

# Ролан Эс

12+

**Закройте уши,  
чтобы не заразиться!**

Ролан Эс

**Закройте уши, чтобы  
не заразиться!**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Эс Р. Ш.**

Закройте уши, чтобы не заразиться! / Р. Ш. Эс — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-07763-8

Любой болезнью можно заразиться, услышав о ней. Когда вы слышите или видите что-то, то вы начинаете "со- ПЕРЕЖИВАТЬ" и "со- ЧУВСТВОВАТЬ", то есть переживать и чувствовать. Вы как антенна настраиваетесь на то, что слышали, увидели. Даже можно настроиться на неудачу ! Люди тратят здоровье, чтобы заработать, потом заработанные деньги тратят на восстановление здоровья. Настройте свою "антенну" на здоровье, гармонию, удачу и успех! Если двери открыты, то в них можно войти, если ваше сердце открыто, то вам можно помочь!

ISBN 978-5-532-07763-8

© Эс Р. Ш., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11



## Введение

Закройте уши, чтобы не заразиться! Да, да, вы не ошиблись. Любой болезнью можно заразиться, услышав о ней. Даже неудачей можно заразиться через уши, если вы постоянно слышите о ней и о том, что всё плохо. Когда вы что-то слышите или видите, вы сочувствуете и сопереживаете эти события. Вдумайтесь в эти слова «со- ЧУВСТВУЕТЕ», «со- ПЕРЕЖИВАЕТЕ». То есть вы это чувствуете и переживаете, значит, это происходит и с вами. Человек – это антенна, настроенная на информационное поле и на окружающих его людей. Но если двери открыты, то в них можно войти, если ваше сердце открыто, то вам можно помочь, то у вас все получится!

Но обо всем по порядку. В книге я намеренно буду повторяться. Раз за разом я буду писать одни и те же фразы для того, чтобы легче было запомнить. Ведь запоминание зависит от количества повторения. Только когда вы запомните основные положения, вам не нужно будет возвращаться в начало текста, чтобы вспомнить, и вы сразу можете начать жить правильно! Чтобы жить так же, как и сейчас или жить хуже, вам ничего не нужно делать. Не нужно напрягаться и тратить свое время. Но чтобы что-то изменить в своей жизни к лучшему, нужно быть дисциплинированным и непрерывно работать над собой, делать упражнения, которые сделают вас лучше.

У всех не хватает времени на себя, на то, чтобы делать то, что принесет им радость, свободу и гармонию. Остановитесь на секунду и подумайте. **Вам не хватает времени на то, чтобы жить?** Чтобы жить хорошо! Все работают на нелюбимой работе, общаются с людьми, которые им не нравятся. Куда-то всё торопятся. Всё это «мышинная возня», суэта!

Остановитесь и подумайте, что вы хотите получить от жизни? Все, что вы имеете –это то, на что вы настроены и то, что вы транслируете. Человек- это антенна, которая настроена на определенную волну! **Закройте уши, чтобы не заразиться! Человек, как антенна настраивается на то, что слышит и переживает!** Можно «заразиться» и негативным состоянием или обстоятельствами. Человек, как антенна, настраивается на информационное поле и принимает из него именно ту информацию, ту ситуацию, на которые настроен! Общаюсь с человеком, мы волей-неволей настраиваемся на него, чтобы принять его информацию. Если проанализировать нынешнюю ситуацию с заболеваемостью, психическими расстройствами, неадекватным поведением, то очевидно, что с каждым днем ситуация ухудшается, таких случаев становится больше. И при этом, можно сказать, что если проследить статистику, то можно увидеть, что идентичной болезнью заболевают люди одного круга общения, семьи, или имеющие длительный контакт.

Так почему же это происходит? Потому что, при длительном общении, люди настраиваются на одну волну, не зря существует поговорка: «с кем поведешься, от того и наберешься», поэтому, общаясь с человеком длительное время, невольно начинаешь переживать те же эмоции, которые он транслирует, тем более, если он постоянно рассказывает о своих проблемах и болезнях, то мозг невольно настраивается на эту волну, эту эмоцию, и человек начинает переживать идентичные чувства. Можно провести эксперимент или просто провести наблюдение за небольшой группой лиц, друзей, семьи, при длительном тесном общении у них проявятся одинаковые повадки поведения, манера общения. И даже жалобы на состояние здоровья будут идентичными. В семье, в которой кто-то из членов болел какой-либо болезнью, тем более серьезной, обязательно эта болезнь проявится у кого-либо из членов семьи, того, кто эмоционально сопереживал эту ситуацию. Врачи это называют наследственностью. Однако это и есть состояние, при котором они настроены на одну эмоциональную волну, тем более. если человек принимает все близко к сердцу, мнителен, легко поддается внушению. Он начинает сопереживать данную ситуацию, и в конце концов, у него проявляются признаки той же самой

