то ее посеял и она у вас прорастает, как чужое семя на вашем поле Нужна ли она вам? Задумайтесь об этом. Проанализируйте себя и всё будет хорошо!

Думать только об упражнении!

Упражнение номер 5

– кулачки сжимаем и информационные вирусы понимаем:

Успокойтесь и расслабьтесь, а также примите удобное положение тела. На столе или где вам будет удобно можете сжать кулак правой руки и сначала по одному пальцу разжимать, а потом обратно сжимать так же спокойно и медленно. От мизинца до большого пальца руки или наоборот последовательность можно менять. После правой руки делаем на левый тоже самое. Потом на обеих руках главное синхронно, а мысль заставить следить за движением, чтобы внимание стало сосредоточено и управляло движением ваших пальчиков, как ваши пальцы сжимаются и разжимаются под силой вашей воле. Делать упражнения от 33, 8 и до 3 раз по мере усвоения и приобретения полного внимания и сосредото-

ния на упражнение. Понимать сознательно свои внутренние команды и выполнять их через собственную силу воли мысли и отличать чужие инфо вирусы в поступающей к вам информации.

Комментарии: Начиная делать упражнения с правой руки вы запускаете левое полушарие логическое свое мышление. Продолжая делать левой рукой вы включаете свое эмоциональное правое полушарие. Полный эффект для развития и усиления вашей силы воли происходит при одновременном и синхронном выполнении обоими руками и всеми пальцами. Улучшайте сознательное понимание сосредотачиваясь на своё собственное желание в силе воли и исключаете чужие информационные вирусы.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 4

Сознательно понимать в себе здоровую информацию!

Вопросы: Что такое информационный вирус? Как прорастает информационная инфекция? В чём различие между инфо вирусом и информационной инфекцией? Как действует на нас информационные вирусы? Вы стали понимать, что такое info вирус? Сможете отличить свое желание от чужого? Получилась у вас прочитанная техника на переключение внимания и заменить негативное на позитивное мышление? Как избежать информационные вирусы и инфекции?

Вы задумывались о том, откуда берутся наши мысли? Какие мысли у нас и почему? Когда нам приятно и хорошо то, мы думаем о чем то хорошем? Воспоминания чего то или кого то? Это не ваша идея!?

Сознательно понимая посмотрите своим внутренним взором какого цвета ваш внутренний информационный мир. Каких в нём больше цветов? Смотрите внимательно и пристально на чёрный цвет до тех пор пока не будет понятно, что это за негативная информация? Откуда она появилась у вас? Для чего она Вам? Ответив себе на эти вопросы и поняв, что происходит внутри вас на подсознательном уровне? Вы можете убирать чёрную, негативную информацию и на ее место представлять себе белую, позитивная информацию. Думайте о хорошем и внедряйте больше живых позитивных образов своего мышления.

Опишите всё то, что вам стало понятно из прочитанного, а также свой вывод от вашего мировоззрения.

Аффирмация к 5 части: Моё подсознание негативную информацию отклоняет, а добрую с любовью принимает.

Комментарий: Когда вы говорите – моё подсознание – то вы сознательно принимаете свои бессознательные ресурсы. Когда говорите – негативную информацию отклоняет – то отпускаем от себя негативные мысли. А говоря – добрую с любовью принимает – то и настраивайте себя к приему доб-

рой и здоровой информации с любовью и пониманием.

- Живи добрая информация всегда
- негативная ушла в навсегда.

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Шестой день читаем фильтр представляем, как самопрограммирование воспринимаем.

## Часть номер 6

Самопрограммирование  
или  
фильтр восприятия

Сознательно мы понимаем,  
Как самопрограммирование запускаем.  
Фильтры восприятия включаем,  
Результат получаем!

Каждый человек сам программирует себя на те или иные поступки на то или другое какое-то определенное решение

на какие-то взгляды и свои по его мнению личные убеждения, а многие люди не задумываются о том, что с ними происходит и, как это происходит и от какого решения их желаний происходящих сними поступков то это не значит, что всё происходит, как-то само собой или по воле случая. Нет на самом деле всё, что мы делаем и то, что мы хотим сделать вы только попробуйте задуматься о том, что вы сейчас делаете в данный момент чё это желание ваше? Насколько глубоко оно исходит изнутри ваших решений, побуждений, убеждений и верований, а вы что-то хотели сделать скорее всего потому, что сейчас это делаете но само решение было сделано раньше, а это и является, как фактом доказательства того, что мы себя заранее на, что-то программируем мы, чего-то желаем, чего-то хотим и потом начинаем стремиться к этому, а это и есть сама программа нашего желания и потом уже, как мы думаем, что это наше решение, а на самом деле если представить себе образно через метафору, как лошадь на скачках бежит к цели и хочет достичь наилучший результат то наездник управляет и добавляется такой момент, как шоры на глаза у лошадей завешивают сбоку от помех которые отвлекают, пугают и мешают достичь того, что поставлено, как цель впереди беговой дорожки. Которую должен преодолеть тот экипаж наших мыслей которые мы ставим перед собой, как задачу наших решений И тем самым мы сами программируем на какие-то себя определенные действия или ставим тот фильтр нашего восприятия к определенным

действиям происходящих с нами.

Как пример мы можем вспомнить приятного для нас и хорошего человека и скорее всего в наших мыслях возникнет приятная эмоция по отношению к этому человеку если бы мы с ним могли сейчас в данный момент при этом Воспоминание хорошем о нём Поговорить то мы нашли бы хорошие слова и был бы хороший разговор позитивный положительный и можем вспомнить противоположный пример вспоминая какого-то неприятного человека которые нас раздражает, доставляет неприятное ощущение и даже сейчас вспоминая о каком-то плохом человеке можем почувствовать себя не хорошо и это еще раз доказывает о том, что наше восприятие, как сама программа действует на нас, а зная это сознательно мы можем строить свои фильтры восприятия.

