

Г.М. Кибардин

ИЯТЬ ШАГОВ К ДОЛГОЛЕТИЮ



И МОЛОДОСТИ

Геннадий Михайлович Кибардин
Пять шагов к
долголетию и молодости
Серия «Тайны вашего здоровья»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12627550

*Пять шагов к долголетию и молодости: Амрита; Москва; 2014
ISBN 978-5-413-00064-9*

Аннотация

Книга написана кандидатом социологических наук Кибардиным Г. М. по материалам его научных работ, лекционных занятий и тренинговых программ за 2003–2008 годы. Занятия проводились со студентами и слушателями в ряде институтов, организаций и представительств зарубежных фирм в России, работа которых связана с вопросами долголетия и молодости человека. Автор считает, что его методика омоложения человека позволяет желающим прожить до 120–130 лет, более полно реализуя при этом свой творческий потенциал, сохраняя хорошее здоровье и высокую работоспособность.

Книга предназначена для самого широкого круга читателей, интересующихся вопросами долголетия и молодости физического тела человека.

Содержание

От автора	4
Введение	6
Молодость и старость	8
Омоложение силой мысли	11
Долголетие и молодость – это ваша реальность	14
Часть Первая	16
Шаг первый. Расслабление сознания и тела	16
Необходимость расслабления тела	16
Физиология процесса дыхания	19
Обучение брюшному дыханию	21
Концентрация внимания на дыхании	23
Шаг второй. Меняем отношение к себе	28
Анализ факторов отношения к себе	28
Корректируем свои мысли	32
Медитации по управлению потоками мыслей	34
Медитация на переключение мыслей	35
Медитация на вязкие мысли	42
Медитация на растворение мыслей	44
Корректируем свои эмоции	48
Эмоции и болезни	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Геннадий Кибардин

Пять шагов к долголетию и молодости

От автора

В книге ПЯТЬ ШАГОВ К ДОЛГОЛЕТИЮ И МОЛОДОСТИ читателям предлагается один из методов реального омоложения тела человека без применения каких-либо лекарственных средств и операций. Основой общего омоложения тела в данном случае является умение человека находиться в гармонии с окружающим миром и вера в свои внутренние силы, что позволяет активизировать особые функции головного мозга, руководящие процессом реального омоложения и оздоровления.

Практические рекомендации, изложенные в книге, помогут читателям по иному взглянуть на себя и на свои взаимоотношения с окружающим миром. Вы узнаете о том, как можно быстро расслабиться и избавиться от состояния стресса и напряжения современной жизни, как в зрелом возрасте можно быть мудрым и здоровым, а не больным и немощным.

Для сотрудничества по актуальным вопросам можно об-

ратиться к автору.

На сайт: <http://g-kibardin.narod.ru>

По электронной почте: genadi.06@mail.ru

По сотовой связи: 8-903-506-40-99

Введение

Наступила жаркая летняя пора. Я сижу на песчаном берегу теплого южного моря и радуюсь окружающему миру. У моих ног тихо плещутся ленивые морские волны. В теплой морской воде резвятся дети. Слышны шелест прибрежного песка и крики морских чаек. Ощущение полного единения с окружающей природой. Прекрасное время беспечного отдыха. Здесь, на берегу теплого южного моря, самые разные люди окружают меня. Стройные и загорелые тела молодых людей дополняют гармонию природы. В противоположность им тела пожилых людей напоминают окружающим о грустном времени старости и немощи человека. Каждый человек на Земле желает как можно дольше оставаться молодым и красивым, здоровым и успешным. Однако далеко не все люди знают дорогу на Олимп своей молодости и здоровья. Много веков на Земле люди ищут эликсир молодости и здоровья человека. Чудесные травы и молодильные яблоки, живая вода и омолаживающие источники, стволовые клетки и гены молодости – все это и многое другое продолжает применяться как возможное средство для омоложения и долголетия человека.

Многолетний опыт работы автора в области омоложения человека естественными методами показывает, что в первую очередь необходимо осознанно изменить в позитивную сто-

рону отношение к себе и к окружающему миру. Для одних людей это явится кардинальной сменой образа жизни, для других – уточнением, шлифовкой своей привычной жизни.

Сознание каждого человека на Земле работает в соответствии с законами, управляющими его повседневной жизнью. Шаблоны коллективного мировоззрения, внушаемые человеку с его рождения вначале родителями, затем учителями и обществом, создают в сознании человека стойкие социальные установки. Каждый человек с детства фактически программируется обществом, по каким правилам и коллективным условиям следует жить. В этих правилах по отношению к человеческой природе жестко очерчены рамки бытия. Общественное мнение пока не допускает возможности изменения биологии человека в сторону омоложения посредством его позитивных мыслей, эмоций и чувств.

Если вы, уважаемый читатель, держите в своих руках эту книгу, значит, вы хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону, уйти от «возрастных» болезней и немощи физического тела. Знайте, это вполне возможно сделать здесь и сейчас. Перед началом выполнения первых шагов к новой жизни, где преобладают мудрость и здоровье, где нет места старческой немощи, давайте еще раз уточним, что такое молодость и старость.

Молодость и старость

В современном обществе людей на Земле практически во всем царит культ молодости. Молодость – это в первую очередь состояние души человека. Молодость всегда позитивна и конструктивна. Она дает силы и желание жить и творить, поддерживает активную связь человека с реальным миром. Молодость легко сохраняет баланс физического и духовного состояния организма, даже не задумываясь об этом. С возрастом люди начинают все больше понимать, что состояние баланса достигается только тогда, когда человек живет в здоровой окружающей среде, когда он употребляет в пищу полезные для здоровья продукты, когда он питает свой разум здоровыми установками, мыслями и эмоциями.

Преждевременное старение – это в первую очередь результат долгих лет неконструктивного мышления, заниженной самооценки, комплекса неудачника, завышенных жизненных установок и поиска других людей, виновных в собственных ошибках и недостатках. Вид дряблой морщинистой кожи на лице стареющего человека заставляет нас думать о закате его жизни. **Общество считает старость периодом болезней, страданий и утраченных иллюзий.** Боязнь старости вызывает стресс, а стресс ускоряет процесс старения. Страх человека перед старостью кроется в его невежестве. Мы не владем должным образом наукой обре-

тения внутренней гармонии и красоты. Люди пытаются замаскировать свой страх перед старением отчаянными попытками обмануть себя и окружающих людей. Стареющие люди создают себе искусственное лицо и тело – синтетический внешний вид. Тем самым надевают на себя «маску молодости» и деградируют еще больше, поскольку стремление сохранить грацию, свежесть и очарование превращается в культ, в дорогостоящую погоню за внешними призраками молодости. Стрессы, страхи, болезни и дурные привычки, одолевающие и побеждающие людей на протяжении жизни, неизбежно выплывают на поверхность. И приближается закономерный финал – старческая немощь и многочисленные болезни физического тела.