болезни. Так же происходит и в других сферах жизни – общаясь с определенными людьми, можно «заразиться» от них негативом или позитивом. Поэтому, постоянно слыша о каких-либо происшествиях, человек невольно настраивается на эту информацию, сам того не понимая, притягивает идентичную ситуацию и попадает в нее. Наглядным примером может служить поговорка «закон подлости», «беда не приходит одна». Попад в определенную ситуацию, услышав какую-либо информацию или увидев что-либо и эмоционально приняв ее близко к сердцу, сопереживая ее, вы автоматически настраиваетесь на аналогичную информацию, как антенна, настроены на получение именно такой информации, будь то болезнь, или какая-либо ситуация, в том числе и положительная.

Чтобы с вами не случилось такое, необходимо мысленно абстрагироваться от происходящего, того, что вам не нравится, заставляя себя не думать об этом, или стараться не общаться с людьми, которые транслируют негативные эмоции. Так, не зря про некоторых людей говорят, что они везунчики, что им все дается легко, что они попали в нужную волну. Именно так и происходит, так как они действительно попали на нужную волну, настроились на нее. Поэтому, не стоит забывать, что люди – это антенны, настроенные на определенную волну, а на какую именно, каждый волей или неволей выбирает сам.

Если вы настроены на нужную волну, то вам повезло, а что делать, если вы настроены на негатив, болезнь, бедность и т.п.? **Выход – перенастроиться! Или для начала хотя бы научиться не настраиваться на негатив.** Что для этого нужно? Стереть всю негативную информацию, научиться быть менее подверженным внушению, влиянию. Все происходящее – это ваше внутреннее отношение к происходящему. Есть определенный сигнал, и вы этот сигнал принимаете. Но мало не принимать негативную информацию. Дело в том, что вы не только принимаете, но и сами транслируете сигналы. На вас тоже настроены те, с кем вы общаетесь. Происходит взаимный обмен информации. Поэтому очень важно изменить содержание вашей формы., чтобы транслировать положительную информацию. Есть выражение: «Подобное притягивает подобное». Какие импульсы вы посылаете, такие и притягиваете.

**Настройтесь на нужную волну!** Выйти из негативного состояния – это большой шаг, но еще труднее оставаться на позитивной волне, не поддаваясь эмоциям и не сбиваясь с нужного пути! Необходимо постоянно заставлять себя. Забудьте слова «не хочу» и «не могу». Делайте всё через «не хочу» и «не могу», тогда ваш организм привыкнет и выйдет на новый уровень. Заставляйте себя!

Заставь себя быть здоровым -

→чтобы хорошо себя чувствовать

→ чтобы найти в себе силы измениться

→чтобы стать успешным

→чтобы стать богатым

→ чтобы позволить себе быть свободным

→чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром

→чтобы стать счастливым

Обратите внимание на последовательность! От основы к вершине, от внутреннего к внешнему, от внешнего к внутреннему и замыкаем круг. Будет здоровье, будут внутренние резервы для активных действий. Сможете действовать, чтобы зарабатывать деньги. Будут деньги, сможете позволить себе быть свободным и поддерживать свое здоровье на должном уровне. Люди тратят здоровье, чтобы заработать, потом заработанные деньги тратят на восстановление здоровья.

В данной книге речь пойдет о том, как стать счастливым человеком, как научиться преодолевать трудные жизненные ситуации, будь то болезнь или просто эмоциональное переживание, как достичь цели, которая для вас является важной, будь то материальное благосостояние или карьерный рост, как стать успешным. Достичь своей цели и при этом не приносить

в жертву свои интересы, не переступая через себя, а лишь выполняя определенные правила, которые помогут, как минимум, легче переживать некоторые жизненные трудности. Сделать это так, чтобы трудности вообще не возникали. И, в конце концов, книга о том, как стать человеком, который будет доволен каждой прожитой минутой жизни, потому что не будет сомнений в том, что каждую из этих минут он прожил счастливо, без чувства сожаления.

