

Алхимия духа



АРТУР ЛИМАН  
ТИМ ГУДМЕН  
ТЕТА-РИТМ



Сила вашего мозга  
для обретения здоровья  
и исполнения желаний!

ПРАЙМ  
Ψ

Алхимия духа

Тим Гудмен

**Тета-ритм. Сила вашего мозга  
для обретения здоровья  
и исполнения желаний!**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.96  
ББК 88.6

**Гудмен Т.**

Тета-ритм. Сила вашего мозга для обретения здоровья и исполнения желаний! / Т. Гудмен — «Издательство АСТ», 2019 — (Алхимия духа)

ISBN 978-5-17-115951-1

Большинство людей все еще не подозревают, какие гигантские силы для самоисцеления и изменения собственной судьбы заложены у них внутри. Американка Вианна Стайбл интуитивно открыла такой режим работы мозга, в котором возможно исцеление даже от болезней, считающихся неизлечимыми. В этом режиме мозг излучает электромагнитные волны особой частоты — они называются тета-волны. Так появился метод, получивший название тета-исцеление. Благодаря книге психологов-практиков Артура Лимана и Тима Гудмена, разработавших уникальные упражнения для освоения этого метода, у вас появилась возможность самостоятельно не только улучшать здоровье, но и исполнять желания, менять свою жизнь и судьбу и даже влиять на окружающий мир. Авторские практики Артура Лимана и Тима Гудмена откроют вам путь в новую жизнь!

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-115951-1

© Гудмен Т., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

# Содержание

Вступление	6
Глава 1	10
Как мы управляем своим мозгом	10
Мозг – обучаемая система	12
Почему наши команды, отданные мозгу, не всегда срабатывают	15
Режимы работы вашего мозга	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Артур Лиман, Тим Гудмен**  
**Тета-ритм**  
***Сила вашего мозга для обретения***  
***здоровья и исполнения желаний!***

Серия «Алхимия духа»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Лиман А., Гудмен Т., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

## **Вступление**

### ***Способность к самоисцелению – дар природы, доступный всем***

#### **Человеческий мозг обладает колоссальным целительским потенциалом**

Мы не знаем возможностей своего организма. Об этом все чаще говорят врачи и ученые. Большинство людей все еще не подозревают, какие гигантские силы самоисцеления заложены у них внутри. А потому чаще всего мы полагаемся на внешние средства: лекарства, операции и прочие медицинские процедуры. Никто не спорит, эти средства бывают необходимы. Но если мы рассчитываем только на них и совсем не верим в собственные силы организма – эти силы начинают иссякать.



Таков закон природы: мы теряем то, чем не пользуемся.

Бывают случаи, когда в безнадёжной ситуации внутренние ресурсы организма вдруг просыпаются. Это может случиться от стресса или страха, когда человек узнает о том, что ему поставили страшный диагноз. В такой момент может пробудиться отчаянное желание жить. И вот тогда гигантским усилием воли человек мобилизует свой мозг на выздоровление. В итоге может произойти то, что называют чудесным исцелением. Врачи не находят этому объяснения. Но такое случается, причем все чаще.

**Но можно ведь не дожидаться, когда придет страх или отчаяние! Если внутри нас дремлют невиданные целительные силы – почему бы не пробудить их раньше, чем несчастье заставит сделать это?**

А для этого нам надо выяснить, что это за сила у нас внутри, которая могущественнее, чем лекарства. И найти ответ на вопрос: как нам обнаружить эту силу, как поверить в нее?

Мы живем в материальном мире, который часто вводит нас в заблуждение. Нам начинает казаться, что кроме материальных вещей больше ничего и не существует. Вот наше тело – оно ведь материальное, его можно увидеть, потрогать. Может показаться, что и помочь ему могут только материальные вещи – такие, которые можно увидеть и потрогать.

Но эта логика ошибочна. Ведь в нашем мире существует множество невидимых и неосязаемых вещей, которые, тем не менее, реально существуют и оказывают на нас самое реальное, материальное воздействие. Радиоволны. Рентгеновские лучи. Электромагнитное излучение. Ультразвук. Все это используется, в том числе и в медицине.