Когда мы активно применяем омолаживающую косметику, которая по нашему мнению улучшает внешний вид и позволяет выглядеть моложе, мы обманываем не возраст, мы обманываем себя. Если человек не заботится о своем здоровье, наплевательски относится к своему организму, не контролирует свои мысли и эмоции, не бережет нервы, то что бы он ни делал, как бы кардинально не менял, не маскировал свою внешность – все это останется пустой тратой времени и денег. Потому что в основе нашей внешней красоты заложена красота внутренняя, отражающая истинную гармонию нашего существа. «Некрасивая» старость – это результат расстроенных нервов и психологических комплексов человека. Эмоциональные стрессы и вредные привычки сильно уско-

ряют процессы старения. Нарушение гормонального баланса приводит к возникновению целлюлита и пигментных пятен. Негативное состояние сознания человека, его настроения и образа жизни вносит главный вклад в появление заболеваний и преждевременное старение организма.

Вместе с тем позитивные возможности человеческого сознания и его духа безграничны. Современное человечество пока делает свои первые шаги на эволюционном пути познания самого себя, открывает для себя новый мир реальностей бытия и энергий. Проникая все глубже в тайны своего подсознания, человечество раскрывает и развивает в себе удивительные силы и способности быть молодыми и здоровыми людьми даже в преклонном возрасте. Овладев авторской методикой омоложения и творчески применяя ее, каждый человек сможет превратить процесс старения в путь расцвета и совершенствования, творчества и мудрости. И тогда процесс старения станет для людей процессом развития, а не угасания и болезней. Важным шагом на пути к долголетию и молодости является процесс омоложения физического тела силой мысли, когда человек учится быть в гармонии с самим собою и с окружающим миром.

Омоложение силой мысли

Здоровых людей мы узнаем по их поведению. Они легки, подвижны, уверены, доброжелательны, у них сияющие глаза и добрые улыбки. Они всегда пребывают в добром здравии, спокойны, расслаблены, редко приходят в агрессивное или возбужденное состояние. Они все время развиваются и наслаждаются жизнью. Они любят людей и прекрасно со всеми ладят. У них здоровая нервная система, нормальная психика и добрые мысли. Им не ведомы страх, злость, зависть, ревность и разочарования.

Стресс, постоянное беспокойство, мнительность и эмоциональный спад – вот симптомы нездорового отношения к жизни, больного сознания, суетных, поверхностных и злобных мыслей. Негативные мысли отрицательно влияют на состояние нашего здоровья и являются во многих случаях первопричиной болезней.

Добрые мысли и здоровые эмоции улучшают нашу жизнь. Если у человека здоровая нервная система, если он находится в состоянии душевного равновесия, если он умеет любить, то такой человек постоянно развивается, а окружающая жизнь предлагает ему все новые возможности и захватывающие перспективы. Проанализируйте, как отражается образ мыслей на вашей жизни, а затем разработайте личную стратегию мышления, позволяющую вам жить счастливо.

Чтобы сделать свою жизнь гармоничной и здоровой, начните со своих мыслей. Позитивные мысли и гармония с собою и с окружающим миром позволяют головному мозгу выделять невидимый и не осязаемый приборами эликсир долголетия и молодости. Этот эликсир наполняет каждую клеточку вашего тела обновленной энергией здоровья и молодости. Очистите и омоложите ваши мысли – и вы станете другим человеком. В суете будней, мелькании лиц и событий, проблесках воспоминаний и разных мыслей у нас нет времени подумать о том, что мы сами программируем свою жизнь. Мы невольно приглашаем в свою жизнь события, которые приносят нам горе или радость, возрождают или убивают. Эти события сказываются на нашем мировоззрении. Привычный угол зрения, под которым мы себя видим, довольно ограничен. Нужно учиться наблюдать за собой как бы со стороны, исследовать и познавать свое внутреннее «Я». Люди говорят, что у них нет времени на такую практику. Но мы просто обязаны его найти. Только во время ежедневного самопознания можно увидеть многомерный образ своего «Я», увидеть картину, в которой изображены причины и следствия всех событий, происходящих с вами. Эта практика должна стать ритуалом, личной традицией. Только научившись смотреть на себя со стороны, мы сможем развиваться и двигаться вперед. Исследуйте ваши мысли, избавляйтесь от негативных и деструктивных мыслей. Всегда будьте готовы пройти через жизненные испытания, относитесь

к ним как к очередной ступени познания, как к возможности познать жизнь во всех ее проявлениях. Практика ежедневного анализа и контроля мыслей постепенно поможет вам достичь душевного равновесия и гармонии. Она очищает ум и омолаживает мысли и тело. Она программирует нашу жизнь на долголетие и молодость.

Долголетие и молодость – это ваша реальность

Из самых различных районов Земли поступают подтверждения того, что в возрасте 50, 70 и более лет может происходить реальное омоложение тела человека на клеточном уровне без применения каких-либо лекарственных средств и операций.

Многие годы настойчивых поисков дали автору возможность найти эликсир молодости внутри каждого человека. Основой омоложения тела во всех случаях является гармония человека с самим собою и с окружающим миром, вера в свои внутренние силы. Состояние гармонии и несокрушимая сила веры позволяют головному мозгу вырабатывать эликсир долголетия и молодости. Сегодня вполне возможно любому желающему вернуть состояние молодости и здоровья естественными методами, используя неисчерпаемые внутренние возможности расширенного сознания человека. Для этого надо совсем не многое – начать жить в гармонии с собою и с окружающим миром.

За последние три года по авторской методике омоложения человека естественными методами были получены реальные положительные результаты. У женщин и мужчин в возрасте от 42 до 65 лет, занимающихся по авторской методике, наблюдается значительное омоложение кожи на всей поверх-

ности тела (рук, ног, туловища и лица). Постепенно уходят болезни, уменьшается избыточная полнота тела, начинают темнеть седые волосы на голове, повышается острота зрения, уходит аллергия глаз на весенне-летние цветы и травы, стабилизируется кровяное давление, восстанавливается подвижность в суставах рук и ног, появляется легкость в движениях тела. Возвращается ощущение былой молодости, проявляются многочисленные творческие способности (омолаживающиеся люди начинают писать стихи, рисуют картины и т. п.). У мужчин в возрасте от 55 до 65 лет нормализуется работа предстательной железы, стабилизируется сексуальное здоровье и т. п.

Авторская методика омоложения тела человека включает в себя следующие основные шаги:

Шаг первый. Расслабление сознания и тела.

Шаг второй. Меняем отношение к себе.

Шаг третий. Специальные физические упражнения.

Шаг четвертый. Вода и пища.

Шаг пятый. Активизация механизма омоложения.

Часть Первая

Шаг первый. Расслабление сознания и тела

Обучение процессу расслабления сознания и тела является первым и решающим шагом на пути к вашему долголетию и молодости. Очень важно научиться быстро расслаблять свое сознание и тело в любое время и в любых условиях. В общем случае обучение процессу расслабления включает в себя:

- понимание необходимости уметь расслаблять свое тело;
- восстановление в памяти физиологии процесса дыхания;
- обучение брюшному дыханию;
- обучение концентрации на дыхании.

Необходимость расслабления тела

Очень важно для каждого человека научиться расслабить свое сознание и тело в любых условиях. Если вы в течение одного дня периодически будете следить за состоянием своего тела, то с удивлением заметите, что без видимых

на то причин отдельные мышцы тела значительно напряжены. Увы, современный ритм жизни держит наши тела в постоянном напряжении. Мы этого даже и не замечаем, а потом удивляемся, почему появляются симптомы различных болезней и морщины на лице. Возьмите в руки спящую кошку, и вы сразу ощутите, как ее расслабленное тело свисает с ваших рук. А как научиться устойчивому расслаблению тела и сознания в любой ситуации?

