

Ab exterioribus ad interiora!

От внешнего к внутреннему!

сам
себе
психолог



Станислав Мюллер

Стань гением!

секреты супермышления

Активный
разум

Алгоритмы
успеха

Технологии
сверх-
обучаемости



imhonet
www.imhonet.ru

ПИТЕР®

Станислав Мюллер

Стань гением! Секреты

супермышления

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=585915

Стань гением! Секреты супермышления: Питер; Санкт-Петербург;

2010

ISBN 978-5-49807-505-1

Аннотация

Станислав Мюллер – практикующий психолог, доктор педагогических наук, руководитель центра «Город талантов», главный редактор журнала «УСПЕХ для всех», автор уникальной методики развития голографической памяти. Вы умеете зарабатывать деньги? Вы освоили искусство общения? Вы научились управлять своим телом? Вы уверены в своей памяти? Не вполне? Значит, пора включать свой мозг! Как? С помощью новейших технологий активизации мозга и управления процессами мышления! Авторская методика Станислава Мюллера позволяет включать так называемое состояние сверхобучаемости практически у всех, независимо от уровня гипнабельности, возраста и других факторов. Как и сама жизнь, методика постоянно развивается, дополняется новыми уникальными возможностями и эффективными

техниками. Перед вами – новейшая версия методики развития супермышления. Раскройте собственные скрытые возможности, используйте мозг на 100 %!

Содержание

От автора	5
Вместо вступления	11
Начнем сначала	18
В богатстве и в бедности, в горе и в радости...	23
Состояние сверхобучаемости	26
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Станислав Мюллер

Стань гением! Секреты супермышления

От автора

Что такое сверхобучаемость?

Как мы знаем, есть термин «обучаемость», что означает способность осваивать новые знания, навыки и т. д. У всех людей она разная. И это вполне естественно. Причем речь идет не только об усвоении знаний по физике или математике, но и об умении, к примеру, продавать легковые автомобили, водить машину, выступить на сцене, общаться с людьми и о многом, многом другом.

Пока человек живет, он постоянно чему-то учится. В раннем детстве это навыки хождения, разговорной речи, моторика рук и т. д. Затем в образовательных учреждениях обучается письму, физике, химии, другим учебным дисциплинам, получает начальные знания, имеющие отношение к будущей профессии.

Вступление во взрослую жизнь предполагает дальнейшее освоение профессиональных навыков, а также совершенствование умения общаться с людьми, отстаивать свои права

в разных сферах. Параллельно происходит и обучение взаимоотношениям с противоположным полом, построению семьи, общению со своими детьми, другими родственниками.

Когда дети вырастают, у человека появляется необходимость понимания их интересов и принятия совершенно другого стиля жизни – теперь он учится принимать своего ребенка как родителя, общению со своими внуками, возможно, и правнуками.

А когда учиться управлять своим здоровьем, понимать свой организм и заботиться о своем теле? Как насчет культивирования в себе любви к людям, к природе, ко всему миру, патриотизма в конце концов? И этому тоже необходимо научиться! В том числе и домашней экономике, умению рационально распоряжаться деньгами, оптимально сочетать потребности с возможностями.

Заметьте, что если случится пробел хотя бы в одной из перечисленных сфер (а на самом деле, как мы понимаем, таких сфер намного больше), то вся жизнь человека может пойти, мягко говоря, наперекосяк.

Но если школьной программе и профессиональным знаниям нас еще обучают, то до всего остального почти всегда приходится доходить самостоятельно.

И далеко не у всех это получается так, как хотелось бы.

Почему?

Почему одни учащиеся «схватывают» все, что называется, на лету, а кому-то приходится перечитывать по несколь-

ку раз, тупо зазубривая, затрачивая в несколько раз больше времени и сил?

Почему некоторые из наших знакомых и живут счастливо, и меняют за год две-три работы, причем непременно с повышением зарплаты, и имеют прекрасные семьи, а другие месяцами не получают зарплату, терпят постоянное унижение в семье, мучаются от проблем со здоровьем и с детьми? Почему?

Многолетний опыт проведения тренингов и психологических консультаций дал мне возможность разобраться в том, что непосредственно лежит в корне всех этих вопросов.

