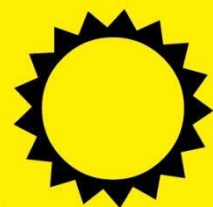


*Завтра
будет
интересно!*



Исполнение желаний
Пособие



Андрей Толин

18+

Андрей Томин

Завтра будет интересно!

«Автор»

2020

Томин А.

Завтра будет интересно! / А. Томин — «Автор», 2020

Мир, который нас окружает, и в котором мы живем - продукт нашего сознания. Наши переживания и эмоции являются результатом регулярного взаимодействия с объектами этого мира, который мы сами построили вокруг себя. В этой книге простыми и понятными словами раскрывается метод взаимодействия со своим сознанием. С помощью авторской методики вы сможете изменить свой мир так, что жить в нем станет легко и интересно!

© Томин А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Глава 1. Внешний мир человека	6
Глава 2. Внутренний мир человека	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Введение

В книге подробно описано применение метода самореализации целей. Это практическое пособие для тех, кто хочет исполнения своих желаний, а не намерен посвящать свою жизнь изучению медитативных практик.

В пособии собрана вся необходимая информация и практические инструкции, чтобы немедленно приступить к формированию списка своих целей и настройки подсознания на их реализацию.

О чем эта книга:

- Как устроены внешний и внутренний миры человека
- Как работает с информацией наше сознание
- Как спланировать свою реальность
- Как создавать цели и загадывать желания
- Три способа размещения целей и желаний в подсознании
- Дыхательная гимнастика и медитация

Закончив читать это пособие, вам останется только составить список своих желаний и целей, а о том, как их исполнить – позаботится ваше подсознание самостоятельно. К этому моменту, вы уже будете знать, как надо его для этого настроить...

Кроме того, ежедневное применение авторской дыхательной гимнастики в сочетании с медитацией, обязательно улучшит общее самочувствие и состояние памяти, повысит ваш творческий потенциал и разовьет навык принятия нестандартных решений.

Глава 1. Внешний мир человека

Когда человек появляется на свет, он попадает в огромный мир. Но его размеры он осознает не сразу после рождения. Первые недели и месяцы своей жизни он проводит в колыбели и на руках своей матери. В это время весь внешний мир для него ограничен его крошечной кроваткой. Вскоре ребенок начинает ползать и его мир увеличивается до размеров манежа или комнаты. Дальше он начинает исследовать и открывать для себя дом, в котором он живет и двор, в котором он гуляет. По мере роста ребенка, растет и его внешний мир. В него добавляются новые улицы, районы, города и страны. Позже, внешний мир человека может вырасти до размеров планеты или даже солнечной системы, а некоторые люди могут воспринимать, как свой внешний мир, даже галактики и их скопления.

Иными словами, у каждого человека есть свое восприятие мира, который его окружает и в котором он живет. Этот мир вокруг него меняется в течение всей его жизни. Он изменяет не только свои размеры, но и свое содержание. В раннем детстве ребенка окружают подушки, пеленки, соски, погремушки и чьи-то огромные лица, заглядывающие ему в глаза. Постепенно ребенок начинает различать цвета предметов, зрение учится воспринимать пространство, осязание начинает различать мягкое и твердое, гладкое и шершавое. Предметы вокруг него начинают приобретать дополнительные свойства, а внешний мир становится сложнее.

Со временем мозг человека, накопив определенный жизненный опыт, начинает «распознавать» свойства окружающих объектов, без затаскивания их в рот, чтобы узнать – твердая у них поверхность или мягкая. Беглый взгляд в незнакомом месте позволяет человеку ориентироваться в пространстве, запоминать окружающие предметы, расстояние до них, размеры, цвет, материалы из которых они состоят, одним словом – массу информации. Оглядевшись в новом месте, человек изменил свой внешний мир – теперь он стал больше и в нем появились новые объекты, которых раньше в нем не было.

Таким образом, внешний мир каждого человека не менее уникален, чем его мир внутренний. Он постоянно меняется в течение его жизни. Формируется во многом, на основе его жизненного опыта и способности определять свойства предметов «на глаз». Например, для одного человека конкретный дом будет белым, построенным из камня, а для другого – кирпичным, оштукатуренным и покрашенным краской для фасадов цвета слоновой кости.

Более того, многие люди и не подозревают, что окружающие их предметы не имеют цвета. Цвет любой поверхности, это не более чем ее способность отражать свет определенного диапазона. Если бы спектр света нашей звезды – Солнца был бы другим, мы видели бы предметы другого цвета. Иными словами то, что мы считаем свойством предмета – цвет, не более, чем сигналы сетчатки нашего глаза, возникающие, когда на этот предмет падает свет определенного частотного спектра и, отражаясь от него, попадает в наш глаз. Достаточно изменить спектр источника света и все окружающие нас предметы поменяют свой цвет.