Медики, принимавшие участие в запусках первых американских космонавтов были поражены тем, что в момент старта ракеты и во время выхода на орбиту пульс и давление крови у большинства космонавтов практически не менялись и были такими же, как на Земле перед стартом.

Многочисленные исследования, проведенные в России и за рубежом, показывают, что наиболее простым и эффективным методом снижения волновой активности головного мозга и как следствие расслабления сознания и физического тела является концентрация внимания на спокойном дыхании.

Это позволяет быстро изменить состояние волновой активности головного мозга и перейти из бета-состояния (бодрое и активное сознание) в тета-состояние (неглубокий сон и большая часть творческого состояния). Тета-состояние мозговых волн является также идеальным для самопрограммирования человека на образ молодости и здоровья.

При концентрации внимания на процессе дыхания ак-

тивно используйте вашу фантазию и воображение. Учитесь мысленно превращать процесс дыхания в живые образы, в картины и видеофильмы на уровне сознания. Это поможет значительно усилить эффективность расслабления вашего сознания и тела.

Недавно автор отдыхал в Крыму на чудесном берегу Черного моря. Общаясь с окружающими людьми, невольно обратил внимание на Клавдию Ивановну, которая, несмотря на свой восьмидесятилетний возраст, излучала жизненную силу и вела активный образ жизни. В непринужденном разговоре Клавдия Ивановна рассказала о «букете» своих возрастных заболеваний. Психологический анализ показал, что в основе этих заболеваний находится неумение Клавдии Ивановны своевременно избавляться от груза своих жизненных обид и от желания решать чужие проблемы. Застывший взгляд ее глаз указывал на частично закрепощенное состояние ее сознания и тела. Несколько дней общения с Клавдией Ивановной позволили автору «посеять» в ее сознании желание поставить себя на первое место и простить когда-то обидевших ее людей. Но, самое главное, Клавдия Ивановна научилась максимально расслаблять свое сознание и тело с помощью концентрации внимания на процессе дыхания. Перед отъездом Клавдия Ивановна разволновалась, и ночью с ней случился сердечный приступ. Но уже утром она с гордостью рассказывала, как избавилась от сердечного приступа безо всяких лекарств. Ей помогла обыкновенная методика рас-

слабления сознания и тела через концентрацию на дыхании.

Физиология процесса дыхания

Каждый человек знает, что дыхание – это сама жизнь! Прекращение дыхания равнозначно прекращению жизни. Цель жизни, истина и просветление могут прийти к человеку через осознанное дыхание. Существует много дыхательных техник. Большинство из них связаны с принудительным изменением продолжительности вдоха и выдоха, что физиологически неудобно и доступно далеко не каждому человеку. Поэтому рассмотрим привычное для каждого человека ровное и спокойное дыхание.

В процессе дыхания человека воздух поступает через нос, в глотку, далее в гортань, трахею, бронхи, бронхиолы и легочные альвеолы (в виде гроздьев мельчайших пузырьков), откуда кислород воздуха поступает в кровь. Из легких легочные вены несут в сердце артериальную кровь.

Поступление кислорода со свежим воздухом в альвеолы легких и удаление из тела газообразных отходов жизнедеятельности клеток осуществляются благодаря сокращению межреберных мышц и диафрагмы. Диафрагма является главной дыхательной мышцей. При вдохе диафрагма становится плоской и опускается вниз. При этом, кроме расширения легких и втягивания воздуха в них, производится мягкое давление диафрагмы на желудок, печень, селезенку, ки-

щечник и выжимание из них венозной крови по направлению к сердцу, способствуя тем самым общему улучшению кровообращения.

Во время выдоха диафрагма поднимается, внутрибрюшное давление диафрагмы снижается, что способствует улучшению притока артериальной крови к внутренним органам тела. При брюшном дыхании диафрагма перемещается вверх-вниз с амплитудой от 4 до 7 сантиметров. Производится своеобразный массаж внутренних органов (печени, селезенки, половых органов и т. п.), улучшается капиллярное и венозное кровообращение этих органов, улучшается их функционирование.

С момента рождения и до 12 лет у всех детей дыхание интуитивно осуществляется за счет диафрагмы. Это обеспечивает не только жизнедеятельность организма ребенка, но и интенсивное развитие всех его органов, а также двигательных, психических и речевых функций. Однако в дальнейшем, в процессе повседневной жизни многие современные люди постепенно теряют навыки нормального брюшного дыхания, и переходят на грудное, автоматизировано-поверхностное дыхание. Такое дыхание ухудшает полноценный процесс функционирования клеток тела и их самообновление и способствует появлению типичных «возрастных» заболеваний: сердечно-сосудистых, болезней крови, половых расстройств, злокачественных опухолей и т. п.

Одной из причин поверхностного дыхания многих людей

является малоподвижный образ жизни и переизбыток. Полный желудок, например, затрудняет сокращение диафрагмы, ограничивая глубину вдоха и выдоха.

Какие бы современные и широко рекламируемые лекарства не принимал взрослый человек, какими бы новыми методами его не лечили (барокамеры, иглорефлексотерапия, лазерная терапия и т. п.) без правильного, глубокого брюшного дыхания все эти меры окажутся временными и мало результативными.

Обучение брюшному дыханию

Оценив огромную пользу брюшного дыхания (дыхания животом), приступаем к его освоению как наиболее рациональному для вашего тела. Вначале осваиваем дыхание через нос, как наиболее физиологичное. Вспомните древнюю мудрость: «Дышать ртом также вредно, как есть носом». Каждый из вас легко может освоить дыхание через нос. Особых проблем в освоении такого дыхания, как правило, не бывает.

Переходим непосредственно к освоению брюшного дыхания. Исходное положение – лежа на спине. Упражнение лучше выполнять утром до еды. Кладем руки на живот. Наличие рук на животе позволяет вашему сознанию более четко контролировать процесс брюшного дыхания (дыхания животом) и постепенно восстановить утраченные навыки. Произвольно вдохните и, легко нажимая руками на живот, выдохните.

Ощутите на выдохе движение рук вниз, а на вдохе – вверх. Количество повторений этого упражнения – ваш возраст следует умножить на два. Например, вам 50 лет, умножаем на два, получаем 100 повторений. На каждом вдохе – выпячивается живот (поднимается вверх), затем подключаются межреберные мышцы, расширяется грудная клетка и поднимаются плечи. На выдохе – сокращаются мышцы живота, живот втягивается (опускается вниз), далее расслабляются межреберные мышцы и опускаются плечи. Упражнение повторяется в течение двух дней.

Далее осваивается брюшное дыхание на улице, например, в ходе движения по улице на работу и обратно или в процессе прогулки. Это займет у вас ежедневно 5–10 минут. Брюшное дыхание на улице в ходе движения повторяйте в течение двух недель. Обычно этого достаточно, чтобы в вашей памяти восстановился до автоматизма процесс естественного брюшного дыхания. В дальнейшем периодически 1 раз в день, в любое удобное для вас время в течение нескольких минут обращайтесь внимание на свое дыхание. При необходимости вновь и вновь восстанавливайте брюшное дыхание.