Все дело в способности бессознательного активно включаться в нашу жизнь, образно выражаясь, в помощи подсознания сознанию. Или в сверхбучаемости.

Кто-то научился зарабатывать деньги, хотя специально никаких курсов не заканчивал, может, даже образования-то, кроме 9–10–11 классов, и не имеет. Но его разум этому научился, и проблем с финансами этот человек не знает.

Кто-то научился нравиться окружающим, хотя в школе, возможно, был «гадким утенком», чуть ли не изгоем.

Кто-то освоил искусство общения, ведения переговоров. Или руководства людьми. Или управления своим телом до уровня... олимпийского чемпиона.

Всему этому человеческий разум может научиться.

У кого-то получается быстрее, у кого-то медленнее. Кто-то новую работу осваивает за пару месяцев, кто-то – за пару

лет.

Разница во времени, необходимом для обучения, эквивалентна разнице во включении разума. Если включается от 3 до 5 % клеток коры головного мозга и в основном только на сознательном уровне, то это соответствует обычной, заурядной обучаемости среднестатистического индивида. Если больше – способному, одаренному и, наконец, талантливому человеку. У талантливых людей активизируется около 10 % этих самых клеток.

Как этого добиться?

И насколько это вообще возможно?

Если вспомнить, что мы живем в третьем тысячелетии, то вполне вероятно предположить, что да – возможно где-нибудь в секретных лабораториях в Москве или Токио, но никак не в Запупыринске и не в Нижних Карасях.

Отнюдь.

Это возможно абсолютно везде, кроме, разве что медицинских спецучреждений типа «палаты № 6».

В нашей стране проблема волевой сознательной активизации большего объема разума в свое время была не только решена, но и чрезвычайно широко продемонстрирована нашим соотечественником Хасаем Магомедовичем Алиевым. В научных кругах это называется «Управляемая психофизиологическая саморегуляция по методу Алиева», или метод «Ключ».

За несколько занятий люди обучались менять походку,

осанку, манеру говорить... высыпаться за 3 часа, как за 7, отдыхать за 20 минут, как за 2 часа, повышать выносливость не менее чем в 2 раза!

Много лет работая с этим уникальным методом, я пришел к выводу, что если привести столь феноменальные по скорости процессы обучения в систему, то можно в десятки и сотни раз быстрее овладевать абсолютно любыми навыками. Так появилась технология СВЕРХОБУЧАЕМОСТИ, с помощью которой математическое мышление, к примеру, человек может развить у себя за 2–3 недели.

Но оставалась та же проблема, что и у доктора Алиева: заочное обучение. На тренингах люди осваивали навык сверхобучаемости достаточно хорошо. Настолько, что могли применять его в дальнейшем, уже не общаясь со мной, в совершенно разных сферах жизни. А как приобщить желающих заочно?

Мне пришлось менять всю технологию, проверять результативность на добровольцах из экспериментальных групп, затем запускать интернет-рассылку для обучения людей, находящихся от меня за сотни и тысячи километров по всему миру. И только после этого я опубликовал две книги подряд по сверхобучаемости специально для заочного обучения.

Вы держите в руках уже пятую версию руководства, рассчитанного на заочное освоение метода. Здесь учтены пожелания читателей, уделено особое внимание тонкостям, которые вызывали недопонимание, добавлены новые разделы.

Всех читателей приглашаю на обзорные лекции и тренинги, которые я периодически провожу в разных городах России и за рубежом, либо к общению через Интернет. Периодически я провожу веб-семинары одновременно для большого количества людей через программу конференц-связи на yahoo!messenger, которая доступна каждому, кто создает электронный ящик на yahoo. Там же мой адрес: muller.stanislav@yml.com.

Напоминаю – мы живем в третьем тысячелетии. И время сверхзвуковых скоростей, межпланетных полетов неизбежно открывает все новые возможности не только для открытий в технике, но и для развития непосредственно разума человека. Того самого разума, от которого зависит абсолютно все. И самочувствие (умение правильно обращаться со своим здоровьем), и чутье (умение отличать интуицию от мнительности), и счастье в личной жизни (умение любить).