Основной смысл в этой части это понять, как мы себя постоянно сама программируем. Подумайте об этом и включите сознательный настрой на будущее наши желания. Понимать сознательно, что наши желания это уже самопрограммирование. Желание имеет своё представление в виде образа через визуальный канал восприятия, а также и по другим каналам мы настраиваем себя на желаемые действия которые могут произойти с нами. Фильтром восприятия для нас является трансформация информацией которую мы выдаем за действительное понимание. Также у людей образно находится шоры, как у лошадей, чтобы не отвлекаться и не видеть сбоку дополнительной информации. Есть такое

образное выражение: одел шоры на себя. Это значит, что человек не замечает того, что происходит с ним рядом. Люди часто одевают шоры и не видят то, что не хотят видеть, а видят то, что хотят видеть и это с одной стороны хорошо, а с другой происходит поступление неполной информации того, что есть на самом деле. Люди иной раз, как страусы опускают голову в песок и не видят то, что происходит с ними рядом и вокруг них. Если в вашем окружении есть неприятные люди то вы можете с ними избегать контакты и общения, а вот от собственного понимания и размышления с самим собой вы избежать не сможете. Есть люди которые внутри себя ставят такие хитро мудрые схемы восприятия, что сами потом путаются в их понимании. При противоречии сознательного с бессознательным происходит на подсознание решение внутренних задач самопрограммирования. Которым рекомендуется доверять, а также понимать и управлять своими фильтрами в восприятии. Сознательное понимание самопрограммирования даёт возможность управлять своей жизнью, как в настоящем так и в будущем своих желаний.

Сознательное самопрограммирование дает нам понятие о том на, что мы настраиваемся и какой фильтр восприятие мы ставим на определённую информацию, объект коммуникации и тому подобное. Если мы думаем о ком-то плохо то и наш личный само настрой к этому человеку, как фильтр будет пропускать только негативную информацию.

Понимая и меняя свой взгляд на какие-то данные поступающие от окружающей информации, как пример: один знакомый говорит про другого плохо И тем самым создает нам негативный фильтр восприятия про того И закрепляет это всё в нашем представлении. Но если вы человек умный и сознательно ориентирован в происходящем то понимаете, что вам хотят поставить свой фильтр восприятия, а тем более негативный! Зачем? Спросите себя. Подумайте над этим. Или когда кто-то говорит о другом приятные вещи и почему-то у нас уже заранее появляется хорошие желание пообщаться с этим приятным человеком. А если мы знакомы уже с ним, то могут появляться в памяти позитивные ассоциации нашей коммуникации. Сам фильтр работает так, как мы его сама программируем и если вам не нравится человек и вы замечаете в нём только плохое то если задуматься Почему он для вас плохой а для других хороший? Может быть потому, что у вас разные отношения на этот взгляд или само настрой, как фильтр восприятия. Когда человек начинает критиковать другого и замечать только негатив то хорошего заметить и увидеть будет очень сложно практически невозможно. Также когда человек нам приятен и нравится мы на самом деле очень много не замечаем плохого и для коммуникации, приятного общения это здорово. Сознательно можно понимать какие фильтры самопрограммирование лучше действуют на наше душевное состояние.

Техника – перестроить фильтр восприятия – Мысленно представьте человека которому у вас есть какое-то неприятное отношение И дать себе само программу поставить тот позитивный фильтр через который возможно увидеть в нём что-то хорошее и поверьте, что вы это увидите и сами будете удивлены почему вы этого раньше не замечали. А значит сама программа которая есть в каждом человеке по отношению к другим может регулироваться и когда мы регулируем на тот позитивный, добрый, хороший уровень то вы и сами сможете это всё почувствовать и оценить. Как можно жить намного лучше быть счастливее и добрее. Больше жизненной энергетической радости который так необходимо каждому и вы за это сами себе будете благодарны.

Думать только об упражнении!

Упражнение номер 6

– хлопая руками сознательно фильтруя восприятие:

Это упражнение можно делать сидя, стоя или лежа, как вам будет удобно расслабиться и хлопать ладонями меняя фигурки на руках. На правой руке делаем фигуру из трех пальцев, как фи́га. На левой руке делаем жест хорошо это когда сжатый кулак и большой палец кверху и делаем хлопок ладонями после которого меняемся фигурами заменяем фи́гу на хорошо и обратно после следующего хлопка ладонями.

Так с каждым хлопком вы меняете фигуры на руках. Сначала потихоньку, а потом будет получаться всё быстрее и быстрее. Всё внимание сосредотачивается на своих руках какие они делают фигуры по вашей силе воли и, как вы можете управлять каждый раз менять фигуру думая только об этом, а когда вы достигнете спокойствие выполняя это упражнение то сможете лучше настраивать свой позитивный фильтр восприятия. Делайте по 33, 8 и 3 раза.

Комментарии: Когда вы начинаете делать это упражнение то сосредотачиваете свои внимание на правой и левой руке, а этим самым запускаете одновременное действие обоих полушарие мозга. Тем более когда вы делаете одновременно обоими руками то ваша интуиция может иметь свои истинные и гармоничные чувства к своему фильтру восприятию которым вы себя окружаете.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 5

Сознательно настрой свой фильтр восприятия!

Позитивные фильтры восприятия:

Постарайтесь представить и почувствовать, пропустить все эти фильтры через свои ощущения себя самого. Мысленно настройте каждый фильтр для себя.

- 1.– 100% ответственности за то, что происходит.
- 2.– Вокруг всё хорошо – думать об этом.
- 3.– Все люди хорошие – чувствовать это.
- 4.– Внутренний позитивный настрой – учиться этому.
- 5.– Ошибки делают тебя сильнее – набирать опыт.

Вопросы: Что такое самопрограммирование? Что такое фильтр восприятия? Чем отличается самопрограммирование от фильтров восприятия? Как происходит самопрограммирование? Как мы устанавливаем фильтры восприятия? Сможете сознательно понимая изменить свою программу и поставить другой фильтр восприятия? Как избежать чужие негативные программы и фильтры? Получилось у вас изменить негативное отношение на позитивный фильтр?

На самом деле всё, что мы делаем и то, что мы хотим сделать вы только попробуйте задуматься о том, что вы сейчас делаете в данный момент чё это желание ваше? Вы человек умный и сознательно ориентирован в происходящем то понимаете, что вам хотят поставить свой фильтр восприятия, а тем более негативный! Зачем? Спросите себя. Сам фильтр работает так, как мы его сама программируем и если вам не нравится человек и вы замечаете в нём только плохое то если задуматься Почему он для вас плохой а для других хороший?

Пишите то, что стало вам понятно из прочитанного и от-

ветившего на вопросы, а также свои личные выводы.

Аффирмация к 6 части: Каждый день моя сознательная жизнь становится всё лучше и лучше.

Комментарий: Когда вы говорите – каждый день – то вы сознательно соглашаетесь с тем, что уже происходит. Когда говорите – моя сознательная жизнь – то бессознательно вы понимаете всё сознательно. А говоря – становится всё лучше и лучше – то и настраивайте себя на всё лучше.