О чем книга: описаны методы телесно-ментального выправления. Именно такой термин наиболее полно раскрывает суть метода, то есть происходит выправление и тела и разума. Начиная движение от внешнего к внутреннему, от физического к духовно-ментальному, то есть физическими упражнениями и формами влияем на внутреннюю форму и структуру, а затем через внутреннюю структуру влияем на внешнее, перестроив внутренние процессы, направляем мысли и энергию и перестраиваем физическое тело и внешние процессы. Телесно-ментальное выправление улучшит и исправит внутренне восприятие человека и заставит тело адекватно реагировать на внешние раздражители. Всем известен термин «психосоматика», означающий связь психических переживаний и их телесных, «соматических» проявлений. Когда какая-то болезнь или какое-то изменение состояния здоровья является следствием переживаний и стресса. Книга не является призывом к однозначным действиям и следованию советам. Она является выражением личного мнения и перед тем, как начать выполнять советы, описанные в книге, необходимо проконсультироваться со специалистом, так как могут быть противопоказания.

Для кого эта книга? Для тех, кто занимается саморазвитием. Для тех, кто пытается изменить себя, свое отношение к внешним процессам, старается повлиять на эти процессы и изменить свою жизнь к лучшему. Для тех, кто тянется к здоровому образу жизни, ищет способы улучшения здоровья и внутренней гармонии.

## Глава 1

Не все мысли, раскрытые в этой книге, придуманы и сформулированы мной. Много уже написано и раскрыто. Много книг написано по психологии, мотивации, описывающие различные варианты поведения в жизни, причины неудач и примеры достижения успеха. Все они четко описывают различные состояния, будь то болезнь, переживания, неудачи, психологические травмы, приводятся примеры успеха, богатства. Но как выйти из негативных состояний и прийти к желаемому результату, как пребывать в позитивных состояниях? Авторы призывают работать над собой. Говорят: «Вы должны мыслить по-другому, думать как богатый, представлять, что вы здоровы или богаты», работать с подсознанием и что-то в этом роде. Призывают нас подражать, одним словом. Но как это сделать конкретно? Пошагово? Никто не предлагает исчерпывающую инструкцию. Что конкретно и как нужно сделать? Предположим, человек заболел. Он идет к врачу, который выписывает ему рецепт. Покупает таблетки, которые содержат инструкцию по употреблению. Казалось бы, все предельно просто. Но тогда почему не все люди выздоравливают? Вариантов несколько: неправильный диагноз, неправильно подобран рецепт, слабый иммунитет, индивидуальная непереносимость и тому подобное.

Так же дело обстоит и с успехом. Все индивидуально! Как же от этого уберечься? У меня был знакомый, который любил читать книги по психологии саморазвития, нейролингвистическому программированию. Что-то вроде таких книг, как стать богатым и успешным, мысли как миллионер, научись манипулировать, включи и заставь работать «зеркальные нейроны», которые настроят на того, кого вы воспринимаете и другое. Он пытался подражать таким людям, включая эти самые «зеркальные нейроны», рисовал карту желаний, старался выглядеть успешным, ходил на бизнестренинги. Для этого ему требовались деньги, и он не задумываясь брал кредиты, покупал хорошую одежду, аксессуары. Но вот прошло уже много лет, но он так и не стал успешным и богатым, он даже не смог устроить свою личную жизнь. Как только кредитные деньги закончились, стало трудно поддерживать этот уровень. Почему так происходит?

**Дело в том, что «казаться» и «быть» — это разные понятия.** Чтобы «казаться», нужно только подражать, иметь форму. Внешне успешные люди не всегда находятся в гармонии с собой. Богатые люди не всегда счастливы и со здоровьем у них не всегда все в порядке. Мыльный пузырь тоже имеет форму, но не имеет содержания, поэтому часто быстро сдувается или лопается. Чтобы «быть», нужно иметь реальную основу, фундамент, стержень и содержание, тогда внешняя форма будет постоянной. Но даже если есть содержание, почему же не у всех получается достичь цели, добиться успеха, стать здоровым? Ведь аффирмации, самонастройка, визуализации на самом деле работают. В чем же дело? Дело в том, что «под лежащий камень вода не течет». Нужно предпринимать всё, что поможет достичь цели. Это имеет не только внешнее проявление, действия, но и работу над собой, внутренними структурами, переживаниями.

