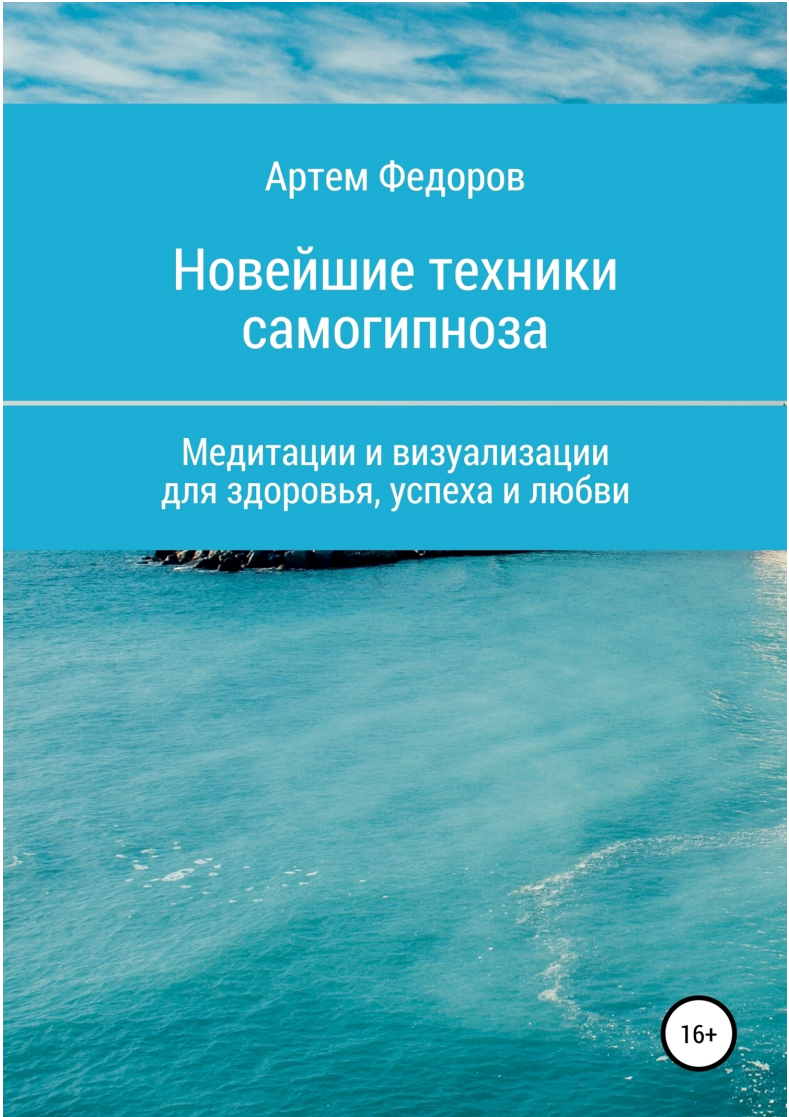
Артем Федоров
Новейшие техники самогипноза
Медитации и визуализации для здоровья, успеха и любви
16+

Артем Иванович Федоров

Учебник самогипноза и направленной визуализации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49763918
SelfPub; 2020

Аннотация

Изучив эту книгу, вы сможете изменить свое будущее. Вы узнаете, как: повысить доходы, уменьшить стресс, быстро выздоравливать, правильно худеть, привлечь любовь, улучшить отношения, стать хозяином своих эмоций, повысить свою самооценку. В книге вы найдете уникальные визуализации и медитации, которые помогут вам достичь успеха быстро и безопасно.

Содержание

Учебник самогипноза и направленной визуализации по методу Сильва 4
ВВЕДЕНИЕ 4
Что такое визуализация? 6
Этика в визуализации 9
Правила визуализации 14
ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К УСПЕШНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ 17
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Учебник самогипноза и направленной визуализации по методу Сильва

ВВЕДЕНИЕ

Вы можете получить то, что вы хотите! Это просто вопрос использования силы, которой вы уже обладаете, – силы вашего разума.

Изучив эту книгу, вы сможете изменить свое будущее. Вы узнаете, как:

– Повысить доходы
– Уменьшить стресс
– Выздоравливать
– Худеть
– Привлечь любовь
– Обогатить отношения
– Стать хозяином своих эмоций
– Улучшите свою самооценку

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Это не так, вы можете достичь всего этого – и даже больше.