Вместо вступления

Заканчивается очередной курс по управлению мышлением. Уютный зал, в котором на протяжении многих лет я веду большинство своих тренингов, располагает к общению. Один из участников группы, аспирант педагогического университета, рассказывает притчу:

Однажды утром мудрец вышел из дома. На окраине села он увидел, как человек тупой пилой пилит толстое бревно. Мельком взглянув на него, он отправился по своим делам. Возвращаясь обратно уже ближе к полудню, застал того же человека за тем же самым занятием – тупой пилой тот продолжал с усердием пилить бревно.

– Почему бы тебе не наточить пилу? – спросил он.

– Мне некогда точить пилу, мне надо распилить бревно... – таков был ответ.

Я всегда испытываю внутренний трепет, когда начинаю занятия с новой группой, потому что каждый раз это встреча с талантами, встреча с будущим, новые открытия и новые знания. И еще меня не покидает уверенность, что в группе нет ни одного случайного человека. Многие идут к этим занятиям несколько лет. Кто-то прочитал книгу Алиева «Ключ к себе» и искал, где можно этому научиться. Кто-то видел, как спокойно бежит во время марш-броска товарищ

по службе, владеющий этим навыком, и, впечатлившись, решает, что тоже будет обучаться «Ключу», а кто-то по совету родителей или друзей приходит с твердой целью – найти в себе таланты и развить их.

Обычно недоверие – самая первая реакция большинства участников. Но вот уже третье занятие, выполняется несколько простых, вроде бы не имеющих, на первый взгляд особой важности упражнений, и половина участников рисует похожие портретные рисунки... На вводных лекциях я всегда интересуюсь, может ли кто-нибудь нарисовать хоть немного похожий портрет с натуры? Обычно таких находится один-два человека из зала. А уже спустя три занятия – половина группы!

Это же самый настоящий триумф возможностей человеческого разума, триумф науки!

А как же быть второй половине после третьего занятия? Тем, кто как не умел рисовать, так и не научился? В их глазах я читаю: у меня не получилось... я необучаем... наверное, этот революционный метод не для меня...

Я спешу их успокоить, объясняя, что быстрое проявление навыков рисования портретов обычно происходит у тех, кто имеет внутренние способности к рисованию, зачастую ранее не осознаваемые. И те, кто не сумел нарисовать похожий портрет, ничуть не хуже других продолжают обучение, на следующих занятиях открывая в себе поразительные способности, о которых мы поговорим немного позже.

Получается, что у каждого второго есть вышеупомянутые задатки. Если развивать далее эту мысль, то каждый второй или третий может иметь, к примеру, математические способности, и т. д. Выходит, почти все люди талантливы, причем в самых разных областях. Проблема за малым – как найти самые-самые главные свои таланты, а найдя их – развить (желательно побыстрее) и начать реализовывать свой незаурядный потенциал.

В каждой уникальной технологии, на порядок превосходящей по эффективности другие техники, есть свои секреты, тонкости, нюансы. Есть они и в сверхобучаемости. Недавно мне попала книга «Супер-обучение-2000». Читается с большим интересом. Но вот только одна проблема. Да, в книге рассказывается о методе Георгия Лозанова (более подробно о нем мы поговорим позднее), попытках украсть технологию болгарского ученого, о потрясающих результатах, которых добиваются люди, использующие специально подобранную музыку и технологии этого суперобучения. Но почти ничего не говорится о самой технологии. Такое впечатление, что задача авторов – заинтриговать читателей, вызвать всплеск интереса к технологии, поток заказов на аудиозаписи и лавину жаждущих обучаться в немногочисленных центрах суперобучения.

Признаюсь, еще несколько лет назад я раскрывал далеко не все тонкости сверхобучаемости. Сегодня ситуация коренным образом изменилась. Вышло несколько книг по этой и

другим методикам, закреплены все авторские права.

Но вот что самое главное: это уже не единственное и далеко не самое значительное мое детище, потому что удалось создать принципиально новое направление развития памяти. Да-да – голографическая память!

Метод, не имеющий аналогов по скорости и эффективности развития памяти.

Метод, постоянно развивающийся и совершенствующийся.