А ведь наш головной мозг – это тоже электромагнитная система. Он производит электромагнитные волны. Благодаря этому мы взаимодействуем с окружающим миром, обрабатываем огромные массивы информации, мыслим, принимаем решения, чувствуем, мечтаем, видим сны. Характеристики волн, излучаемых мозгом, могут меняться. От этого зависит наше состояние, настроение и самочувствие.

Только представьте себе: по своим возможностям человеческий мозг превосходит самые современные суперкомпьютеры. Даже если собрать вместе сотню таких компьютеров, единственный мозг самого обычного человека, не гения, все равно окажется совершеннее и сильнее. Нейроны – нервные клетки головного мозга – создают такое число соединений между собой, для обозначения которого в человеческих языках даже не придумано слово. Это еди-

ница и 850 нулей после нее. Это число большинству из нас кажется нереальным. Вот что заложено в вашей черепной коробке!

А ведь каждое соединение нейронов передает какой-то сигнал, несет в себе информацию. Эта информация руководит работой нашего организма, она создает то, что мы называем своим внутренним миром, определяет наше функционирование во внешнем мире. Эта информация может создавать болезни и здоровье, успехи и неудачи, радости и беды. Вы думаете, причины всего этого – в чем-то внешнем? Нет, они – внутри.

При таком количестве нейронных соединений у нашего мозга просто неограниченные возможности. Каждый из нас обладает таким богатством возможностей своего мозга, что может менять себя и свою жизнь как угодно. В том числе – исцеляться от любых болезней. Гигантское количество нейронных связей к вашим услугам! Надо только научиться хотя бы в малейшей степени управлять работой своего мозга. А для этого даже не обязательно разгадывать все его загадки.

### **Вианна Стайбл и ее открытие**

Существует множество различных режимов, в которых способен работать наш мозг. Чаще всего мы не управляем этой работой. Но можем научиться переходить из одного режима в другой по своей воле. Как и менять нейронные связи на более благоприятные для своего здоровья.

Американка Вианна Стайбл интуитивно открыла такой режим работы мозга, в котором возможно исцеление даже от болезней, считающихся неизлечимыми. В этом режиме мозг излучает электромагнитные волны особой частоты – они называются тета-волны. Вианна ничего не знала о волновой природе мозговых излучений и только позже обнаружила, что наука подтверждает ее интуитивные догадки.

В итоге появился метод, получивший название тета-исцеление.

Вианна Стайбл начала разрабатывать его еще в 1994 году. Она научилась осознанно входить в режим тета-волн и проводить на этом уровне целительскую работу. В итоге она исцелила сама себя от онкологического заболевания, когда врачи уже признали ее безнадежной.

Изложив свою методику в нескольких книгах, Вианна стала всемирно известным целителем. И по сей день она не только продолжает целительскую работу, но и учит людей исцеляться самостоятельно. У нее множество учеников во всем мире. А главное – существует огромное количество свидетельств того, как с помощью тета-исцеления люди избавляются от онкологических заболеваний, СПИДа, гепатита С, наследственных болезней и многих других недугов, которые медицина считает неизлечимыми.

Что же это за режим работы мозга, который характеризуется тета-волнами?

Это естественное состояние человека, который находится между сном и бодрствованием. Это состояние очень глубокого расслабления, когда легко устанавливается связь с подсознанием. Также тета-режим включается во время глубокой медитации или полного погружения в молитву.

Ученые уже давно установили, что это состояние само по себе целительно. Оно считается наилучшим для восстановления организма и нормализации его функций. Тета-волны способны устранять патологические нейронные связи, приводящие к болезням. Поэтому люди, умеющие входить в молитвенное состояние, реже болеют и дольше живут.

Но Вианна Стайбл не просто нашла способ входить в это состояние – тут она не первооткрыватель. Суть ее метода – в проведении целительской работы на тета-уровне. И это настоящее открытие. Потому что наше сознание в режиме тета-волн не активно. Мы в это время не спим, но и не бодрствуем как обычно. Самое главное – что в этом режиме практически невоз-

можно думать. Ведь в медитативном состоянии мысль как таковая отсутствует. И это одно из важнейших условий исцеления.