Если у вас есть время и возможность, то практикуйте хождение задом, то есть спиной вперед в течение 2–10 минут в день. Это хорошо стимулирует процесс брюшного дыхания.

Концентрация внимания на дыхании

Восстановив до автоматизма процесс брюшного дыхания, переходите к методике концентрации сознания на процессе дыхания для успокоения сознания и тела. Это простой, но очень эффективный способ улучшить состояние здоровья, повысить свою работоспособность, запустить процесс омоложения всего тела. Рассмотрим два этапа успокоения сознания через концентрацию внимания на процессе дыхания.

Этап первый. Отслеживание процесса движения воздуха в теле на вдохе и выдохе. Во время спокойных прогулок или отдыха в положении сидя или лежа, дышите животом и направляйте свое внимание только на процесс вдоха и выдоха. Ваше дыхание легкое, спокойное и произвольное. Все внимание сосредоточено только на процессе дыхания.

Во время вдоха мысленно представьте себе, как движется свежий воздух из окружающей среды в легкие, и далее движение кислорода воздуха по крови и тканям. Ощутите, как каждая клеточка вашего тела на вдохе наполняется освежающей, благодатной энергией кислорода.

При выдохе мысленно следите за тем, как отработанный воздух из клеток тела по кровеносным сосудам движется к легким и далее из легких удаляется наружу. Необходимо отслеживать движение воздуха на каждом вдохе и выдохе.

Упражнение выполняется 10–30 минут (в зависимости от состояния вашего здоровья) ежедневно в течение двух – трех месяцев. Усвоение этого упражнения позволит вам освободить сознание от негативных мыслей и психологического напряжения, значительно улучшить общий процесс дыхания, а значит и состояние вашего здоровья.

Этап второй. Ведение счета продолжительности вдоха и выдоха. Этот метод применяется для позитивного настроя на предстоящий день, а также для быстрого расслабления сознания и тела в любой ситуации. Методичный счет продолжительности вдоха и выдоха в течение 3–5 минут отключает сознание человека от повседневных забот и поддерживает мозг в хорошем рабочем состоянии.

Начните обучение этому методу в домашних условиях. В свободное время найдите тихое место в своем доме или на даче. Можно не громко включить спокойную релаксационную музыку. В положении сидя закройте глаза и начните вести счет продолжительности каждого вдоха и выдоха в течение трех – пяти минут. Дышите в привычном для вас повседневном ритме, ровно и спокойно. Закончив упражнение, откройте глаза и прислушайтесь к себе. Вы ощутите, как успокоилось ваше сознание и тело.

Снова закройте глаза, расслабьтесь и в течение двух минут ведите счет продолжительности каждого вдоха и выдоха. Затем начните выравнивать продолжительность каждого вдоха и выдоха. Прodelайте это в течение трех минут.

У каждого человека своя продолжительность вдоха и выдоха. Она меняется с возрастом и зависит от физических нагрузок, от состояния здоровья и нервной системы. В начале процесса обучения продолжительность каждого вдоха и выдоха может составлять полторы – две секунды. По мере регулярных занятий продолжительность вдоха и выдоха начнет медленно возрастать. У людей хорошо освоивших этот метод, в спокойном состоянии при ходьбе продолжительность вдоха и выдоха составляет около 3 секунд, в положении сидя 5–6 секунд, а в положении лежа 7–15 секунд.

Освоив процесс выравнивания продолжительности вдоха и выдоха, постепенно переходите к освоению процесса дыхания, когда каждый вдох без паузы естественно перетекает в выдох. Такое дыхание называется ритмическим или догоняющим.

Следующим шагом на пути совершенствования вашего дыхания является переход к утонченному дыханию. Быстрое, отрывистое дыхание свойственно человеку, находящемуся в состоянии гнева, страха, разочарования, а также людям с повышенной нервной возбудимостью. Утонченное дыхание подобно плавному парению листочка дерева или перышку птицы. Утонченное дыхание не только снимает эмоциональное напряжение, но и способствует изменению состояния человека в лучшую сторону. Восстанавливается здоровье, появляются спокойствие и мудрость. Для отработки процесса утонченного дыхания можно мысленно поместить

перед собой образ свечи и дышать так тихо и плавно, чтобы не поколебать мысленный образ пламени свечи. А грубое дыхание обязательно погасит пламя образа свечи.

Завершающим шагом на пути совершенствования вашего дыхания является постепенный переход на увеличение продолжительности вдоха и выдоха. Такое дыхание освежает и успокаивает тело человека, позволяет ему полностью расслабиться. Не спешите, подходите творчески к процессу совершенствования своего дыхания по данной методике, и положительный результат не заставит себя долго ждать.

Регулярные занятия по данной методике связного (продолжительность вдоха равна продолжительности выдоха), утонченного (тихое и плавное дыхание) и продолжительного дыхания (продолжительность вдоха и выдоха медленно увеличиваются) очень благоприятны для здоровья любого человека. Появляется нарастающее чувство покоя и безмятежности. Если начинать каждый день с дыхательных упражнений по данной методике в течение 5 минут, то через неделю вы обнаружите, что ваш день проходит плавно, без сбоев. Вечером при дыхании по данной методике в течение 5–10 минут можно настроить себя на глубокий и безмятежный сон. При раздражении и гневe (в стрессовых ситуациях) данная дыхательная методика позволяет быстро успокоить разум и тело. Регулярные занятия по данной методике позволят каждому человеку: освободиться от ежедневных напряжений современной жизни, расслабиться, не допускать на-

копления негативной энергии и предотвратить развитие всевозможных заболеваний. Кроме того, значительно увеличится продолжительность вашей жизни за счет создания условий наиболее благоприятного насыщения кислородом клеток вашего тела и максимального выведения из тела продуктов жизнедеятельности всего организма.

Уважаемые читатели, вы ознакомились с содержанием процесса обучения расслаблению сознания и тела, осознали, что это является первым и решающим шагом на пути к вашему долголетию и молодости. Сейчас переходим ко второму пункту авторской методики, к изменению в позитивную сторону отношения к себе и к окружающему миру.

Шаг второй. Меняем отношение к себе

Изменение в позитивную сторону отношения к себе и окружающему миру является вторым, не менее важным шагом с вашей стороны на пути к долголетию и молодости тела и включает в себя:

- анализ факторов отношения современного человека к самому себе;
- коррекцию мыслей, эмоций и чувств;
- выход на дорогу знаний.

Анализ факторов отношения к себе

Рассмотрим несколько факторов отношения современного человека к самому себе: любовь к себе; живет ли человек здесь и сейчас; что формирует здоровье и тело человека. Краткий анализ этих факторов позволит каждому из вас понять, насколько вы близки к гармонии с собою и с окружающим миром.