Однажды, я приехал на автомобиле в незнакомый городок в поисках одной организации. Город был небольшим и я надеялся, что без труда смогу найти ее – просто спросив дорогу у прохожих. Было раннее утро выходного дня и пешеходов на улицах было совсем немного. На мое счастье, вскоре я заметил человека у обочины дороги, который стоял и считал на руке мелочь. Остановившись рядом с ним, я поинтересовался, как мне найти офис организации. Он сразу понял, что именно я ищу и объяснил, как мне проехать:

– Езжай прямо до винного магазина, за ним налево до сторевшего киоска приема стеклотары, за киоском повернешь направо и сразу, за пивной, будет дом с офисом организации.

Отправившись по указанному маршруту, через какое-то время, я понял что, скорее всего, не заметил винный магазин и не свернул вовремя. Увидев сотрудника ГИБДД, я спросил дорогу у него. И вот, что он мне ответил:

– Через 200 метров развернитесь на светофоре и поезжайте обратно по этой улице, на третьем светофоре повернете направо, проедете два светофора и после знака «20», повернете направо. Офис организации расположен напротив здания ГУВД.

Два человека, живущих в одном небольшом городке, описывая один и тот же маршрут, использовали в качестве ориентиров совершенно разные объекты. У них, вообще, не было ни одного общего ориентира! Каждый из них живет в своем мире. Одного окружают винные магазины и пивные, а другого – знаки, светофоры, ГУВД. Хотя, физически они находятся в одном и том же месте, в одно и то же время.

Наш внешний мир состоит не только из неодушевленных предметов. Люди, окружающие нас, занимают в нем намного больше места, чем все остальное вместе взятое. Человек намного сложнее самого хитро сделанного механизма. Более того, один и тот же человек, разными людьми воспринимается абсолютно по-разному. Для меня женщина, идущая от остановки автобуса, просто прохожий, а для водителя – она пассажир, который вышел на остановке «Школа». Для одной девочки она – мама, а другой женщине – дочь, а еще для многих детей, она же – учитель математики в их классе. Двоечники считают ее строгой и злой, а отличники – прекрасным педагогом. Человек один, а воспринимается он каждым по-своему, существуя одновременно во множестве миров знакомых и незнакомых ему людей.

Мало того, что одни и те же объекты могут иметь совершенно разное представление в мирах разных людей, но и сами объекты могут исчезать и появляться в мирах людей, находящихся в одном и том же месте, в одно и то же время. Тот, кто носит очки, наверняка, уже догадался, о чем я говорю. Слабое зрение формирует совершенно другой внешний мир, скрывая от своего хозяина ряд объектов или лишая их части свойств. Когда-то мне сделали операцию на глазах и мое зрение заметно улучшилось. Я был шокирован, увидев, что все вокруг на самом деле оказалось вовсе не тем, что я себе представлял до этого. Стена дома напротив, оказалось не серой, а рельефной, с красивым узором. Многие предметы имели следы повреждений и различные дефекты. Лица людей стали гораздо более информативными и интересными, когда я смог увидеть на них мелкие детали.

Почему так происходит? Почему люди видят разное, глядя на одно и то же? Это происходит потому, что у людей разные внутренние миры. Каждый человек создает вокруг себя внешний мир своим внутренним миром.

Глава 2. Внутренний мир человека

Внутренний мир человека является предметом исследований с древнейших времен. Не погружаясь в дебри психологии и психиатрии, можно упрощенно описать его, как совокупность уникальных особенностей строения организма, характера, способностей, интересов и убеждений человека. Последние исследования в области деятельности мозга позволяют утверждать, что внутренний мир и сознание являются одним и тем же.

Например, человек стоит и смотрит в окно на людей идущих мимо его дома по тротуару напротив. Нервные импульсы от органов зрения поступают в мозг и порождают прохождение химических и электрических сигналов между нейронами. Активность коры головного мозга и есть сознание человека. Его личность исчезает с прекращением этой активности. Информация-раздражитель порождает активность определенных нейронов, которые в свою очередь возбуждают своих соседей и т.д. В конце концов, по коре головного мозга «промчалась» волна активности определенных областей.

Пока мимо дома проходят незнакомые люди, «волны» активности нейронов будут похожими, но когда человек увидит своего знакомого, то его мозговая деятельность существенно изменится. «Типичная» волна затронет и возбудит область, которая до этого момента оставалась пассивной. Мозг идентифицировал знакомого. Активизируется область воспоминаний, связанных конкретно с этим человеком. Последние встречи, темы разговоров, что-то собиравшись ему сказать, словом вся информация по нему «всплывает» голове наблюдателя.

Это произошло, потому что синапсы – связи между нейронами, умеют по-разному передавать сигналы. Или вообще, не передавать. Сигнал может быть сильнее или слабее. Слабый сигнал может возбудить меньшее число соседних нейронов и «картинка» будет другой. Миллиарды синапсов в голове человека имеют свои «коэффициенты» передачи сигналов. Эта трехмерная таблица «весов» связей между нейронами и есть наше сознание, наше Я.