Что касается методики сверхобучаемости в чистом виде, то она уже доведена до достаточно высокого уровня и не требует каких-то серьезных доработок. В этом методе продолжает развиваться лишь переложение технологии для быстрого развития в различных сферах жизни, несколько интернет-рассылок и второй, более высокий уровень сверхобучаемости: подготовка инструкторов.

О самой сверхобучаемости, о применении ее в жизни, работе и учебе я и постараюсь максимально подробно рассказать на страницах этого руководства.

Сверхбыстрое развитие в любых направлениях – от математики и карате до умения торговать и делать научные открытия.

Правда, есть одно НО: вера в свои возможности. Мир так удивительно устроен, что человек может получить все, в чем он нуждается. Почти всегда – то, что очень сильно хочет. Правда, далеко не всегда в том виде, в каком предполагал.

Проблема за малым – поверить в свои возможности и взять на себя смелость захотеть чего-то большего, чем стандартный набор обывателя: дача, квартира, машина. У вас есть для этого все условия. И даже конкретное руководство по сверхбыстрому развитию и движению к успеху – секреты технологии сверхобучаемости.

На занятиях мы говорим и даже записываем технологии выработки математического, художественного и лингвистического мышления, многие из участников тренингов после этого кардинально меняют свою успеваемость в школе или вузе, уровень заработка. Порой меняют всю свою жизнь. И все-таки большинство оканчивает курсы, не используя и половины того, что можно получить, вооружившись этим методом. Скорость обучения очень высокая, а темп жизни большинства людей остается прежним. Отсюда – разрыв между получаемыми умениями и их применением.

Если вы уже владеете навыком сверхобучаемости, или «Ключом» Алиева, или управляете разумом по методу Сильва, то можете пропустить алгоритм нахождения и вхождения в состояние сверхобучаемости, описанный на страницах этой книги, и сразу перейти к технологиям. А для всех остальных я постарался максимально подробно и понятно изложить самую современную версию заочного овладения этим удивительным явлением нашего разума – сверхобучаемостью.

Вот уже несколько лет все мы живем в третьем

тысячелетии. Когда на нашем календаре были цифры 1997, 1998, 1999, многие ждали эту круглую дату – 2000, как будто с наступлением нового тысячелетия что-то должно измениться в их жизни. Я тоже ждал. Конечно, можно утешить себя, сказав, что, мол, каждый день несет какие-то перемены и все мы все равно что-то делаем для себя. Пусть и не очень заметно. Но что-то делаем. А потом вся важность наших дел проявится.

Но это так все лишь отчасти. Потому что, если мы продолжаем делать ежедневную, малоэффективную для кардинальных изменений рутинную работу, то ничего не изменится. По крайней мере, в очень хорошую сторону.

Я вспоминаю слова Джо Годзича, американского миллионера, бизнесмена, который практически с нуля достиг потрясающих результатов. Я слушаю его, находясь где-то в середине гигантского зала спортивно-концертного комплекса в Лужниках. На огромных мониторах, расположенных по краям сцены, хорошо видно лицо этого удивительного человека. Мимика, блеск глаз. Великолепный перевод Андрея Кончаловского усиливает эффект выступления.

Джо рассказывает, что его всегда интересовало, почему одни люди добиваются чего-то в жизни, а другие – нет. Как сделать так, чтобы ваша мечта превратилась в мощнейшую двигательную силу, толкающую вас к вашему прекрасному будущему? Он проанализировал очень много фактов, биографий и

вывел некоторые закономерности, дающие человеку возможность превратить свою мечту в реальность.

Этот удивительный тренинг продолжался, и уже под конец своего выступления оратор спросил:

– Вы знаете, что будет с вами через пять лет, если вы ничего не будете менять в своей жизни? Если прямо сейчас вы не начнете делать... (И тут он перечислил по пунктам основные положения, необходимые для стратегического изменения своей жизни.) Так я вам скажу, что будет с вами через пять лет. Вы просто будете на пять лет старше. И все. И ничего из того, что вы могли бы достичь, великого и грандиозного, не будет!

Прошло ровно пять лет с того удивительного, я бы сказал, судьбоносного для меня дня. Моя жизнь коренным образом изменилась. И сегодня вы держите в руках книгу, которая рассчитана именно на перемены. На перемены к лучшему.