Не каждый человек может твердо сказать себе, а тем более окружающим его людям о том, что он любит себя. На первых занятиях со своими слушателями по омоложению физического тела автор проводит экспресс-оценку их реакции на положительные образы и слова. По реакции слушателей косвенным образом уточняется их отношение к себе и к

окружающему миру. К сожалению, встречаются слушатели, особенно среди женщин, которые не любят или даже ненавидят себя. Отсюда берут свое начало многие жизненные неудачи и проблемы со здоровьем у таких людей. Как можно себя ценить и любить меньше, чем, например, предметы своего быта и различные вещи. Однако немногие люди осознают это. Любя свое тело, свой разум человек не позволит относиться к нему хуже, чем к собственной любимой вещи, не позволит наносить вред своему телу, не позволит разрушать его своими негативными действиями и привычками. Вместе с тем, если человек по-настоящему, а не на словах ценит себя как личность, он не позволит себе третировать, травмировать, терроризировать других людей, сквернословить при разговоре и т. д.

Полюбить себя – значит, поверить в возможности своего организма избавиться от имеющихся у вас негативных привычек, от многих конфликтов с окружающими людьми, от своих отрицательных эмоций.

Полюбить себя – значит, ценить себя как личность, ценить свой организм, включая нервную систему. Верить в резервные возможности своего организма и в «мудрость» саморегулирующей системы. Своевременно устранять психические напряжения, включая отрицательные эмоции, конфликты с окружающими и самим собою.

Любить себя – значит, осознать, принять, смириться с тем, что изменить нельзя, и попытаться найти в этом положитель-

ные факторы для своего организма или возможность приложения своих интеллектуальных возможностей.

Чтобы выполнять эти простые условия, человеку совсем не нужно прилагать особых усилий. Нужно понимать, осознавать и чувствовать всем своим существом, что вы живете в определенной, социальной среде обитания и что нужно вписаться в эту среду, адаптироваться к ней, стать ее частью. В противном случае среда будет постоянно выталкивать вас как ненужный балласт.

Физическое тело человека живет **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**. Это простая, но очень важная истина. Понимание ее глубины может качественно изменить вашу жизнь в лучшую сторону.

Живя в своем прошлом, человек ускоряет старение и увядание своего тела, ибо прошлого уже нет, а попытки его реанимировать в своем поведении, в одежде и т. п. дают обратный результат. Человеку присуще внутреннее сопротивление переменам, потому, что у каждого есть свое мировоззрение, собственная система ценностей, свои представления и привычки. И человек становится их пленником. Многие боятся отказаться от своих привычек, потому что они дают ощущение безопасности и уверенности. С возрастом люди начинают бояться перемен, но перемены неизбежны. Отказываясь двигаться вперед в потоке перемен к будущему, человек зависает в своем прошлом. Сопротивление переменам вызывает у человека внутреннее ощущение того, что он

неадекватно воспринимает реальную жизнь и что он выпадает из современного жизненного потока. Появляется тоска по «лучшим временам», идет отрицание реальностей сегодняшней жизни.

Живя только в будущем, человек лишает себя в настоящем достойной жизни. Все его поступки направлены на достижение успехов в «светлом будущем». А это будущее все не приходит и тогда наступает ускоренный процесс увядания физического тела.

Только жизнь в текущем моменте времени, с любовью к себе позволяет человеку создать то будущее, которое он желает. Каждое мгновение жизни здесь и сейчас означает ваш выбор в будущем и формирует вашу судьбу.

Следующая простая истина состоит в том, что фактическое состояние здоровья и внешнего вида физического тела каждого взрослого человека на сегодняшний день сформировано его предыдущими мыслями и действиями. Позитивные мысли человека могут существенно улучшить состояние его здоровья и внешний вид. Однако большинство людей даже не пытаются осознанно влиять на реальность своего бытия, потому что не верят в то, что это возможно сделать. В обычной жизни человека объем его позитивного мышления похож на ложку меда в огромной бочке дегтя негативно-го мышления. Отсюда берут свое начало многие проблемы со здоровьем и неудачи в повседневной жизни большинства

людей. Органическая составляющая физического тела человека начинает реально изменяться под активным воздействием его мыслей и действий (как позитивных, так и негативных), не ранее, чем через 14 дней. А через 40 дней появляются первые устойчивые биологические изменения в различных частях физического тела человека, на которых были сфокусированы его активные мысли и действия. То есть, реальное состояние вашего физического тела (болезни, морщины и т. п.) на сегодняшний день – это остаточные явления ваших предыдущих активных мыслей и действий. Если вы будете постоянно мысленно переживать негативные остаточные явления в своей жизни и вздыхать по этому поводу, то тем самым обрекаете себя и в будущем на устойчивое болезненное состояние своего физического тела.

Чтобы этого не случилось, приступаем к изменению отношения к себе в позитивную сторону через корректировку своих мыслей, эмоций и чувств.

Корректируем свои мысли

Вокруг современного человека буквально плещется море самой различной информации (интернет, телевидение, радио и т. п.). Однако до сознания человека доходит только та информация, которая соответствует его интересам. Остальная информация фильтруется его сознанием и игнорируется. Различные мысли человека вызывают у него самые различ-

ные эмоции. Коррекция мыслей в положительную сторону (стремление к внутреннему миру, гармонии, здоровью, радости и счастью) ведет к изменению эмоций в позитивную сторону. Каждому человеку необходимо признавать в своих мыслях и действиях приоритет совести. Несмотря на то, что в процессе эволюции культуры и идеологии социальные нормы понятий «хорошо» и «плохо» могут изменяться, приверженность человека к своему пониманию истины должна оставаться. Наличие совести – это признак совершенства человека. Благодаря совести человек чувствует, что он не прав, когда поступает плохо, и ищет способы исправить ситуацию. Потеряв равновесие, человек инстинктивно пытается вернуть его. Без ощущения совести молодость и здоровье тела и разума, интеллект и способность жить в обществе теряют свое истинное предназначение. Хуже того, отсутствие совести позволяет использовать эти инструменты во вред человечеству, а не на его благо. Совесть – это внутреннее стремление к истине и свойственная каждому человеку тяга к совершенству.

Многие люди мысленно живут в своем прошлом, как правило, сожалея о чем-то или о ком-то. Тем самым в сегодняшней жизни наполняют свое сознание негативным содержанием и ухудшают состояние своего здоровья. Измените обычный для вас ежедневный ход мыслей. Начните прямо сейчас думать только о сегодняшнем дне, о том хорошем, что вы хотите для себя иметь здесь и сейчас, а не в светлом будущем.

Обратите свое внимание на следующее. Если вы постоянно думаете о том, чего вы не хотите иметь в своей сегодняшней жизни (не хочу долгов, не хочу болеть, не хочу стареть и т. п.), и заикливайтесь на этом, знайте, что эти негативные мысли будут постоянно притягивать в вашу жизнь те самые негативные события, которые вы не хотите иметь. Такая жизненная концепция для многих людей является непривычной и трудной для понимания. Но только тогда, когда вы примете эту концепцию, вы сможете решительно изменить свою жизнь в лучшую сторону. Помните об этом и постоянно корректируйте ход своих мыслей в позитивную сторону. **Любой человек постепенно становится тем, о чем он постоянно думает. Например: «Мое тело молодое и упругое, я счастливый человек, у меня все получается» и т. д.** Наведите позитивный порядок в своих мыслях и переходите к упорядочиванию своих эмоций.