В чем же секрет? Создание мощных мысленных картинок.

Это называется визуализация, и это ключ к успеху – хотите ли вы новую машину, новую работу, новые отношения или новое отношение. Визуализация позволяет вашему уму работать на вас, а не против вас.

Что такое визуализация?

Визуализация – это система сфокусированных, творческих мысленных образов, которые отображают ваши внутренние миры. Точно так же, как вы перемещаетесь по физическому миру, используя ориентиры, вы можете перемещаться по своему ментальному миру, используя определенные ментальные картинки или «метки ума».

Карты ментальных образов направляют вас к правильному мышлению, которое содержит обширную информацию о том, как лучше всего достичь желаемого. Ваш здравый смысл использует ментальные картинки, чтобы более точно и полно передать эту ценную информацию, потому что картинка действительно стоит 1000 слов.

Повышая качество действий, которые вы совершаете в своем ментальном мире, вы почувствуете себя способным повысить качество действий, которые вы совершаете в своем физическом мире, чтобы улучшить качество своей жизни.

Сложна ли визуализация? Совсем нет. Это просто способность видеть или ощущать образы в вашем уме. Это на самом деле очень похоже на мечты! Разница – и это очень важно – в том, что мечтания случайны, визуализация структурирована

и направлена.

Узнайте, насколько хорошо вы визуализируете, отвечая на эти вопросы: да или нет

Я могу представить входную дверь моего дома.
Я могу представить себе кровать, в которой я сплю.
Я помню своего любимого телевизионного персонажа.
Я могу изобразить лицо моего лучшего друга.
Я могу найти дорогу домой из продуктового магазина.
Я помню, что я делал вчера утром в 10 часов.
Я могу представить, что я буду делать завтра вечером.
Я помню что-то хорошее, что случилось, когда я был ребенком.
Есть специальное мероприятие, которое я с нетерпением жду.

Даже если вы отметили только одно «ДА», вы можете визуализировать.

Разные люди визуализируют по-разному. Некоторые видят ментальные образы, ощущая, а не видя их. Другие видят их, как будто они смотрят на фотографии. Вы можете даже почувствовать и увидеть изображение одновременно.

Изображение может быть расплывчатым и размытым или четким и резким. Неважно, как. Важно то, что вы можете распознать то, что видите.

Имей в виду:

1. Картины, которые вы видите своим глазом, называются ментальными образами.

2. Когда вы направляете мысленные образы к конкретным целям, вы визуализируете.

3. Визуализация активирует силу вашего разума, чтобы помочь воплотить ваши цели в реальность.

4. Когда вы берете на себя ответственность за свои мысли, вы берете на себя ответственность за свою жизнь!

Этика в визуализации

Нельзя использовать визуализации для нанесения кому либо вреда. Помните про закон бумеранга. Акты ненависти и мести лучше всего победить действиями любви и доброты

Используя визуализацию для лиц без их согласия является вредом. Не пытайтесь повлиять на другого человека, не получив сначала разрешения.

Даже если вы используете визуализацию для исцеления, процветания или благословений без согласия другого – это тоже расценивается как вред и нарушения баланса в жизни человека.. Только Бог может знать, что лучше для другого человека. Какими бы благородными ни были ваши намерения, вам самонадеянно вредно вмешиваться в чужие дела.

ВЛАСТЬ РАЗУМА НАД МАТЕРИЕЙ

Мы все слышали выражение «власть разума над материей». Когда вы нервничаете из-за того, что идете к стоматологу, но идете, несмотря на свои страхи, это власть разума над материей. Когда вы убираете дом, кормите детей и стираете, даже если вы слишком устали, чтобы двигаться … это также власть разума над материей.

В использовании силы разума нет ничего нового.

В 19 г. до н.э. классический поэт Виргилий писал в «Энеиде»: «Разум движет материей».

По словам экспертов, за 10 000 лет до того, как эти слова были написаны, пещерные люди в регионе, который сейчас является Францией, использовали визуализацию, чтобы помочь им в их поисках. Они рисовали изображения животных, которых искали на стенах своих пещер, чтобы каждый охотник сосредоточился на добыче. При свете огня племени образы казались действительно движущимися.