А Вианна Стэйбл нашла способ в тета-состоянии отдавать организму команды, вследствие которых наступает исцеление. Да, тета-исцеление – это не просто молитва или медитация. Это осознанная работа, проводимая по определенному алгоритму. В итоге пробуждаются скрытые резервы нашего мозга и всего организма. Перестраивается работа всех органов и систем. Включается мощный механизм самоисцеления на клеточном уровне. И наступает выздоровление – иногда мгновенное!

На первый взгляд может показаться, что метод слишком сложен, – но на самом деле он очень прост. Ведь тета-волны – это естественное состояние нашего мозга. Способность к нему дана каждому из нас от рождения. Не так уж редко мы оказываемся в этом состоянии спонтанно. И не только во время молитвы или медитации – ведь не всем людям знакомы эти практики. А еще, например, когда засыпаем – еще не спим, но уже и не бодрствуем. И если в этом промежуточном состоянии вы очень сильно чего-то пожелаете – вероятность, что мечта осуществится, возрастает многократно.

Да, в тета-состоянии мы можем не только улучшать здоровье. Но еще и исполнять желания, и менять свою жизнь и судьбу, и даже влиять на окружающий мир. Это возможно благодаря очень глубокому контакту с подсознанием. Именно в подсознании записаны программы, определяющие наше здоровье и саму нашу судьбу. Контактируя с подсознанием, мы можем менять эти программы к лучшему. Главное – знать как. Ответ на этот вопрос как раз и дает метод тета-исцеления.

### **Эта книга – практическое пособие**

В этой книге вы найдете простое, понятное и логичное изложение метода тета-исцеления. Задача – помочь вам освоить этот метод самостоятельно. Поверьте, ваш мозг уже умеет работать в тета-режиме и от природы способен исцелять ваш организм. Чтобы эти функции включились и начали работать, вам нужно только дать мозгу соответствующие инструкции.

На это и нацелены практические упражнения, которые вы найдете в этом пособии. Главное в книге – это именно практика.

Поскольку метод простой и естественный, то единственное, что может вам помешать, – это собственное неверие и сомнения.

Это препятствие может оказаться довольно серьезным. Все неудачи в применении метода тета-исцеления связаны именно с ним. Но данное пособие составлено таким образом, чтобы вы могли постепенно подготовиться к использованию метода и в процессе этой подготовки обрести понимание, как он работает, а также доверие к себе и своему организму.

Никто не требует от вас слепой веры. Просто начинайте осваивать теоретический и практический материал в том порядке, в каком он дан в книге. Вы узнаете о том, как работает ваш мозг, и с первых же страниц начнете получать практический опыт, который плавно подведет вас к пониманию принципов тета-исцеления. В процессе подготовки вы сможете не только понять, но и почувствовать, как все это работает.

Если же на вашем пути будут неудачи, вы должны знать, что они временные. Главное – не останавливаться на полпути. Не надо также осуждать себя за неудачи. Ничего страшного в них нет. Для начинающих это даже естественно. А потому не следует подгонять себя. Не пытайтесь заставлять себя верить в метод насильно, если вера пока не возникает естественным путем. Просто сохраняйте спокойствие и продолжайте практиковаться. Читайте не спеша, выполняйте упражнения, стараясь не пропускать ни одного. Важно на самом деле выполнять упражнения, а не просто представлять в своем воображении, что вы их выполняете. Иногда может возникнуть соблазн пропустить упражнение, так как вам покажется, что вам и так все понятно. Но не

подавайтесь этому соблазну – все-таки выполните упражнение, и результат может оказаться совсем не таким, какой вы предполагали.

Если вы будете работать по книге не спеша, вдумчиво и последовательно, то результаты обязательно появятся, и вы довольно скоро почувствуете это. Замечайте даже малейшие перемены к лучшему. Они дадут вам стимул для дальнейшего движения к здоровью и укрепят вашу веру в свои возможности.

**Важное условие: если врач прописал вам лечение, ни в коем случае не отказывайтесь от него! Вы можете практиковать тета-исцеление параллельно с любыми видами и способами традиционного лечения.**

# Глава 1

## Всемогущий мозг

### Как мы управляем своим мозгом

Тета-исцеление – это исцеление при помощи раскрытия скрытых резервов нашего мозга. Это способ, основанный на том, что мы выводим мозг на новый уровень функционирования. Мы включаем те его возможности, которые не задействованы в нашей обыденной жизни.