Чтобы всё изменить!

Чтобы всё изменить – надо всё позабыть!

Чтобы всё позабыть – надо всех простить.

А когда всех прощаешь – про любовь забываешь.

И также обиды в себе убиваешь.

И с нуля начинаешь – место жительства меняешь.

Всех врагов и друзей обязательно забываешь.

Если твердо решил и возврата уж нет,

То ты другу при встрече не скажешь привет.

В личной жизни разумно можно всё поменять,

Вокруг много дорог самому выбирать.

Аксиомы жизни настолько проста,

Что при сильном желании изучить не составит труда.

Главное в жизни – надо правильно всё понимать,

Тогда при разумных поступках не будешь страдать.

Знание в этой жизни – это сила.

И в жизни всё будет мило!

– Что запускаете то в ответ и получаете.

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Седьмой день читаем и Парадокс понимаем...

Часть номер 7

Парадокс

Парадокс как сопротивление,

Желание и решение.

Сознательно понимая,

Парадоксально всё решая.

Парадокс заключается в том, что некоторые вещи которые мы не хотим, что бы они происходили наоборот происходят. В этом нам лучше поможет разобраться круг абсолюта это когда происходит абсолютно можно сказать по кругу замкнутого движения и решения наших сознательных мыс-

лей которые мотивируются из нашего желания. Как например возьмем бревно имеющее достаточного размера чтобы можно было по нему пройти уверено когда оно лежит на земле. Мы внутренне знаем, что пройдем и не упадем, а когда бревно подымается хотя бы на метр у нас уже появляются сомнения, что мы можем упасть. Нами управляет два внутренних решения это инстинкт самосохранения и опыт который мы имеем при падении и если это бревно поднять еще на несколько метров мы возможно можем его пройти но нам становится всё страшнее и ценность той значимости которую мы себе даём уже внутренним своим решением на уровне подсознания, вне сознания, без сознательного и мы начинаем понимать если конечно знаем, что происходит, как нами начинает управлять наше внутреннее чувства про которые мы забываем думаем, что мы сами всё решаем и предпринимаем действие на уровне того сознания которым пользуемся. А на самом деле происходит замещение. Замещение ценности, как если бы у человека спросили бы в ваш дом попадёт бомба и могут погибнуть ваши близкие и для каждого человека ценность близких это самая высокая ценность такая же, как ценность самого себя но понимая глубже. Что происходит на самом деле человек начинает управлять своими способностями и возможностями. Углубляя знания саморазвития и теорию подкрепляя практикой. Даже сейчас когда вы получаете эту информацию вы начинаете размышлять над своим собственным опытом, что именно происходит в вашей

жизни, какие были моменты сопротивления? Это как земное притяжение человек знает, что земля притягивает и он не может представить, как-то это по-другому. Но есть всему противоречия есть невесомость есть другое состояние которое человек может представлять даже не испытывая реально это на самом деле но где-то внутри себя, что-то чувствовать, как-то ощущать это всё по-другому не так, как обычно а так, как в другом представлении нашего сознания.

Сознательная терапия парадоксального состояния человека заключается в том чтобы понять, как влияет на нас парадокс и как мы влияем на него. Может быть вы подумали, что парадокс может влиять на нас но, как же мы можем влиять на него задумались вы. Да всё очень просто есть во всём и везде петля обратной связи это когда что-то происходит с нами и мы даем определенный ход мыслям которые возвращаются обратно к нам. Парадокс наших состояний не приходит к нам откуда-то, а мы его сами запускаем и разрешаем ему быть и происходить так, как желаем но сами этого иногда не понимаем. Важно понять, как происходит парадокс в нашей жизни. Мы хотим чего-то большего но нас пугает ответственность и обязательства которые повышаются по мере происходящих наших желаний и возможностей. Понять парадокс, как сопротивление это обычное явление происходящее постоянно с нами. Сила сопротивления может быть разной и результат получаемый человеком также разнообразен. Любая сила сопротивления в наших мысли это в первую

очередь энергетический ресурс. Куда направляется энергетика при сопротивлении чего? Чего-то конкретного в нашем образе восприятия по всем каналам мы представляем этот образ того чего не хотим. Мы не хотим чего-то очень сильно и конкретно думая об этом и передовая силы не желания того, что представляем. Тем самым мы создаем сильный образ, как в проекции того своего сильного не желания. Понять простую истину и всё будет ясно. Сильный образ не желания через представление нашего воображения получает обратный эффект в виде парадокса, как происхождение того чего мы не хотим. Сознательно понимая чего мы не хотим, что это мы можем и получим. Обращая внимание на окружающие парадоксы вокруг вас – вы начнете замечать и те парадоксы которые происходят внутри вас. Это здорово понимать происходящие парадоксы и пользоваться ими, как петлёй обратной связи. Можно запускать свои сильные не желания при этом сознательно понимать и рассчитывать на определенный результат обратного характера. Понять и управлять парадоксом имея знания этой книги становится возможным при теоретическом и практическом развитии с собственного характера мышления.

Сознательный Парадокс происходит когда мы понимаем, что происходит на самом деле с нами но пытаемся этому сопротивляться. Как люди с повышенной массой тела в основном контролирует свой вес. Как до какого-то мероприятия так и после считают килограммы, граммы. Идёт борьба

с лишним весом, как ограничение себя в чём-то. Добиваясь результата понимая сознательно процесс происходящего и, как факт часто бывает, что люди расслабляются от дефицита того свободного состояния и принуждая, заставляя себя и ограничивая. Набирают ещё больше веса. Здесь тоже играет роль парадокса в том, что от сопротивления происходит противоположное нашему желанию притяжение. Или основная проблема заикающихся людей это боязнь заикание то есть получается по факту, что тот, кто заикается и чем сильнее страх то сильнее сопротивление от заикания и тем сильнее происходит парадокс самого процессы реализации того чего не хотим. Как часто бывает, что человек делает не то, что он хочет и этому способствует обстановка которая нас окружает. Но задумайтесь, Что вы хотите? Что вам нужно? Кто вы такой? У вас есть достаточно времени чтобы подумать и ответить себе на эти вопросы. Какие парадоксальные ситуации в вашей жизни происходят? Насколько вы понимаете парадокс происходящего?