То, что внутренний мир человека изменяется в течение всей его жизни, люди заметили еще в античные времена. Сегодня, науке стало известно, как это происходит. Таблица коэффициентов проводимости синапсов постоянно модифицируется, в зависимости насколько удачным было последнее «срабатывание». Для примера, вы заметили неприятного вам человека, с которым вам бы не хотелось общаться. Обычной реакцией может стать – сделать вид, что вы не узнали его и пройти мимо. Знакомо? Поступив так, вы изменили свою таблицу синапсов – понизили чувствительность «узнавания» этого человека. Каждый раз, когда вы будете так делать, реакция сознания на этого человека будет снижаться, стремясь к уровню реакции на встречу с незнакомым прохожим.

«Богатый» внутренний мир человека означает всего лишь более точно выверенные значения в огромной матрице сознания. Причем, размеры этой таблицы у всех людей примерно одинаковые. Но, у человека ограниченного, необразованного большинство связей не имеют «точной» настройки. Просто потому, что у него не было жизненного опыта их использования.

Картину, висящую на стене, такой человек, вполне может разместить в своем внешнем мире, как «картина с какой-то бабой». Образованный человек, интересующийся живописью, скорее всего, тоже добавит ее в свой мир, но это уже будет «Портрет *Ritratto di Monna Lisa del Giocondo*, написанный итальянским художником Леонардо да Винчи в начале 16 века, одно из самых известных произведений живописи в мире».

Каждый человек, в течение жизни сам создает свой внутренний мир, а через него формирует мир внешний. Но, и внешний мир, в свою очередь, оказывает колоссальное влияние на построение мира внутреннего. Воспитание, образование, семья, круг знакомых, увлечения, профессия, стереотипы поведения, принятые в обществе – все это оставляет следы в матрице

нашего сознания. Наши жизненные принципы и нравственные ориентиры формируются под влиянием перечисленных факторов.

Существует поговорка: «Человек – раб своих привычек». Она, как нельзя лучше, иллюстрирует взаимодействие мира внутреннего и внешнего. Человек, задействует свою нейронную сеть и принимает решение выполнить какое-то действие, добивается определенного результата и решает, что его усилия увенчались успехом. Коэффициенты синапсов мозга, которые были задействованы в этом процессе, «укрепляются» в памяти. Чем большее количество раз, человек будет выполнять данное действие с успешным исходом, тем крепче будут «запоминаться» нейронные связи. В следующий раз они будут срабатывать быстрее и реже «беспокоить» соседние нейроны, не участвующие в обслуживании этого действия человека. Со временем, привычка может превратиться в рефлекс. Это когда человек выполняет данное действие бессознательно, не принимая об этом решение, а просто оказавшись в похожих обстоятельствах.

Осваивая, таким образом, какой-то вид деятельности и неизменно добиваясь успеха, человек начинает «привыкать» к этому, инстинктивно избегая попыток попробовать что-то сделать по-другому, каждый раз предпочитая уже проверенный способ. С одной стороны, такой механизм, позволяет нам избегать лишних усилий в достижении желаемых целей. С другой стороны, формируется привычка реагировать одинаково в похожих ситуациях. С годами, некоторые наши привычки закрепляются в сознании так сильно, что мы утрачиваем способность реагировать иначе.

Именно, по этой причине пожилые люди с таким трудом адаптируются к различным новшествам и изменениям во внешнем мире, в отличие от более молодых поколений. За годы жизни, приобретенные ими привычки, успели сделать их своими рабами. При этом, люди с более развитым внутренним миром гораздо быстрее смогут приспособиться к новым условиям и приобрести новые навыки. По той причине, что им «привычно» тренировать свою нейронную сеть, создавая новые модели реакций на внешние раздражители.

Стремление увидеть, услышать, узнать, испытать, попробовать что-то новое и необычное, одним словом – любопытство, есть не что иное, как желание настроить, пока еще незадействованную часть своего сознания. Со временем, когда объем новых знаний, ощущений и впечатлений достигнет определенной величины, ваше сознание сможет проложить новые маршруты между нейронами, предлагая вам нестандартные варианты решений, идей и системы взглядов.

Неслучайно, путешествия считаются прекрасной возможностью по новому взглянуть на существующие вещи и вопросы, «перезагрузить» свой мозг. Оказавшись впервые, в незнакомом месте, наше сознание «настраивается» на получение новой информации, ее обработке и дальнейшей классификации – определение ассоциативных связей. Информации поступает много, она очень необычна и привычные методы ее обработки не подходят. Мозг начинает искать и формировать новые способы, используя те связи нейронов, которые он ранее не применял. Новые виды, климат, незнакомая архитектура, культура, иностранная речь, еда – информация поступает в мозг непрерывным потоком, буквально отовсюду.

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.