Мы привыкли считать, что главная функция мозга – это интеллект. Да, при помощи мозга мы мыслим. Но кроме процесса мышления мозг выполняет гигантские объемы другой работы. Он отвечает буквально за каждый наш шаг. Наше поведение, поступки, привычки, наше настроение, удачи и неудачи, чувство счастья и несчастья, радость и страдания – все это находится в ведении мозга. И, конечно же, мозг отвечает за наше здоровье. Ведь при помощи разветвленной нервной системы мозг связан со всеми органами. И каждому органу он посылает те или иные команды. Эти команды передаются по цепочкам нервных клеток, которые умеют связываться между собой для передачи информации. Что это за команды – зависит от работы нашего сознания и подсознания. Это может быть команда выздороветь. Но это может быть и команда заболеть. Да, мы сами можем неосознанно закладывать в мозг такие команды, даже не понимая, как и зачем мы это делаем!

Например, вы чего-то испугались – может, даже воображаемой опасности. Так бывает чаще всего: мы боимся того, чего нет, тревожимся из-за того, что еще не произошло и, скорее всего, не произойдет. Но мозг улавливает нашу реакцию страха и по цепочкам нервных клеток передает сигнал органам и системам: «Всем-всем-всем! Немедленно напрячься и приготовиться к бою!» У вас начинает бешено колотиться сердце, подскакивает давление, напрягаются мышцы, в кровь выбрасывается огромное количество адреналина. Но боя-то никакого нет и не предвидится! И все эти ненужные реакции становятся разрушительными для организма.

Если подобное случается достаточно часто, такая реакция становится привычной. Ведь чем чаще мы используем одну и ту же цепочку нейронов, тем она становится прочнее и устойчивее. Постоянно включая в действие одну и ту же реакцию, мы тренируем ее! И вот она уже включается по малейшему намеку и даже без причин – просто по привычке.

В итоге организм неизбежно изнашивается. Особенно если физиологические реакции, характерные для страха и стресса, так и не используются для активных физических действий – борьбы или бегства. Именно для этого они придуманы природой. Но мы не боремся и не спасаемся бегством. Как следствие, начинаются функциональные расстройства тех или иных органов и систем, а затем и органические заболевания.

Вот так мы сами управляем своим мозгом – не в свою пользу, потому что, сами того не осознавая, отдаем ему команды, разрушающие организм.

Но все же из этого можно сделать позитивный вывод: раз мы способны управлять своим мозгом – то можем использовать это умение себе во благо.

Заметьте, что мы постоянно создаем и тренируем новые и новые нейронные цепи. Новая нейронная цепь создается каждый раз, когда мы усваиваем что-то новое – знания или навыки. Например, ребенок учится ходить. Сначала у него это получается плохо, потому что тело еще не знает, как это делается, оно неопытное и непослушное. Но постепенно нейронные цепи, отвечающие за процесс ходьбы, закрепляют этот навык. Каждый следующий шаг дается все легче. И вот, наконец, процесс ходьбы становится автоматическим. Больше не нужно стараться, не нужно изо всех сил пытаться удержать равновесие. Нейронные цепи окрепли и натрениро-

вались передавать нужные сигналы в совершенстве. Вы ходите, даже не задумываясь о том, как вы это делаете.

Когда мы начинаем иначе реагировать на привычные раздражители – мы тоже создаем новый сигнал, который передается по нейронной цепи. Например, мы учимся преодолевать страх и успокаиваться в ответ на тревогу и чувство опасности. Эта реакция постепенно закрепляется в нашем мозгу и тоже становится привычной.

А еще мы можем осознанно, по своей воле отменять те сигналы, которые вели к болезням, страданиям и разным неприятностям. И вместо них передавать своему организму другие команды – на выздоровление, на избавление от болезни и страданий, на улучшение самочувствия и даже на омоложение. Мы можем таким образом избавляться от вредных привычек, учиться более позитивному мировосприятию, освобождаться от множества подсознательных установок и убеждений, не работающих нам во благо. Например, если вы вечно чувствуете себя неудачником – это всего лишь результат действия привычных нейронных цепей. Но их можно изменить! Вы можете изменить свои представления о самом себе. В результате изменитесь вы и изменится ваша жизнь.