Как вы можете поступать в дальнейшем после полученной этой информации о парадоксе и ответив на все вопросы которые вы прочитали в этой части. Поменяв хотя бы немного своего представления о том, что есть на самом деле. Означает, что вы на правильном пути сознательной терапии. Мирозрение меняется к лучшему от нашего желания сделать себя умнее и понимать истинное значение окружающей нас сознательный информации. Понять свои поступки, свои раз-

мышления, свое поведение. Анализируете понимаете и меняйте себя к лучшему.

Техника – осознать парадокс в своих мыслях – представьте себе насколько сильно вы сопротивляетесь тому, что вы рождаете в своих мыслях и проекциях тому чему вы потом начинаете всё сильнее и сильнее сопротивляться о том о чём вы думаете всё сильнее и сильнее. Подумайте о том чего бы вам хотелось но у вас это не получается. Вы можете представить, как вы не сопротивляетесь своему желанию и у вас всё получается именно так, как хотите вы. В вашем мысленном образе представьте свой парадокс без сопротивления, а в исполнение вашего желания. Перестаньте сопротивляться в своих мыслях так, как будто это уже произошло, а вы не просто это всё видите но и чувствуете своим внутренним ощущениям, как всё это происходит ощущая звуки и запахи, а также положение своего тела. Пропустите несколько раз в своих мыслях готовый результат, где вы себя видите и чувствуете так, как хотите и желаете жить долго здоровой и счастливой жизнью!

Думать только об упражнении!

Упражнение номер 7

– шагаем сознательно парадокс понимаем:

Это упражнение делается в движении когда вы идёте то можете иметь ясное ощущение своей правой ноги находящийся в движении которую контролирует и управляет ваша сила воли, а также переходит внимание на левую ногу и на ощущение всего тела сознательно становится ясно в движение. Принимайте и представляете свои движения которые вы хотите и они происходят, как простая обычная походка которая сопровождается движением в желаемых ваших мыслях и одновременно поведением вашего тела. Парадоксом ваших желаний контролировать своё тело даёт больше возможности жить здоровым. Делать от 33, 8 и 3 контролирую своё сознательное внимание на шагах. Можете себе представить образно, что когда вы думаете в спокойном состоянии тела без движений то происходит ход ваших нейронов мыслей в один ряд, а когда ваши мысли происходят при движении тела то происходит тройной нейронный ряд ходов усиливающий соответственно действие в три раза. Шагаем и сознательно в движении парадокс понимаем.

Комментарии: Когда ваши мысли контролируют движение правой ноги то запускаем в работу левое логического полушария нашего мышления. Переход внимания на левую ногу и движение этой ноги даёт нам запуск правого мозгового полушария, как эмоции и творчество. Запустив полный контроль своего тела в мыслях и движение вы получаете тот сознательный терапевтический парадокс который сможет управлять своим собственным телом. Наши мысли про-

исходят сознательно, а без сознательно происходит решение сознательных задач.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 6

Умозаключение из собственного движения парадокса понимания!

Вопросы: Что такое парадокс? Что такое Круг абсолюта? Чем отличается Парадокс от Круга абсолюта? Как вы стали понимать сознательно парадокс? Как мы влияем на парадокс? Как влияет Парадокс на нас? Что является для парадокса сопротивление? Как можно перестать плыть против течения понимая сознательно свои мгновения жизни в сопротивлениях, как парадоксального явления? Вы получили знания для нового мировоззрения?

Сейчас когда вы получаете эту информацию вы начинаете размышлять над своим собственным опытом, что именно происходит в вашей жизни, какие были моменты сопротивления? Любая сила сопротивления в наших мысли это в первую очередь энергетический ресурс. Куда направляется энергетика при сопротивление чего? Но задумайтесь, Что вы хотите? Что вам нужно? Кто вы такой? У вас есть достаточно времени чтобы подумать и ответить себе на эти вопросы. Какие парадоксальные ситуации в вашей жизни происходят? Насколько вы понимаете парадокс происходящего?

Напишите то, что вы поняли из прочитанного этой части книги, а также подведите свои выводы письменно.

Аффирмация к 7 части: Моё сознание понимает парадокс, а подсознание принимает лучшее из процесса сопротивления.

Комментарий: Когда вы говорите – Моё сознание понимает парадокс – то вы сознательно соглашаетесь с тем, что есть на самом деле. Когда говорите – подсознание принимает – то вы сознательно принимаете свои бессознательные ресурсы. А говоря – лучшее из процесса сопротивления – то и настраивайте себя на всё лучшее в процессе сопротивления парадокса.

– Парадокс понимая – сопротивление убирая.

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Восьмой день читаем представляем метафору и как её разрушаем...

Часть номер 8

## Что такое метафора и как её разрушить

Метафора это внимание,  
Сознательное понимание.  
Переключаем внимание,  
Разрушаем понимание.

Метафора это бесконечное сравнение на ассоциативном уровне мышления и как пример 2000 лет назад Аристотель говорил, что вечер для дня это старость и это является метафорой которая придает значение в единицы временного измерения, как сутки за целую жизнь человека, где можно представить себе, что утро это ребёнок, а день это взрослый человек и конечно же вечер – старость, как сказал Аристотель в своей метафоре которую мы представляем бессознательно в нашем опыте происходит определенные изменения состояния сознания. В процессе метафоры происходит сравнение одного образа нашего представления с другим похожим и когда происходит коммуникация – в общение между людьми есть скрытое влияние одного человека на другого за счёт метафоры которые могут являться скрытыми командами внушения от одного к другому воображению, что дает представление как образ действий возможно наших собственных желаний, а так как метафора рассказывает нам о каких-то событиях не происходящих с нами и мы

сознательно думаем, что это к нам не относится но бессознательно происходит восприятие истины данной информации, как если бы это была ваша идея, а значит вам её предлагают реализовать. Подумайте о том, что читаете.

Всё наше общение происходит в сознательном состоянии, а решение и выводы происходящего мы больше доверяем интуитивным решениям на бессознательном уровне. В той информации, которую мы получаем от других очень много метафор. Да, мы и сами можем предлагать другим метафору. Когда человек сознательно понимает этот процесс то он может определить, что хочет от него собеседник на бессознательном уровне и куда направляет его мышления. Разделяем на два направления мышления. Позитив и негатив. Прочитав эту книгу, вы начнете понимать лучше самого себя и знать, что вам надо. Понимать сознательно метафоры которые предлагают вам и которые предлагаете вы. Задумайтесь и поймите глубинную истину значения предлагаемых вам или вами в образах метафор, как в простых рассказах о ком-то или о чём-то есть смысл нашего понимания для чего или кого это вся информация имеет смысл определенного значения.