Фактически, эти образы стали настолько ясными в умах пещерного человека – они были настолько взволнованы – что некоторые из них на самом деле бросали копья в рисунки! Отметины все еще видны там и по сей день.

Точно так же и сегодня звезды спорта могут тратить часы – даже дни – до того, как большая игра «наберется духом», сформировав образ мыслей о своей хорошей игре.

Врачи без сомнения установили, что ваш разум влияет на ваше тело. Люди, которые слишком сильно переживают, получают язвы. Их возбужденное психическое состояние оказывает драматическое влияние на нормальное производство кислоты в желудке.

И сколько раз вы слышали, что люди с высоким кровяным давлением должны позаботиться о том, чтобы не перевозбуждаться? Недавние исследования показывают связь между подавленным гневом и болезнью сердца.

Если негативные мысли могут оказать такое влияние, представьте, на что способна сила позитивного мышления!

Для лечения высокого кровяного давления, пациентов просят представить себя в спокойной обстановке и подумать о том, о чем-то спокойном. В каждом случае их кровяное давление снижается.

Визуализация также доказала свою эффективность в лечении больных раком. Врачи все больше и больше обнаруживают, что положительный настрой повышает эффективность лечения.

Больные раком визуализируют раковые клетки в своем теле. Затем, они фактически уничтожают их.

Одна пациентка представляла ее раковые клетки черными камнями в саду. Она представляла, как выкапывает камни с помощью лопаты и загружает их в запряженную лошадьми телегу, которая выносила черные камни из ее тела. В ямах,

где были камни, она посадила красивые, здоровые красные розы. И, как вы уже догадались, ее рак пришел в полную ремиссию.

Конечно, визуализация полезна не только для лечения. Одна клиентка чувствовала, что ее лишний вес мешает ее карьере. Я помог ей избавиться от образа ее избыточного веса и заменить ее ярким мысленным представлением о себе в ее идеальном весе.

Вскоре здоровая диета и режим физических упражнений стали для нее легкой и приятной привычкой. Она приобрела вес, который хотела достаточно быстро.

Как мы уже говорили, спортсмены теперь уделяют столько же внимания своей психологической подготовке, сколько и своей физической подготовке. Это потому, что они обнаружили это, когда они визуализируют себя, выступая хорошо, они хорошо выступают – и побеждают.

Мы увидели эту работу, когда молодой теннисист, который практиковал технику визуализации, внезапно начал побеждать.

Такого рода визуализация подпадает под сферу «психического подъема». Помимо повышения ваших способностей,

эта техника также открывает двери для возможностей, открывая пространство в уме для их получения.

Правила визуализации

Визуализация – это язык, на котором говорит ваше подсознание. Он тоже говорит словами, но это его второй язык.

«Образы, звуки, кинестетика» – это его родной язык. И не только ваше подсознание говорит образами, оно также слышит и понимает образы.

Визуализация позволяет вам находить изображения, хранящиеся в вашем подсознании, которые мешают вам достичь ваших целей. Это также позволяет вам избавиться от них (и заменить их новыми позитивными образами).

Процесс аналогичен удалению старых файлов с компьютера и замене их новыми.

Вы удаляете файл изображения на вашем подсознательном компьютере с надписью «НЕТ ДЕНЕГ» и создаете новый файл под названием «ДА, ДЕНЬГИ!»

Когда вы используете визуализацию для замены ментальных препятствий на позитивные ментальные образы, вы непосредственно задействуете силу своего подсознания. Именно эта умственная сила позволяет вам добиться успеха в вашей жизни.

Поставьте цель: прежде чем мы начнем, важно помнить, что, пытаетесь ли вы общаться с человеком, компьютером или вашим подсознанием, вы должны четко понимать, чего вы хотите.

Пропустите детали: ваше подсознание интересуется только той целью, которую вы хотите достичь. Вам не нужно выяснять детали того, как вы это получите, ваше подсознание позаботится об этом. Вам нужно только показать, что именно вам нужно.

Будьте ясны в своих намерениях: создавайте изображения, которые будут максимально четкими и точными. Это значит поставить себя на картинке. Например, если вы хотите новую машину и даете своему подсознанию образ автомобиля. Вы должны поставить также себя на место водителя каждой визуализации. Ваше подсознание очень буквально. Добавьте в визуализацию все значимые для вас детали: цвет, место, форму, дату и проч.