У каждого найдется такой знакомый, который всегда недоволен существующим положением дел. Ему все не нравится. Его уровень жизни не удовлетворяет его. Он винит в этом правительство, власти, начальство, окружающих. В общем, всех кроме себя. Уверен, вы встречали таких людей. Но когда я спрашиваю у него: «А что ты сделал, для того, чтобы все изменить? Изменить свою жизнь к лучшему, если тебя это не устраивает, почему ты до сих пор не уволился с работы, которая тебя не устраивает? Что ты сделал для того, чтобы изменить общество?»

Ничего! Дальше разговоров и недовольства ничего не идет. Просто люди боятся сделать шаг к переменам. Внутренняя неуверенность не позволяет им измениться. Иногда им просто лень, что-то делать и менять! Попробуй, сделай что-нибудь, ставь цели и стремись к ней! Предположим, вам нравится петь, петь в компаниях. Вы хорошо поете и окружающим тоже нра-



вится, как вы поете. Люди говорят то, что действительно думают. Если нравится десятерым, то это уже факт. Получается, что вам нравится петь, вокруг все говорят, что вы хорошо поете, почему же тогда вы занимаетесь нелюбимым делом, а любимое занятие вот оно, пойте! Это можно превратить в прибыльное дело. Немного подучиться правилам вокала, купить аппаратуру и выступать на корпоративах. Вы будете зарабатывать тем, что вам действительно нравится делать. А сколько таких примеров можно привести. Поймите, что вам нравится делать в жизни и делайте это, просто нужно организовать это правильно.

Но еще бывает так, что человек не готов это принять. Да, он делает все, чтобы добиться результата, но результата нет или не в полной мере. А не готов принять, потому что содержание не соответствует формату принимаемого. Человек не готов поменяться морально, поменять принципы и привычки, а то, чего он пытается достичь, не совместимо с таким содержанием. Он не готов контактировать с людьми, потому что они ему не нравятся. Но, может быть, как раз эти люди могут ему помочь, кто знает? Он не хочет жертвовать своим комфортом. Но если вы находитесь в зоне комфорта, то эта зона предполагает лишь то, что сейчас имеете, значит это вас устраивает? Хотите иметь что-то большее, улучшить ситуацию? Нужно выйти из этой зоны комфорта и создать другие условия. Для этого необходимо что-то предпринимать.

Также, человек может быть настроен на успех и богатство, но качественно другого содержания. Много людей становится богатыми, но переступая через закон. Вроде результат тот, но пути достижения другие. Это потому что человек сам настроен на такой путь. Его «антенна» настроена на такую волну, и он принимает эти сигналы.

Поэтому, чтобы достичь какой-либо цели, нужно не только ее представлять, но правильно ее понимать. Как только вы поймете, что, в конце концов, вам нужно, можно начинать работать над собой. Не нужно подражать кому-либо, не нужно начинать с внешнего, начните с внутреннего. Начните с себя, своей головы.

**Приведите в порядок и «включите» свою голову!** Внутреннее содержание всегда связано с внешними проявлениями и наоборот. Наш разум контролирует внутренние процессы. Не надо работать с подсознанием и тем, чего вы не знаете. Работайте с сознанием, работайте с собой и над собой! Чувства и эмоции влияют на наше восприятие и поведение. Поэтому, для улучшения здоровья и самоконтроля необходимо воздействовать не только на тело, но и на разум. **Поэтому термин «телесно-ментальное выправление» наиболее уместен и полно раскрывает суть подхода.** Речь не идет о лечении и способах улучшения жизненных позиций. Таких способов может быть много. Речь идет о принципах и методике регулирования мыслительного процесса и самоконтроля. Не нужно заново выстраивать мышление и поведение. Нужно только поправить их, так сказать «выправить», чтобы направить в нужном направлении. Именно телесно-ментальное выправление позволит правильно построить процесс восприятия и оценки, что в итоге создаст базу для адекватной реакции организма. Нужно выправить разум и тело, чтобы они работали синхронно и на вас.

**Открывайте двери и ждите гостей!** Стоит задуматься, почему некоторые люди получают все, а некоторые – ничего, одним все удается, другие не могут получить даже малого. Все дело в том, что одни люди готовы принимать, другие – нет! Это касается всего: и материальных благ, и здоровья.