**Как видите, в этом нет никакой мистики. Мы сами создаем свою картину мира в собственном мозгу. Болезни и здоровье – тоже результат деятельности мозга. Но если мы поймем, что на самом деле можем управлять процессами, происходящими в мозгу, если научимся это делать – то мы получим ключ к исцелению, к здоровью и даже к самой судьбе.**

## Мозг – обучаемая система

К счастью, уже и ученые подтверждают, что наш мозг – это не застывшая система. Он может меняться. А именно – перестраивать свои нейронные цепочки. Например, если у вас есть привычка тревожиться даже без повода – это означает лишь то, что у вас активны нейронные цепи, передающие сигнал тревоги. Но вы можете по своей воле начать разрабатывать другие нейронные цепи, которые будут передавать сигналы спокойствия, уверенности в себе, решительности, умения справляться с трудностями. Мы вовсе не заложники той «карты мозга», которая выработалась однажды под влиянием ошибок или каких-то неблагоприятных обстоятельств. В наших силах все это изменить, потому что наш мозг – это обучаемая система. Мы можем учить и переучивать его заново, и его возможности в этом деле безграничны.



### Упражнение

#### Чему вы учите ваш мозг. Позитивный опыт

Возьмите ручку, бумагу и запишите как можно больше ситуаций, когда вы научились чему-то хорошему и, соответственно, научили этому ваш мозг. Записывайте только те случаи, которые вы помните. Вряд ли вы помните, как учились ходить и говорить, – а потому эти примеры записывать не надо.

К примеру, вы можете вспомнить, как учились ездить на велосипеде, решать задачи по математике, шить или вышивать, водить автомобиль. Вспомните, как осваивали свою профессию, как учились пользоваться компьютером и всевозможными гаджетами. Перечислите все то, что сейчас вы делаете легко, даже не задумываясь, но когда-то начинали обучаться этому с азова.

Вспомните свои первые шаги в этом обучении. Сначала все давалось с трудом, дело шло медленно, вам приходилось задумываться над каждым вашим действием, каждым движением. Возможно, в освоении какой-то техники вы сначала сверялись с инструкцией. Обучаясь кататься на велосипеде, тщательно контролировали положение вашего тела, прилагали усилия, чтобы удержаться, старались не делать неосторожных движений. Когда учились шить или вышивать, очень старательно и медленно делали каждый стежок, и все равно получалось не очень ровно и красиво.

Сравните с тем, как вы делаете это сейчас. Легко, непринужденно, даже не задумываясь! Вы можете одновременно с этим занятием говорить и думать о чем-то другом, и при этом ваши руки, ваше тело работает как будто автономно – без вашего участия зная, что и как нужно делать.

Поздравьте себя: вы создали очень мощные, хорошо оттренированные нейронные цепи, которые передают сигналы от мозга вашему телу так, что вам не требуется сознательно контролировать то, что получается в результате. Таким образом вы обучили ваш мозг и ваш организм делать то, что вам нужно. Вы это можете! У вас уже есть такой опыт.

Теперь перечислите все те позитивные жизненные установки, которые вам удалось выработать. Это задание может быть сложнее предыдущего, особенно если вы никогда не пытались осознанно работать со своими мыслями и убеждениями. И все же наверняка у вас есть опыт, когда вы приходили к какой-то мысли, которая в дальнейшем начала вам помогать.

Например, у вас что-то долго не получалось и вдруг получилось. И вы осознали: «У меня получается, я это могу». И в дальнейшем вы приступали к этому занятию с уверенностью, что вы это можете. И чем дальше – тем ваша уверенность крепла.

Или вы однажды решили, что не будете унывать и пасовать перед трудностями, а вместо этого начнете действовать и искать лучшие решения. Какое-то время вам приходилось прилагать усилия, чтобы «переключить» себя с уныния на активные действия, но со временем вы заметили, что эта реакция включается автоматически: вы больше не опускаете руки и не тратите силы на уныние, а сразу начинаете действовать, искать и находить лучший выход.

Это тоже примеры того, как вы переучили свой мозг. Вы отказались от ненужной, бессмысленной, непродуктивной реакции и выработали другую, более эффективную и работающую на вас, а не против вас.

Чем больше таких примеров вы вспомните, тем лучше.