Есть еще такой момент в нашем сознательно – бессознательном восприятии. Информация, которую мы получаем через метафору. Как пример наш разум это поле, а метафора это семя которая может прорасти или нет. Зависимость от того, в каком состоянии находится поле. Чистое оно и го-

това к посадке. Или оно заросло другими семенами мышление нашего разума. Предлагаю запустить свою мысль в этом направлении своего размышления какие метафоры прорастают в вашем разуме. Вспомните какую информацию вы получали в ближайшем прошлом и насколько она схожа здесь и сейчас с вашим настоящим образом жизни. От какой информации вы знаете и проектируете свое будущее задумывались ли вы об этом. Семена в виде метафор которые в нас прорастает это естественный процесс. Важно почувствовать гармонию своего выбора зная сознательно весь процесс внушения, управление или манипулирования вами для того чтобы избежать и понять какую цель преследует собеседник так и поступать разумно, сознательно понимая всю окружающую информацию. Поэтому возможно информацию собеседника направлять и переключать в позитивное мышление. Самому стараться думать о хорошем и больше вспоминать позитивных эпизодов из жизни, а они будут, как для кого-то метафора хорошего направления и позитивного семя на их поле разума который возможно с может прорасти как собственное чье-то желание забыв про вашу метафоры в виде какого-то рассказа и это бесконечная селекция прорастающих метафор от одного к другому так, как всё взаимосвязано. Люди сажают в семенах метафор свои косвенные внушения которые сознательно понимая можно избежать.

Как мы с вами уже поняли из предыдущих абзацев, что такое метафора и, как она на нас влияет. Знаем сознатель-

но, что происходит, вовремя любого общения происходит обмен информации и в этой информации может быть такая метафора которая влияет на вас через опыт подсознательных размышлений и представление о том, как бы вы поступили в той или иной ситуации про которую вам рассказывают, а это значит, что происходит косвенное внушение на ваше подсознание. Чтобы избежать внушения надо разрушить метафору которую нам хотят внушить на наш бессознательный уровень восприятия. Большинство людей сами того не знают, что перекладывают негативную информацию с больной на здоровую голову. Но на самом деле Мир так устроен, что люди на невербальном уровне где-то ближе к интуиции поступают так, как бы эгоистично стремятся за собственный Комфорт в любой ситуации жизни. Некоторые люди получают удовольствие, что другие себя чувствуют не комфортно и это они, как раз рассказывают нам негативные метафоры которые мы можем разрушать.

Человек нам рассказывает, что-то про кого-то, как например: Жил да был дед да бабка в избушке у синего моря... А мы задаем вопрос сразу – Сколько было дедушке лет, а сколько бабушке было лет, а были они в гражданском браке или в другом в составе семейного единства и сколько у них было детей была ли у них прописка в этом доме... Человек услышав один вопрос не ожидая этого и не успев ответить на него получает следующие вопросы который впоследствии сбивает его с мысли которую он хотел вам внушить.

Всё очень просто главное сознательно понимать, что происходит в момент общения, что собеседник хочет вам сказать? Куда ведёт его логическая цепь ассоциаций мышление которую он выражает словами и если вас это устраивает Или даже Вам это надо то вы можете сознательно понимать, что пропускаете информация которая будет на вас влиять потому, что вы с ней соглашаетесь.

Ещё один пример, как часто бывает один человек спрашивает другого – Ты себя плохо чувствуешь? Если человек промолчит то он соглашается с вопросом – командой и будет чувствовать себя на самом деле как-то плохо, а если он разрушит вопрос- команду сказав:– нет я чувствую себя хорошо или как вы пришли к такому ошибочному мнению – отводя в сторону предположение. Вы можете контролировать сознательно чужие предположения при этом зная, что вы именно хотите быть здоровым и счастливым!

Техника – Разрушить метафору – сначала рекомендую представить человека который вам, что-то рассказывает, а вы его перебиваете вопросами о том о чём или о ком он вам рассказывает. Потренировавшись теоретически в своём воображении – переходите на практическое выполнение техники. Задавайте вопросы чётко и смело при этом можно спокойно смотреть в глаза, а мысленно готовить следующий вопрос и так далее пока собеседник не перестанет говорить и вы сами поймете и почувствуете, что метафора которая

могла принести вам внушение на внутренних ваших ощущений не произошла вы рассыпали её, как карточный домик. Поначалу будет приятное чувство радости и гордости, что у вас это получилось, а потом будет всё как само с собой работать на подсознание вашего защитного психологического механизма который сделает вас лучше, умнее и здоровее!

Думать только об упражнении!

Упражнение номер 8

– ощущение метафоры и её разрушение:

Расслабьтесь и сосредоточьте всё свое внимание на прикосновение вашей руки с любым предметом чтобы вы смогли почувствовать и ощутить форму, вес, температуру, твердость и так далее и тому подобные характеристики вашего ощущения сначала правой рукой. Потом то же самое левой рукой. Завершаете упражнение обоими руками анализируете свое прикосновение к предметам на которые сосредоточено вся сила воли вашего желания и понимания, что своим ощущениям вы создаете определенной метафоры образ, а переключаясь на другой предмет ощущения вы разрушаете создавшую свою метафору и делаете новую. Делать 33, 8 или 3 прикосновения и метафора ощущений.

Комментарии: Когда вы делаете правой рукой прикосновения и получаете ощущение то запускаете логическая мыш-

ление левого полушария головного мозга. Продолжаю делать левой рукой подключаете творческое и эмоциональное ощущение своего прикосновения. Выполняя обоими руками и задействовав оба полушария головного мозга, а также через логику и эмоции вы создаёте свои ощущения определённых метафор. Переключаясь на другие метафоры ощущения вы разрушаете то, что чувствовали до этого.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 7

Вы умеете создавать и разрушать метафоры!

Вопросы: Что такое метафора? Как создать метафору? Чем отличается метафора от рассказов? Как вы стали понимать сознательно смысл метафора? Какие бывают метафоры? Знаете вы, как сознательно понять, что происходит в метафоре которую получаете? Как разрушить метафору? Как можно избежать негативную метафору или поставить её под сомнение? Задумайтесь, какие в основном метафоры вы получаете от окружающей вас информации? Какие вы метафоры передаете в свое окружение? Подумайте о том есть ли связь в смысле метафор которые поступают в вас и которые вы передаете? Ваши жизненные события могут быть метафорой? Как часто вы вспоминаете хорошие? Вам нравятся хорошие метафоры?