Медитации по управлению потоками мыслей

Медитации по управлению потоками мыслей выполняются в три этапа, в следующей последовательности. Вначале проводится медитация на переключение мыслей. Эта медитация позволяет освоить методику переключения с одного потока мыслей на другой, третий и т. д. Имеется ввиду, например, переключение с грустных мыслей на нейтральные

или веселые. Таким образом, вы выводите свое сознание из реальной перспективы погрузить несколько часов и полностью испортить себе настроение или наделать глупостей. Далее выполняется медитация на вязкие мысли. Это очень важная медитация. Она позволяет развить у человека способность останавливать поток своих мыслей. Эта медитация подготовит вас к третьему этапу, к медитации на растворение мыслей. Очень важно научиться растворять или стирать свои негативные мысли. Тем самым вы получаете в распоряжение сознания мощный инструмент по стиранию любых негативных мыслей, как «свежих», так и вышедших из глубин подсознания. Кроме того, сильное эмоциональное потрясение уже не сможет вас надолго выбить из жизненной колеи. Вы станете более устойчивы к любым жизненным потрясениям.

Медитация на переключение мыслей

В процессе данной медитации необходимо научиться уходить от эмоциональных реакций на свои мысленные образы. Многие хронические болезни имеют, как правило, в подсознании человека соответствующие негативные образы. Это может быть результатом механических травм тела. Любая травма оставляет свой «след» в сознании человека. Сюда же относятся и психические травмы.

Негативные образы и соответствующие им мысле-

формы, очень часто являются ключом к пониманию причины хронической болезни. До тех пор, пока существуют негативные мыслеформы на ментальном плане, существует и негативная информация, а значит, может существовать и болезнь.

Стирая негативные мыслеформы, человек переходит к особому состоянию, в котором стираются причины многих болезней, как проявленные, так и скрытые, как застарелые, так и формирующиеся вновь. Как только у вас начнет стираться негативная информация, являющаяся причиной различных болезней, так сразу же ваш инстинкт в состоянии запустить механизм самовосстановления здоровья. Таким образом, уничтожаются все препятствия на пути выздоровления физического тела. И не важно, в этом случае, каким образом вы будете достигать своего выздоровления, будь то физические упражнения или лекарственные методы или их сочетание. Главное – устранена первичная причина, которой является негативная информация. **Очень часто усилия врачей не дают положительных результатов при лечении больных из-за того, что не устранена психологическая причина возникновения болезни.** То же самое относится к нетрадиционной медицине, когда целитель или экстрасенс не разобрался в причине болезни, не добрался до энергоинформационного каркаса болезни, не освободил психику или ментальный мир человека от негативных настроений, что по сути дела уже является рабо-

той с кармой. В таком случае вместо ожидаемого исцеления может наступить ухудшение состояния человека. Настоящий целитель работает с информационным полем больного, прежде всего как психолог. Тем самым помогает размыть ментальные образы, вызвавшие болезнь. Далее необходимо зафиксировать психику пациента на положительных состояниях и, опираясь на них, как на фундамент, строить процесс выздоровления.

Переходим к медитации. В процессе медитации важно научиться «отпускать» свои эмоции. Садитесь удобно, успокойтесь и расслабьтесь. Закройте глаза. Приступаем к медитации. Мысленный взор переносит вас на песчаный берег тёплого южного моря. Вы сидите на берегу моря. Возле ног тихо плещутся морские волны. Вокруг вас никого. Вы одни на песчаном берегу. Сверху ярко сияет летнее солнце. Переводим мысленный взор на кисть левой руки и видим, как яркие солнечные лучи согревают ее. Медленно поднимаем по руке свой мысленный взор и ощущаем, как вслед за ним поднимается тепло по левой руке. Ваша левая рука тёплая, тёплая.

Переведем мысленный взор на кисть правой руки. Вы видите, как яркие лучи солнца согревают кисть правой руки. Вы ощущаете тепло в кисти правой руки. Поднимаем мысленный взор вверх по правой руке и ощущаем, как вслед за ним поднимается тепло. Ваша правая рука тёплая, тёплая. Ваши обе руки тёплые, тёплые. Опускаем мысленный

взор вниз на ноги и видим, как яркие лучи солнца освещают и согревают стопы ваших ног. Ощущение тепла усиливается. Медленно поднимаем мысленный взор вверх по обеим ногам. Вслед за этим по ногам поднимаются потоки тепла. Ваши ноги тёплые-тёплые. Тепло рук и ног начинает заполнять всё ваше тело. Снизу по телу движется тепло от ног. Вы ощущаете тепло в районе живота, тепло поднимается вверх и наполняет грудь. Тепло ваших рук заполняет плечи. Ваше тело становится тёплым-тёплым. Вы испытываете состояние блаженства и уюта. Кончики пальцев рук начинает покалывать от ощущения тепла. По вашему телу медленно двигаются волны тепла. Вам легко и приятно.

Поднимаем мысленный взор на горизонт. Перед вами чистое голубое небо. Вы видите, как на горизонте появилось небольшое белое облако. Оно приближается к вам ближе и ближе. Облако зависает возле вас на расстоянии около трех метров. Вы видите, как пульсирует, излучает яркий свет каждая точка белого облака. Указанием своего сознания медленно увеличиваем свечение каждой точки белого облака. Облако начинает светиться все ярче и ярче. Оно переливается огненно-белым цветом. Вы чувствуете, как облако излучает сильное тепло, потоки тепла согревают ваше тело. Излучение тепла от облака усиливается. Вы ощущаете, как облако наполняет ваше тело приятным теплом. Вы ощущаете блаженство, вам легко и приятно.

Вы расслаблены и спокойны. Вы смотрите на облако и ви-

дите, как ваши мысли рисуют на облаке, словно на белом экране, самые различные образы и картины.

По экрану белого облака непрерывным потоком двигаются картины, отражающие ваши мысли. Вы расслаблены, вы спокойны. Вы не пытаетесь разорвать цепь ваших мыслей. Вы не направляете ваши мысли в определённое русло. Вы просто сторонний наблюдатель. Вы наблюдаете со стороны за ходом ваших мыслей на экране облака. Вы видите, как перед вами проходят самые невероятные сочетания образов и картин. Одни картины вызывают у вас приятные ощущения. Другие образы вызывают у вас смущение. Сейчас перед вами проходят приятные образы, они вызывают у вас приятные эмоции. Вы ощутили удовольствие от приятной для вас картины. Вы проявили эмоциональную реакцию, дали волю своим чувствам и начали реагировать. Возвращаемся в прежнее, отрешённое состояние. Вы спокойно созерцаете картины ваших мыслей. У вас нет никаких эмоций. Вы безо всяких эмоций наблюдаете, как ваши мысли проецируются на экране огненно-белого облака. Вы учитесь быть сторонним наблюдателем своих мыслей. Вы спокойно наблюдаете за ходом ваших мыслей. Вы полностью безучастны к тому, что видите. Вы овладеваете способностью наблюдать со стороны за ходом своих мыслей.

Вы видите на фоне белого облака книгу. Вы вспоминаете эту книгу, её внешнюю форму, цвет обложки. Вы помните, как называется эта книга. Перед вами книга под названи-

ем «Остров сокровищ». Перед вашим мысленным взором возникают картины из жизни пиратов, вы сами присутствуете на корабле у пиратов. Вы видите корабль пиратов, плывущий под парусами. Вы видите, вы ощущаете, как свежий ветер наполняет паруса корабля. Корабль раскачивается ветром на волнах. Ветер усиливается. Ветер переходит в шторм. Корабль ударяется о подводные камни и терпит крушение. Вы видите картину гибели корабля, вы сами находитесь на корабле и падаете за борт в море.