Если вы хотите новый дом и изображаете только входную дверь, вы, вероятно, получите новую дверь, но не обязательно дом!

Будьте максимально точны и полны в том, что вы хотите от жизни.

Будьте яркими: ваше подсознание реагирует на яркие и

красочные изображения. Яркие цвета привлекают внимание вашего подсознания и производят больше впечатлений, чем тусклые.

Чтобы усилить яркость, добавляйте в свои образы звуки, музыку, запахи, ощущения, температуру и даже вкус.

Добавьте эмоцию радости: ваше подсознание должно понимать, как именно вы хотите себя ощущать, когда ваша цель будет достигнута. Плюс эмоции создают необходимый заряд, который освобождает подсознательную энергию

Не забудьте добавить, что вы хотите достичь желаемого наиболее быстрым, простым и безопасным способом!

Время имеет значение: установите для себя сроки, когда вы хотите достичь желаемого. Будьте реалистичны при выборе крайних сроков. .

Будьте постоянны: для успеха крайне важно постоянство. Чем чаще вы визуализируете один и тот же образ, тем быстрее вы достигните цели.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К УСПЕШНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Этот курс наполнен конкретными пошаговыми визуализациями, которые касаются таких целей, как увеличение вашего денежного потока, улучшение вашего имиджа, снижение веса и привлечение любви.

Прочитайте визуализацию, которую вы выбрали пару раз, прежде чем визуализировать, чтобы ознакомиться с последовательностью изображений.

Не беспокойтесь, если вы забудете некоторые этапы, со временем вы будете знать процедуру наизусть.

У вас может возникнуть желание записать визуализацию на пленку или попросить кого-то прочесть ее вам, но лучше прочитать ее заранее, а затем отложить в сторону.

Таким образом, вы можете работать в своем собственном темпе и изменять образы по своему усмотрению.

Шаг 1. Найдите тихое место, где вас не будут прервать.

Вот несколько мест, которые работают хорошо:

а) первым делом с утра еще в постели

б) долгая езда в автобусе или метро (не визуализируйте за рулем!!!)

в) в очереди в супермаркете или на почте

г) перед сном

д) в душе, в ванной

Шаг 2.. Одежда должна быть удобной. Ослабьте свой пояс или свой галстук.

Шаг 3. Сядьте или лягте удобно, выпрямите позвоночник, руки и ноги лежат свободно, ноги на полу.

Шаг 4. Попробуйте закрыть глаза. Вы также можете визуализировать и с открытыми глазами, но многим людям легче фокусироваться на образах с закрытыми глазами.

Шаг 5. Дышите спокойно и ровно. Вам не нужно глубоко дышать, считать свои вдохи или задерживать дыхание. Дышите нормально, позвольте ритму вашего дыхания расслабить вас. Расслабьтесь!

Шаг 6.Начните создавать ключевые образы выбранной вами визуализации. Добавьте цвета и формы и другие элементы образа.

Шаг 7. Теперь поместите себя в картину, которую вы создали.

Чрезвычайно важно видеть себя на картинке, чтобы ваше подсознание знало, что эта конкретная цель предназначена для вас, а не для вашего соседа через улицу или для вашей свекрови.

Шаг 8. Как только вы сможете увидеть себя, измените свою точку зрения так, чтобы вы были внутри картины как участник. Посмотрите вокруг с этой внутренней точки зрения и посмотрите, как выглядит и чувствует себя созданная вами среда. «Испытайте визуализацию всеми своими чувствами». Посмотри и послушай. Какие звуки вы слышите? Запах, какие ароматы доносятся в воздухе? Какая температура воздуха? Коснитесь чего-нибудь мысленно. Какая это текстура? Вкус. Это сладкое, терпкое, фруктовое, мятное?

Шаг 9. После того, как вы почувствовали визуализацию своими чувствами, почувствуйте ее своими эмоциями. Испытайте образы в настоящем, точно так же, как ваше подсознание. Каково это, достичь цели, которую вы хотите? Пусть азарт и счастье успеха текут через вас.

Шаг 10. Когда изображение четко сфокусировано и ваши эмоции стали яркими, поместите образ в красивый золотой шар и отправьте его во вселенную со словами: « Это то, чего

я хочу. Пусть мое желание исполниться наиболее быстрым, простым и безопасным способом. Да будет так!»

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.