Как часто бывает один человек спрашивает другого – Ты

себя плохо чувствуешь? Всё очень просто главное сознательно понимать, что происходит в момент общения, что собеседник хочет вам сказать? Куда ведёт его логическая цепь ассоциаций мышление которую он выражает словами и если вас это устраивает Или даже Вам это надо то вы можете сознательно понимать, что пропускаете информация которая будет на вас влиять потому, что вы с ней соглашаетесь.

Запишите свою метафору о прочитанном и сделайте свои выводы, как сознательно понимая то, что прочитали и узнали.

Аффирмация к 8 части: Моё подсознание принимает здоровую метафору, а плохую разрушает.

Комментарий: Когда вы говорите – моё подсознание – то вы сознательно принимаете свои подсознательные ресурсы. Когда говорите – принимает здоровую метафору – то вы настраивайте себя подсознательно принимать здоровую информацию в окружающих вас метафор. А говоря – плохую разрушает – настраивайте себя на то чтобы плохая метафора разрушилась сразу.

– Метафору создать легко – разрушить ещё проще.

Читать каждую часть  
начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Девятый день читаем прогресс  
и саморазвитие ощущаем...

Часть номер 9

саморазвитие или прогресс

Вся магия и волшебство для нас

Находится в глубинах нас

Чтобы из глубины ресурсы эти запустить

Знанием и саморазвитием – мозги свои включить.

Саморазвитие формирует личность человека и это сознательная информация которую люди получают из окружающих источников социального Общества в котором живёт. 21 век это сильный Прогресс для человечества. Как пример 100 лет назад было колесо на телеге которое на протяжении сотен лет не изменилось, а сейчас Обратите внимание на те колеса которые очень сильно отличается даже друг от друга в их огромном разнообразии. Появились новые средства передвижения и люди много чего изобрели нового и полез-

ного для облегчения в первую очередь своего собственно-го труда. Мир очень сильно развивается и если 100 лет на-зад многие люди не могли читать и это было нормально то сейчас дети рождаются, а ручки у них сами тянутся к теле-фонам, компьютерам, планшетам и они нажимают кнопочки с видом, как будто всё знают, как это работает и для чего это надо. У детей работает тот сознательный канал восприя-тия которого нет у взрослых. Детский канал это чистый ис-точник который поглощает в себя всю ту формацию которая его окружают и делает определенные выводы на бессозна-тельном решении своей личности и формулируют свой жиз-ненный опыт. Развитие которое получает ребёнок в садике и в школе это очень хорошо но помимо общественного вос-питания есть и семейное влияние который сейчас всё больше заменяют средства массовой информации в особенности ин-тернет. После школы ещё учебное заведение и создание сво-ей семьи да работа. И в этот период жизни основной массы людей ничему не обучается так если по необходимости надо повысить карьерный рост и предоставляет работодатель обу-чение и всё на, что способна основная масса взрослых лю-дей. А основная масса времени уходит в большинстве случа-ев на получение не нужной информация, а также получаем те скрытый внушение которые действуют на нас и манипули-руют нами это относится к рекламе да и другим источником информации которые окружают нас и внедряют в наши мыс-ли свои образы размышления которые мы иногда используем

за своё не замечая этого. Чтобы избежать манипуляции возможно заниматься саморазвитием читать и понимать сознательную информацию которую вы принимаете своими образами ассоциативного мышления и размышления о своем собственном саморазвитии.

Сейчас эра человека, а эра динозавров и мамонтов уже прошла. Поэтому человек является в наше время основным звеном от главного до исполнителя в социальном обществе нашего строя. Какое место в цепочке занимает каждый человек из нас зависит полностью от нашего самообразования. После школьного образования в основном происходит профессиональное обучение от которого мы уже можем получать оплату за свой труд и жить дальше не развиваясь. Повышая карьерный рост приходится учиться и получать учебную информацию по конкретному направлению знаний. И всё? Учёбе и самообразованию конец... Или с миру по ниточке разношерстной информации то представьте образно, как будет выглядеть ваша рубашка собственных знаний? Сейчас в информационном пространстве происходит очень много противоречий, а это значит, что происходит разрушение гармонии личности, как при шизофрении. Пример в рекламе: Я раньше дружила с водителями, а теперь со спортсменами – это говорит пиво. Вы понимаете сознательно, что это полный бред, а ваше бессознательное принимает эту информацию в образе вашего мышления и предполагаемых действий с вашей стороны внутреннего желания которое может зарож-

даться и прорасти в виде метафоры на вашем поле разума. Всё это можно сознательно понимая и зная избежать. Человек сам кузнец своего счастья и выбирает себе ту информацию которую считает нужной. Саморазвитие для каждого человека является нужной информацией. Саморазвитие через сознательную терапию в наше время просто необходимо. Понять себя через собственное саморазвитие даёт понимание окружающей нас обстановке исходящий из нашего импульса петли обратной связи или бумеранга собственных знаний.

Если вы сейчас сознательно поймёте механизм психологического поведения человека, как физическое тело и духовный разум вместе являются целостностью нашей сущности. То вы сможете понять основу своих желаний, как это происходит сознательно. Желание о приеме пищи происходит сознательно, как дефицит физиологической потребности при нормальном обмене веществ. А у лиц с патологией веса нет сознательного дефицита, а есть постоянное чувство голода или его отсутствие. Это причина следственной связи психологического характера имеет бессознательный характер поведения. Но нам важно понять сознательно, что дефицит или желание покушать может быть, как физиологический так и духовный наш внутренний мир требующий информацию в виде творческих кодов понимания сознательных наших центров. Человек кушает каждый день. Также, как продукты питания так и информацию. Только почему-то не всегда получается понять, что нам необходимо читать, слушать

и смотреть ту информацию которая сама развивает нас, сама повышает наш уровень мышления, а это только дается через самообучение, как чтение сознательной понимающий вами информации.