У вас нет страха. Вы наблюдаете всё со стороны. Вы полностью спокойны. Вы видите, как в воде вокруг вас на волнах качаются обломки корабля. Вокруг вас плавают бочки, доски и верёвки. Вы полностью спокойны. Вы смотрите на всё со стороны, у вас нет никаких эмоций. Вы в полной отрешённости от хода событий. Вы спокойны. Волны выбрасывают вас на песчаный берег. Вокруг валяются обломки досок от разбившегося корабля. Вы смотрите на эти доски, на эти брёвна и память переводит ваши мысли на кучу наколотых дров. Вы видите, как мужчина колет дрова во дворе своего дома, а дети складывают дрова в поленницу у забора. Вы вспоминаете своё далёкое детство. Вы гостили в деревне и видели, как колют дрова и складывают их в поленницу. У вас возникает чувство радости и приятного спокойствия.

Вы убираете свои эмоции и спокойно реагируете на мысли и образы деревни. Вы испытывает состояние полной отрешённости.

Мысленный взгляд переносит вас к соседнему дому в деревне. Вы видите дедушку-пасечника в костюме пчеловода. Рядом с ним жужжат пчёлы. У вас нет чувства страха. Вы наблюдаете все со стороны, безо всяких эмоций. Вы находитесь в состоянии полной отрешённости.

Вы наблюдаете за полётом пчёл. Вы видите, как пчёлы садятся на цветок. Этот цветок – ромашка. Вы видите, как поток мыслей резко меняет свое направление и уносит вас в другое место и время. Перед вами летний луг, покрытый ромашками. Вокруг вас тепло, ярко светит солнце. Вы расслаблены и спокойны. Вы без эмоций рассматриваете летний луг. Вы видите, как над цветами порхают красивые насекомые, бабочки и жуки. Ваше внимание привлекает большой майский жук. Вы рассматриваете этого жука.

Поток мыслей уносит вас с поляны в далекое детство. Вы видите изображение жука в учебнике по биологии. Вы сидите за школьной партой. Вы в школе своего детства. Вы видите свой класс. Вы чувствуете, что вас могут вызвать к доске, отвечать урок, а вы не готовы к ответу. Но у вас нет никаких эмоций. Вы расслаблены и спокойны. Вы видите всё со стороны. Вас ничто не волнует и не тревожит.

С сегодняшнего дня вы спокойно, безо всяких эмоций наблюдаете любую картину, любой мысленный образ, проходящий перед вами. И так будет всегда.

Ваш мысленный образ продолжает находиться в школе вашего детства. Взгляд перемещается к окну, вы видите от-

крытую форточку. Мысленный образ плавно поднимает вас и выносит через открытую форточку во двор. Вы плавно опускаетесь во двор школы. Вы видите, как во дворе дети играют в футбол. Но вы не проявляете никаких эмоций. У вас полная отрешённость от происходящего. И так будет всегда. С сегодняшнего дня все ваши мысленные образы спокойно проходят мимо вас. Вы не проявляете никаких эмоций.

Вы научились не допускать ответных реакций на любые, самые невероятные мысленные события и образы. Это ваша первая победа. Вы получили независимость от стереотипов своего поведения. Вы получаете внутреннюю свободу, которая вызывает у вас легкость и ясность ума. Вы впервые в жизни испытали настоящий отдых вашего сознания. На счёт три медленно открываем глаза и выходим из состояния медитации.

Медитация на вязкие мысли

Садимся удобно. Расслабляем мышцы своего тела и закрываем глаза. Переносим мысленный взор в летний лес. Вы находитесь в лесу. Вы наблюдаете жизнь леса со стороны, безо всяких эмоций. Вы только сторонний наблюдатель. Вы видите, как мимо вас по зелёной лесной опушке бежит серый зайчик. Мысленно замедляем бег зайчика. Вы видите, как движения зайчика стали вязкими и инертными. Зайчик бежит медленно, как в замедленной киносъемке. Зайчик

прыгает вверх и в тот же миг ваше сознание останавливает его прыжок в воздухе. Вы видите, как зайчик неподвижно висит в воздухе. Вы спокойно наблюдаете, как висит в воздухе застывший в своём прыжке зайчик. Мысленным указом опускаем зайчика на землю. Зайчик медленно приземляется и вязкими движениями исчезает с поляны.

Поднимаем мысленный взор вверх и видим, как с дерева медленно падает яркий лист. Своим сознанием замедляем падение листа. Вы видите, как лист вязнет в воздухе и замедляет своё падение. Мысленным указом останавливаем падение листа. Лист остановился и замер в воздухе. Он не двигается. Ваш мысленный взор приближается к неподвижно висящему в воздухе листу. Вы рассматриваете этот лист и видите, как оно красив. Мысленным указом отпускаем лист, и он начинает медленно падать на лесную поляну.

Ваш взгляд снова поднимается вверх. Вы видите, как перед вашим мысленным взором через хвойные ветки ели пробивается к земле яркий луч солнечного света. Мысленным указом вы замедляете движение солнечного луча от вершины ели к земле. Солнечный луч вязнет в вязком лесном воздухе. Вы видите, как солнечный луч замедляет своё движение вниз. Вот он совсем остановился и замер, не достигнув земли. Вы наблюдаете со стороны чудесное явление: остановившийся в воздухе в своём движении солнечный луч. Ваш мысленный взор приближается к солнечному лучу. Вы ясно видите, как замер, остановился солнечный луч.

Мысленным указом вы отпускаете солнечный луч. Вы видите, как солнечный луч медленно опускается вниз и упирается в зелёную поляну.

Медленно поднимаем мысленный взор вверх. Вы видите, как наверху, над макушками деревьев пролетает сорока. Ваш мысленный взор приближается к летящей сороке. И теперь уже двое летят вместе: сорока и рядом с нею ваш мысленный взор. Вы летите рядом: сорока и мысленный взор. Постепенно вы отпускаете сороку из вашего внимания и видите, как она удаляется от вас. Вокруг вас видны бесконечные лесные просторы. Ваш мысленный взор видит всё это сверху. Вы расслаблены. Вы спокойны.

Вы сумели силой своей мысли замедлить и остановить движение зайчика, остановить движение листа, падающего с дерева. Вы сумели остановить движение солнечного луча. Теперь вы можете многое! Медитация закончена.

Медитация на растворение мыслей

Садимся удобнее, расслабляем свое тело и закрываем глаза. Вы сидите на берегу реки, текущей через бескрайнее летнее поле. Вы видите, как мимо вас течёт река. Вокруг вас никого, вы одни. Вы испытываете состояние покоя и расслабления. Ваш мысленный взор обращается к речке, текущей рядом. Вы видите, как на другом берегу речки растут ромашки. Мысленный взор переносит вас на другую сторону ре-

ки ближе к ромашкам. Вы видите перед собой большой цветок – большую ромашку, она медленно покачивается на ветру. Посередине ромашки уютно уселся шмель. Он с удовольствием пьёт своим хоботком сладкий нектар цветка. Мысленный взор тормозит раскачивающуюся на ветру ромашку. Ромашка замерла, замер и сидящий на её поверхности шмель. Вы наблюдаете это со стороны, без малейшего напряжения ума и тела. Вы расслаблены и спокойны. Вы просто сторонний наблюдатель. Мысленным указом вы размываете изображение застывшей ромашки и застывшего шмеля.