Скажите себе, что ваш мозг способен обучаться. Вы обучили его уже очень многим хорошим вещам. Значит, можете научить и другим хорошим вещам – например, справляться с болезнями и включать в своем организме программы здоровья.



## Упражнение

### Чему вы учите ваш мозг. Негативный опыт

Очень важно осмыслить и негативный опыт – когда вы обучили ваш мозг чему-то такому, что не служит вам на пользу, а то и работает против вас. Это прежде всего разные вредные привычки, а также негативные убеждения.

Вспомните, как вы приобретали какую-то из своих вредных привычек – к примеру, учились курить. Это наверняка было не очень приятно, ведь организм сопротивлялся, и вам приходилось преодолевать его сопротивление. Но вы приложили усилия и в конечном итоге приучили к этому организм. Это произошло, потому что вы создали и закрепили в мозгу соответствующую нейронную цепь. И теперь эта цепь работает автономно – то и дело дает вам команду закурить, и вы автоматически выполняете эту команду.

Вспомните и о том, как вы приобрели и закрепили в своем мозгу разные негативные убеждения. Например, у вас что-то не получилось, и вы начали думать о том, что у вас это никогда не получится. И чем чаще вы думаете об этом, тем сильнее это убеждение, потому что нейронная цепь, передающая эту информацию, от частого повторения становится только сильнее. В итоге вас снова и снова затягивает в эту колею. За что бы вы ни брались, первым делом

возникает мысль, что у вас не получится. Эта мысль лишает вас сил, и у вас в самом деле ничего не получается.

Это просто абстрактные примеры, которые, вполне вероятно, не имеют к вам лично никакого отношения. Может, вы не курите, но зато переедаете, или не можете оторваться от компьютерных игр. Запишите реальные случаи из вашей жизни, когда вредные привычки или негативные убеждения проявляют себя так сильно, что вы оказываетесь в полной их власти.

Но подумайте о том, что вы сами создали эти привычки и убеждения. Это вы оттренировали их до такой степени, что они начали подчинять вас себе. Это вы многократным повторением придали им огромную силу.

Очень важно осознать: вы сделали это – вы, а не кто-то другой. Это не возникло само собой – это сделали именно вы.

Но если вы что-то создали – вы можете это изменить. Если вам хватило сил, чтобы наработать мощную нейронную цепь, которая несет нежелательные сигналы, – вам хватит сил и для того, чтобы ослабить эту цепь.

Например, если вы усилием воли начнете воздерживаться от вредной привычки – поддерживающая ее нейронная цепь рано или поздно ослабнет и уже не будет иметь над вами такой власти. Одновременно вы можете создавать для себя позитивные привычки и убеждения. Таким образом вы будете нарабатывать новые нейронные цепи, которые начнут укрепляться по мере тренировок и работать на ваше благо.

Обязательно закончите это упражнение на позитивной ноте! А именно – решите, какую позитивную привычку вы хотите выработать вместо вредной и какими позитивными установками можно заметить прежние негативные убеждения. Например, вместо курения вы можете выработать привычку делать дыхательную гимнастику, съесть яблоко или пить чистую воду. А вместо негативного убеждения «У меня ничего не получается» – вырабатывать позитивное убеждение «У меня все получается».

Чем чаще вы будете выбирать позитивное вместо негативного – тем слабее будут нейронные цепи, поддерживающие нежелательные привычки и убеждения, и тем сильнее станут те нейронные цепи, которые передают вашему организму позитивные команды.

## Почему наши команды, отданные мозгу, не всегда срабатывают

Так что же, достаточно научиться давать своему мозгу команды – чтобы все изменилось к лучшему? Это и так – и не так. Все мы знаем, что в ситуации сильного волнения бесполезно командовать себе успокоиться. Результат обычно бывает противоположным. Почему так происходит? Потому что сигналы, передающиеся по нейронным цепям, действуют на очень глубоких подсознательных уровнях. Простым волевым приемом изменить их не удастся.

И все же в некоторых случаях мы можем менять свои реакции, просто повторяя те или иные утверждения. Например, если изо дня в день повторять себе: «У меня все получится» – мозг привыкнет к этой мысли, создаст соответствующую ей нейронную цепь, и таким образом это позитивное утверждение превратится в команду, которую мозг начнет давать организму. В итоге вы будете справляться с любым делом намного лучше, чем раньше.