Помните, что котлеты и мухи разделяют понятие общего. Также, как и тело с душой можно разъединить мысленно. Понимая, что мы кушаем в основном тот продукт который хотим сами на сознательном уровне нашего мышления. Так почему же спросите себя вы в основном в духовном плане питаетесь той информацией которую вам подают из окружающих источников и сфер влияния, как люди, интернет и другие источники информации. Или вы сами выбираете для себя информацию. Знаете и понимаете, что именно вам надо почитать, послушать и посмотреть. Настраивайтесь на саморазвитие понимания, что мы живем во время сильнейшего прогресса то есть грандиозного развития человечество происходящее во всех направлениях возможного и вплоть до невозможного в возможностях человеческого понимания, как наши внутренние ресурсы возможности которыми мы не пользуемся. Это уже доказанный факт, что мы используем минимум своих возможностей от максимум возможностей которых мы не знаем так, как не развиваемся в направлении заниматься своим саморазвитием и не получением тех возможности которых можно достигнуть сознательно само развиваться читать эту книгу и делать упражнения с техниками, как практические закрепления на фи-

зиологическом уровне нашего тела наши теоретические размышление как прочтение в этой книге. Работа над собой это как построение вселенной и смысл саморазвития это улучшение качества жизни!

Техника – Настрой на саморазвитие – примите удобное положение тела чтобы можно было расслабиться, успокоиться и настроить свои мысли на то, что в своем мысленном образе можете представить, как вы занимаетесь собственным саморазвитием для улучшения своих качеств жизни. Вы можете представить, как вы читаете эту книгу сознательная терапия и вспоминать уже прочитанный материал который даёт вам силы для саморазвития. Расслабившись и успокоившись вы понимаете, что само развитие вам необходимо, как воздух, как еда которую мы принимаем каждый день, а информация которую вы сейчас сознательно понимаете в этой технике даёт вам силы вашего желания, как воспоминание своего – сильно представьте себе физиологического желания из собственной жизни и переместить его, как если бы это было такой же силы желание к саморазвитию и почувствовать всюду жажду желания читать, писать и развиваться. Пропустите это всё через тело своих ощущений, представлений образов которые были в то мгновение, какие-то звуки вы слышали тогда когда были полны сил желаний, запахи воскрешающих всю обстановку и возможно вкус на ваших устах тех воспоминаний. Понять себя, как это здорово чувствовать

свой собственный прогресс саморазвития и идти со временем в ногу. Продолжать постоянно само развиваться и получать от этого приятное удовольствие.

Думать только об упражнении!

Упражнение номер 9

– зрительный образ сознательного саморазвития:

Расслабьтесь принимая удобное положение для своего тела и вы можете посмотреть в определенное место перед вами или сбоку. Постараться запомнить всё, что увидите. Перевести взгляд в другое место и вспомнить, что было перед этим местом и описать в своей памяти по возможности всё подробно. Так переключайтесь от объекта своего внимания и запоминая – описывайте предыдущие объекты своим воспоминанием от 33, 8 и до 3 объектов переключений вашего внимания и описание, как процесса саморазвития в практике ваших действий. Запоминая зрительным образом и тренируйте память своим саморазвитием.

Комментарий: Когда вы запоминаяте, что видите то включайте процесс саморазвития в зрительном образе правого полушария головного мозга, а также воспоминанием включаете левое логическое полушарие. Совместно работают полушария головного мозга по вашей силе воли выполняя это упражнение происходит саморазвитие своего собственного

зрительно-визуального сознания.

Повторить предыдущие упражнения 1 – 8

Прогресс в жизни развиваться и самим собой заниматься!

Вопросы: Что такое саморазвитие? Как вы представляете саморазвитие? Чем отличается саморазвитие от учёбы? Вы занимаетесь саморазвитием? Как вы сознательно понимаете, что происходит в саморазвитии? Сколько времени вы уделяете в день для саморазвития? Какие источники информации вам дают повышение мышления и здоровые мировоззрение? Какие источники мешают вам развиваться? Матушка лень родилась вперед вас? Вы можете мотивировать себя для саморазвития? Вы хотите сделать свою жизнь психологически здоровой? Хотите жить в гармонии с окружающими? Изучаете постоянно свое поведение и тех, кто вас окружает? Имеете интерес к жизни? Какой имеете на будущее план своего саморазвития?

Повышая карьерный рост приходится учиться и получать учебную информацию по конкретному направлению знаний. И всё? Учёбе и самообразованию конец... Или с миру по ниточке разношерстной информации то представьте образно, как будет выглядеть ваша рубашка собственных знаний?

Опишите ваше саморазвитие из прочитанного – сделав

свои сознательно понятные выводы.

Аффирмация к 9 части: Сознательно прогресс саморазвития запускаю и ощущаю.

Комментарий: Когда вы говорите – сознательно – то вы сознательно настраиваетесь на процесс. Когда говорите – прогресс саморазвития – то бессознательно вы запускаете процесс саморазвития. А говоря – запускаю и ощущаю – то и настраиваете себя на ощущение развивающего процесса У вашего самосовершенствования.

– Каждое утро и каждый день  
– мы наступаем на свою лень!

Читать каждую часть  
начинать и заканчивать с дыханием!

На вдохе произносите – сознательная – думая сознательно о каждой клеточке своего тела.

На выдохе – терапия – представляя каждую клеточку своего тела здоровой.

Десятый день читаем и анализируем роли  
которые мы играем и проживаем...

Часть номер 10

Трансактный анализ или какую роль  
мы играем в жизни

Какие роли мы играем,  
Ребенком, взрослым или родителями бываем.  
Задуматься, понять и знать,  
Трансактный анализ осознать.

Вы когда-нибудь задумывались? Чем отличается взрослое поведение от детского, а если взрослый человек ведет себя как ребенок. Можете ли вы подумать о том, какую роль у вас получается играть больше чем другую, а всего их три:

Дитя в этой роли находится не только дети которые иногда могут играть другие роли. Взрослые люди которые перекладывают ответственность на других изображая детское поведение типа я это не знаю, я это не умею, меня этому не научили и другие оправдания своего детского поведения. Отсутствие ответственности у взрослого человека и является игра роли ребенка или дитя.

Родитель это роль в основном критика. Который всё знает, всё умеет и всему может научить. Если у Вас уже есть какой-то свое мнение то роль родителя должна переубедить вас в том, что должно быть всё по-другому так, как опыт воспитания имеет каждый, а роль родители это как, раз именно тот образ который мы реализовываем. Нас воспитывают – мы воспитываем и это всего лишь роль помните об этом!

Взрослый эту роль играют все и дети иногда, а также сами взрослые не всегда бывают взрослыми по поступкам, делам и поведению так, как в этой роли происходит решение задачи, проблемы и вся ответственность берется на себя. Эта роль делового человека, успешного бизнесмена. Взрослое поведение это фундамент ответственности и ближе к сознательному мировоззрению, а также люди имеющие интерес к жизни.