Если дверь открыта, в нее можно войти, а если она закрыта, причем на замок, то никто и ничто не проникнет в нее. Если ваше сердце открыто, то вам можно помочь! Так и с человеком, если он открыт к принятию чего-либо, то он это получит, а если он морально закрыт, отрицает или не верит, то, как бы вы ни старались, вы ему не поможете. Когда человек не верит или отрицает что-либо, он не готов к принятию. Например, если он болеет и не верит в какой-либо метод, даже сверхэффективный, ему это не поможет, так как он морально будет его блокировать. Так же дело обстоит и с материальным миром. Если человек не верит в то, что он может чего-то достичь, то так и будет, он не достигнет высот, он не сможет сделать прибыльный

бизнес и т.п. В народе верят в чудодейственное исцеление, счастливое провидение и говорят: «его исцелила вера»! Отчасти это так, но только отчасти. Его исцелило прежде всего то, что он не отрицал этого. Он позволил этому проникнуть в него, его «двери» были открытыми для принятия. Поэтому, если вы хотите что-то получить, недостаточно просто желать этого, нужно открыться этому, впустить в себя, не отрицать и не сомневаться!

Если вы будете сомневаться или что-то из прошлого, что сидит в вас подрывают вашу уверенность, это будут чувствовать другие. Это будет чувствовать даже космос! Даже малейшая доля сомнения будет препятствовать проникновению в вас, вы не получите то, что желаете, так как сомнением блокируете вход. Поэтому сомнения нужно гнать от себя, каждую негативную мысль стараться стереть, не слушайте тех, кто пытается вселить в вас эти сомнения!. Да, это непростой труд – работать над собой, над своим сознанием, перестроить свое отношение к происходящему. Но только упорная работа над собой поможет вам перестроиться, никто не сможет залезть вам в голову и перенастроить ее, только вы сами можете это сделать, вы сами должны понять, что никто вам не поможет, если вы не захотите этого.

Поэтому открывайте двери и встречайте гостей, если дверь открыта, то в нее можно войти, если дверь открыта, то вы сможете исцелиться, если дверь открыта, то вы не упустите свой шанс, вы сможете принять то, чего желаете!

Почему про тех, кто всеми способами пытается достичь своей цели, говорят, что они целеустремленные, и поэтому им удастся все же достичь этой цели, а другим не удастся этого сделать? Да, с одной стороны они предпринимают все для достижения цели, но бывают и случаи, когда все, что бы ни делал человек, не приводит к нужным результатам. Все потому что человек, когда чего-то очень желает и начинает двигаться к желаемому, он настраивает свой мозг на этот объект. Его мозг четко видит конечную цель и начинает выстраивать определенные связи, человек, постоянно думая о желаемом, перенастраивает свой мозг, который начинает работать избирательно, отсеивая ненужные моменты, выбирая только то, что поможет достичь цели.

Волей-неволей человек начинает двигаться навстречу своей цели, он идет на какие-то курсы, начинает общаться с определенными людьми со схожими интересами, интересоваться необходимой литературой и т.п., то есть обретает вокруг себя новые связи и условия. Человек полностью перенастраивает себя. Он настраивается на новую волну информации, на свой объект. В дальнейшем все, что связано с его целью, будет само появляться в его жизни. Будут появляться люди, которые как-то связаны с этим, обстоятельства будут складываться благоприятно. Не зря существуют такие методы достижения цели, как визуализация, когда нужно четко представлять цель, ощущать себя в желаемой обстановке, нарисовать карту желаний, рекомендуется обрести круг общения, который максимально близок к желаемому результату, обустроить все вокруг соответственно.

Все это, несомненно, заставляет работать наш мозг, наше мышление по-другому, мы настраиваемся на новую волну. И это новое мышление, безусловно, дает свои результаты, мы получаем новые знания, новую информацию, и в мозге возникают устойчивые связи, и мы начинаем вести себя по-другому, а как следствие, жить по-другому. Соответственно, мы все ближе приближаемся к своей цели. Главное в этом процессе – НЕ СОМНЕВАТЬСЯ! Любое сомнение порождает целую цепочку деструктивных эмоций, которые разрушают всю настройку. Поэтому необходимо твердо верить и следовать своей цели!

## **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.