Вы наблюдаете со стороны, как на ваших глазах размылось и исчезло изображение шмеля, а теперь размывается и исчезает изображение ромашки. Все размылось и исчезло. Перед вами ровный бело-желтый фон и ничего более.

Вновь опускаете мысленный взор на речку. Вы видите, как по речке плывет небольшое бревно. Бревно медленно покачивается на волнах. Вы ясно видите, как летит бабочка и садится сверху на бревно. Бабочка очень красивая! Мысленным указом вы останавливаете течение речки. Останавливается и бревно. Замирает неподвижно и бабочка на этом бревне. Все замерло. Вы видите все со стороны. Все замерло. Вы даете мысленное указание на размывание этого образа. И наблюдаете со стороны, как действует ваш мысленный указ.

Вы видите, как размылся и исчез образ бабочки. Вы видите, как размылось и исчезло бревно. Контурсы речки на-

чинают бледнеть и растворяться. Вы видите, как размылась и исчезла сама речка. Перед вами снова ровный, бело-желтый фон.

Ваш мысленный взор снова опускается на речку, которая по-прежнему течет перед вами. Но это уже другая речка, это уже река. Она стала шире и глубже. Вы видите, как ваш взор медленно опускается прямо на воду. Постепенно, как у аквалангиста, ваш взор уходит под воду реки. Ваш взор полностью погрузился в воду. Вы находитесь около дна реки. У вас нет никаких эмоций. Вы полностью спокойны. Вы ясно видите, как мимо вас в реке проплывают серебристые рыбки. Их тела извиваются в воде, и сами рыбки светятся, переливаются от яркого солнечного света, проникающего сверху в воду. Вы видите, как в воде медленно колеблются зеленые водоросли, а вокруг вас уже кружится целая стайка мелких, серебристых рыбок. Вы видите, как серебрятся и сверкают эти рыбки.

Мысленным указом вы останавливаете движение воды, движение рыбок и водорослей. Вы наблюдаете со стороны, как действует ваш указ. Вы видите, как неподвижно замерли рыбки, как прекратились колебания водорослей, как замерло течение реки. Остановилось и замерло все. Вы ясно видите, как все замерло. Все стало неподвижным, все остановилось. Все замерло! Вы даете мысленный указ на размывание этого образа. Вы наблюдаете со стороны, как действует ваш указ. Вы видите, как одновременно стал размываться подводный

образ реки. Растворяется и исчезает образ воды, растворяются и исчезают водоросли. Растворились и исчезли рыбки. Перед вами снова ровный бело-желтый фон.

Вы смогли, вы научились останавливать и растворять любые свои мысленные образы. Теперь вы можете многое! Вы можете остановить и растворить любой мысленный образ, в том числе и образ ваших отрицательных эмоций! Вы научились это делать!

Медитация закончена.

Уважаемые читатели, по результатам проведения трех медитаций по управлению потоками мыслей вам достаточно научиться останавливать и стирать любые, не нужные вам негативные мысли, образы и эмоции. С этой целью представьте перед собой образ того, от чего вы хотите избавиться. Поднимите кисть правой руки до уровня груди, представьте, что в ваших руках волшебная тряпка и начните этой тряпкой плавно, как со школьной доски, стирать не нужный вам образ. Вы увидите, как за несколько секунд негативный образ растворится, а перед вашим взором появится ровное, золотисто-белое пространство. Это означает, что на уровне вашего подсознания вы частично или даже полностью «стерли» информацию о ненужном вам образе, будь то человек, животное, явление природы и т. п. Потренируйтесь несколько раз и у вас все получится. Удачи вам!

Корректируем свои эмоции

Эмоции – это дар природы, который имеет каждый человек. Гипоталамус стволового мозга человека активно реагирует на любые эмоции и вырабатывает те или иные нейрогормоны (нейропептиды), представляющие собой короткие цепочки аминокислот. Как известно, в основу структуры человеческого тела входит углерод, который, в составе около двадцати различных аминокислот, находится во всех волокнах тканей тела. На каждое эмоциональное состояние человека мгновенно вырабатывается гипоталамусом определенный тип нейрогормонов (аминокислот), которые затем направляются в кровь. Эти нейрогормоны достигают в определенных частях тела конкретных клеток и словно ключ к замку присоединяются к «своим» рецепторам клеток. Рецепторы активируются и посылают клеткам сигнал, который вызывает внутри клетки целый каскад биохимических реакций, вплоть до изменений в ядре клетки. Эмоции помогают человеку прямо сейчас ощутить и понять то, что же на самом деле он притягивает в свою жизнь. Эмоции человека выражают его отношение к проблеме и посредством биохимических реакций клеток вызывают у него различные чувства.

Негативные эмоции – это страх, вина, зависть, злоба, раздражение, разочарование и т. п. Они вызывают негативные чувства и не соответствуют тому, что действительно вы

хотите иметь в своей жизни – быть здоровым и счастливым человеком.

Позитивные эмоции – чувство здоровья и счастья, полноты жизни, любви и т. п., соответствуют тому, что вы действительно хотите сегодня иметь. Утренняя коррекция эмоций в позитивную сторону (смех, ощущение здоровья, радости, счастья, блаженства и т. п.) изменит у вас в лучшую сторону ход событий всего текущего дня. Помните об этом и применяйте настрой на позитивные эмоции в своей повседневной жизни.

Сознательное управление эмоциями вовсе не означает, что вы не должны ощущать никаких эмоций. Между эмоциональным человеком и эмоционально богатым человеком огромная разница. Управление мыслями и эмоциями можно сравнить с управлением симфоническим оркестром. В зависимости от ситуации вы можете изменять направление, скорость и силу потока ваших мыслей и эмоций. Вы можете командовать мыслями и эмоциями, вместо того, чтобы им подчиняться. Эмоции не нужно подавлять или контролировать, их надо ощущать как инструмент, необходимый для жизни. Когда ваши эмоции будут выражаться естественным и здоровым способом, вы сможете успешно играть в одном оркестре с окружающими вас людьми и природой. Вы настроитесь на ритм жизни всей Вселенной. Наведите порядок в своих эмоциях и переходите к чувствам, которые возникают у вас под действием этих эмоций.

Эмоции и болезни

Потоки различных излучений энергии окружающей среды непрерывно воздействуют на тело человека. Из поступающих потоков энергии с ее множеством частот в биополе человека задерживается лишь та часть энергии, которая соответствует психофизическим свойствам, чертам характера конкретного человека. Остальная часть окружающей энергии не воспринимается телом человека и не задерживается в нем. Задержавшиеся в теле конкретного человека, то есть ставшие ему «родными», потоки энергии растекаются по системе энергетических каналов тела. При этом каждый орган тела человека вбирает в себя энергию только своего качества, только своих частот.

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.