Вы можете представить себя во взрослой роли человека и почувствовать, как ощущение ответственности ваши повышается, как за себя так и за окружающих. Если этого не происходит сразу или образ притормаживает в вашем воображении то значит это не основная в жизни ваша роль. Кто-то наоборот не может выйти из этой роли так, как другое поведение ему не приемлемо в кругу его общения. Роль родителя или воспитателя вы тоже можете вспомнить и пропустить через себя те ощущения и чувства которые вы испытывали тогда и чувствуете сейчас. Конечно роль дитя или ребёнка у взрослого человека со стороны мы замечаем сразу, что не всегда бывает по отношению к себе. Когда мы уходим от решения жизненных задач играя роль дитя то может быть и происходит какое-то детское облегчение от взрослой ответственности, повышенного контроля внимания и многих обязательств перед собой и другими. Представив и пропустив через себя эти три роли нашего поведения вам стало ясно какую роль вы играете больше всего и, что она вам даёт?

Может быть наоборот забирает то, что вы не делаете в другой роли своей жизни, а это значит стоит задуматься над выбором своей роли в жизни.

Выбор своей роли может происходить сознательно и бессознательно. Изучая и понимая эту книгу сознательная терапия вы запускаете сознательный механизм на подсознание своего разума. В основном бессознательно происходит смена наших ролей когда мы общаемся с окружающими с теми же тремя ролями. Помните про закон бумеранга и петлю обратной связи, что всё возвращается. Если ваш собеседник выбирает какую-то определенную роль то он однозначно влияет на вас своим поведением. Также как и вы влияете на свое окружение выбирая сознательно или бессознательно, как ответная реакция роли своего поведения. Наше поведение становится сознательно понятий при изучении транскрипции анализа ролей; дитя, родитель и взрослый. Помнить сознательно какую роль вы играете и, как переключайтесь на другую, а потом на третью и обратно меняя свое поведение и окружение. Сознательное понимание той роли в которой вы живёте даёт вам эти знания в теории, а практическое ваше самосовершенствование происходит ежедневно когда вы делаете упражнения и техники из этой книги которая даёт вам закрепление ваших возможностей правильного выбора той роли которая нужна лично вам. Управлять сознательно своим выбором ролей может каждый человек и главное понять, как это всё происходит в роли которую мы вы-

бираем и играем.

Итак вам стал понятен психологический термин транскрипция как анализ. И еще раз постарайтесь понять, как можно себя проанализировать, знать сознательно, какую роль играете вы в своём поведении. Ваша роль в жизни может меняться. Изменения происходят если на них обратить внимание, как бы сами с собой по обстановке или от окружения с кем приходится общаться. Мы можем менять свою роль не только в течение дня но иногда бывает и моментальное изменение нашего поведения, как переход от взрослого к родителю или роль ребёнка является ответной реакцией на происходящее по факту общения. Иной раз мы сами того не замечая, Как нам приходится перестраиваться в ролевой игре с собеседником, чтобы быть ближе к этому общению, А значит и приходится выбирать бессознательно ту роль которая играет собеседник. Или когда взрослый собеседник начинает играть свои детские роли то у нас автоматически может включиться поведение и роль родителя. Но это общение, как правило через критику и воспитание от родителей к детям ни к чему хорошему не приводит. Сама роль родителя имеет Воспитательный и обучающий характер но вы и сами можете сейчас вспомнить и почувствовать свое отношение к тому восприятию информации которые нас обучают в процессе воспитания. Как вы сами реагируете на замечания, как происходит ваша ответная реакция или это зависит от того, как вам ее преподнесли в каком виде или на каких

эмоциях. Задумайтесь о том, как возможно лично к вам Когда вы были ребенком или когда происходит похожее состояние вашей роли то, как к вам относились или относятся родители когда воспитывают или хотят чтобы вы задумались, а каком то поведении которые можно изменить или поменять свое отношение на данный вид мировоззрения. Может быть... Задумавшись о прочитанном вы можете вспомнить свои похожие ситуации из жизни, где вам приходилось менять свою роль. Понимать и знать, как это происходит достаточно для того чтобы можно было управлять своими ролями. Важно сознательное понимание той роли которую вы проживаете и знание, как она влияет на вас и, как вы влияете на неё управляя собой и своей жизнью.

Техника – Анализировать свои роли – Подумайте и вспомните, какую роль Вы больше всего играете в своей жизни? Кем вы были вчера? Кем вы были позавчера? Кто вы сегодня и сейчас? Кем вы будете ближайшее будущее? Как часто в течение дня ваши роли меняются или вы можете долго находиться в одной и той же роли и перестать понимать, приходящую роль? Постарайтесь не просто отвечать себе на вопросы, а четко и ярко представить себе всё, что вы анализируете. Включите все каналы своего восприятия и почувствуйте себя несколько минут ребёнком потом переключитесь на родителя включите критику также несколько минут и станьте взрослым, ответственным, серьёзным и ум-

ным. Пропустив через себя три роли вам будет проще понимать свое состояние и анализировать происходящее. Практикуйте и у вас всё получится.

Думать только об упражнении!

Упражнение номер 10

– слышим звуки и сознательно понимаем,  
какие роли играем:

Настроиться на упражнение чувствуя себя хорошо и спокойно выбрать один звук из окружающей вас атмосфере и остановить на нём свое внимание, а также сосредоточить на нём свою силу воли и думать только об этом звуке. Вы можете этот звук приближать слыша громче для себя или наоборот отдалять сделать тише. Учимся регулировать и управлять звуковым каналом восприятия своего сознания и понимаем, что роли которые играем ими тоже мы управляем. В жизни интересную, хорошею и здоровую информацию усиливаем, а негативную переключаем на позитивную. Прделав упражнения на одном звуке переключаемся на другой звук и так далее от 33, 8 и до 3 звуков разного характера и сути значимости. Получается, что когда мы слышим звуки то сознательно понимаем, какие роли играем.

Комментарии: Когда вы выбираете звук и запускаете сознательное восприятие через слух начинаете им управлять

делать то громче то тише. Через образы ваших представлений и силы воли напряжение происходит результат который даёт понимание над рычагами управления того, что происходит. Поняв, как происходит управление звуком то можно задуматься, как вы меняете постоянно свою роль и у вас всё получается.

# 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.