Так работают аффирмации – позитивные утверждения, с помощью которых мы приучаем наш мозг думать по-новому. Новые мысли позволяют мозгу давать нам новые команды. Благодаря этому мы можем стать гораздо успешнее, чем прежде.

Но, заметьте, аффирмация – это не волевой прием и не приказ, которым мы принуждаем себя изменить свои реакции. Скажите себе: «Успокойся немедленно!» – и вы разволнуетесь только больше. Но если просто повторять себе: «Я спокоен» и ничего от себя не требовать, то шансы успокоиться возрастут. Такая разница связана с тем, что аффирмации в гораздо большей степени влияют на подсознание, чем волевые приказы.

И все же аффирмации работают лишь в относительно простых случаях. С их помощью можно изменить ту информацию, которая уже осознана вами, а потому словно бы лежит на поверхности и не слишком глубоко запрятана в подсознание. А вот если речь идет о болезни и здоровье, или о негативных убеждениях, которые возникли в раннем детстве, когда все мы отличались повышенной внушаемостью, или в результате сильной психологической травмы, здесь обычно одних аффирмаций – позитивных утверждений – недостаточно. Нужны особые способы работы с подсознанием. И прежде всего, нужен доступ к этим подсознательным уровням.

**В обычном состоянии бодрствования у большинства людей этого доступа нет. Чтобы его получить, нужно перевести свой мозг в другой режим. Практика показывает, что наилучшим образом для подобной работы подходит именно тета-режим.**

## Режимы работы вашего мозга

Пришло время узнать подробнее о разных режимах работы мозга. Что это за режимы? От чего зависит, в каком режиме работает наш мозг в тот или иной момент? И как мы можем управлять этими режимами по своей воле?

Наш мозг излучает электромагнитные волны. У него есть собственное электромагнитное поле. Откуда в мозгу берется электричество – разве в нем имеется электростанция?

Самое интересное, что так оно и есть: мозг являет собой некоторое подобие электростанции, где энергия химических реакций превращается в электрическую энергию.

Мозг – это еще ведь и биохимическая система. Когда клетки мозга – нейроны – вступают в контакт друг с другом и при этом выделяют особые химические вещества. В результате в мозгу происходят химические реакции. Причем происходят они в огромном количестве – более 100 тысяч реакций в секунду. Мы все состоим из атомов, а в атомах есть электроны. В результате химических реакций электроны приходят в движение, и возникает электрический ток. Именно силой этого тока мозг проводит свои импульсы по всему организму. Сигналы, передаваемые мозгом, несут определенную информацию, и при этом они носят электромагнитный характер. То есть каждый сигнал – это и энергия, и информация одновременно.

В результате такой активности мозга возникает электромагнитное поле. Оно не является чем-то застывшим, неподвижным. Его состояние постоянно меняется, вследствие чего возникает электромагнитное излучение, или волны, которые распространяются в пространстве.

Да, наш мозг – это генератор электромагнитных волн. И характер этих волн тоже не является постоянным! Их характеристики меняются в зависимости от нашего состояния, от активности нашей мозговой деятельности. Когда мы спим, частота электромагнитных волн снижается. Когда мы отдыхаем в спокойной обстановке, или мечтаем, или просто любимся каким-нибудь красивым пейзажем, частота мозговых волн у нас тоже намного ниже, чем в активном состоянии.



Всего существует пять основных частот, характерных для работы мозга, которые ученые назвали буквами греческого алфавита: альфа-волны, бета-волны, гамма-волны, дельта-волны и тета-волны.

Каждому из этих режимов соответствует определенная частота мозговых излучений. Частота – это одна из важнейших характеристик любой волны. Если вы сядете на берегу моря и подсчитаете, сколько раз за минуту волна набежит на берег, то узнаете частоту морских волн в минуту. Мозговые волны тоже имеют фазы прилива и отлива. Прилив-отлив – это один цикл. Число таких циклов в секунду и называется частотой мозговых волн. Иногда волны идут быстрее, иногда медленнее. Если расположить режимы мозговых волн в порядке замедления, это будет выглядеть так: гамма-волны (самые быстрые), бета-волны, альфа-волны, тета-волны, дельта-волны (самые медленные).

## **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.