Начнем сначала

Как вы просыпаетесь утром? Многие говорят, что уже с утра знают, заладится день или нет – по тому, как просыпаетесь и встаешь. Если в хорошем настроении – значит и день будет хорошим, если невыспавшимся и разбитым – то соответственно и день такой же. Ну а если как обычно – то и день будет обычный.

Все это верно, если ты не умеешь управлять своим разумом. Если умеешь – можно менять очень многое.

Лена на седьмом месяце беременности. Сессия позади, сейчас у нее обычная учеба в вузе и, что в ее положении вполне естественно, многочисленные посещения врачей. Лена обучалась пару лет назад свержобучаемости и сейчас хочет лучше подготовиться к предстоящим родам. Я предложил ей освоить навык управления болевыми ощущениями.

До занятий основной группы еще полчаса, и мы начинаем заниматься с Леной и Светланой, которая пришла пораньше, чтобы наверстать пропущенное... а оказалась на таком необычном тренинге.

Я предлагаю сначала провести предварительный настрой на быстрое обучение навыку самообезболивания, спустя минуту – основной настрой на эффективное обучение.

Примерно после 15 минут занятия я предлагаю

им самостоятельно обезболить кисть руки. А еще через пару минут девушки щиплют себя за руку. Сначала легко, затем сильнее и сильнее. Светлане этого кажется мало, и она ногтями с большим усилием пытается ущипнуть себя за руку – никакой боли!

После этого занятия Лена рассказывает о том, что сейчас ей больше всего нравится, как работает эта техника во сне. Она с вечера проговаривает настрой, что всю ночь будет хорошо спать и проснется выспавшейся и в хорошем настроении.

– И вы знаете, действительно просыпаюсь в хорошем настроении, как и заказывала!

Итак, день может начинаться с хорошего настроения!

Максим, замдиректора известнейшей фирмы, рассказал о том, что после жутких передраг со своим здоровьем он пришел к выводу, что жизнь не обязательно должна быть чередованием черных и светлых полос.

– Можно жить только в светлой полосе! – убежденно сказал он в конце разговора.

Скептики скажут – так легко говорить тому, кто имеет престижную работу и хороший заработок. И вот тут мы касаемся одного из секретов, которым поделился со мной Максим. У него было сложнейшее заболевание позвоночника, после которого люди, выживая, в лучшем случае остаются инвалидами. Человек, который его лечил, сказал ему: «Почти все,

кого я лечил, снова попадают сюда». Потому что мало вылечить тело, это лишь внешнее проявление того, что происходит в душе человека.

– Знаешь, мне кажется, что я сумел что-то изменить внутри себя, – говорит Максим. – Поэтому я сейчас не в инвалидном кресле, а в этом офисе, а те, кто вместе со мной лечился, – их уже почти никого нет.

Вот и выходит, что черные и белые полосы в жизни – это не то, что происходит независимо от нас. И что можно и настроение заказывать с вечера, чтобы день заладился, и жить, создавая больше светлых полос.

В гипнозе есть интересный феномен – постгипнотическое внушение. Суть его в том, что человеку, погруженному в состояние глубокого гипнотического транса, дают задание, которое он должен выполнить через какое-то время после окончания сеанса. Потом испытуемого выводят из состояния погружения, внушив амнезию (забывание) на все, что с ним было во время сеанса. И человек выполняет полученную команду, практически не прилагая никаких сознательных усилий, все происходит как бы само собой.

Показателен пример с секретаршей, которой внушили, что она на следующий день ровно в полдень войдет в кабинет начальника и поставит стул прямо на его рабочий стол. Секретарша работала до обеда, как обычно, за пять минут до полудня в ее поведении стала проявляться некоторая нервозность, а в полдень она вошла в кабинет начальника, извинилась и поставила на стол перед шефом стул. Естественно,

начальник был в курсе этого эксперимента, хоть и не верил, что это вообще возможно.

Начинающий бизнесмен, пройдя у меня курс управления мышлением, поехал на Север по делам своего бизнеса. Спустя некоторое время приходит и сокрушенно говорит, что бизнес не идет, с ним никто не хочет заключать договоры.

Поскольку у него был навык сверхобучаемости, я предложил ему выполнить упражнение «три стула» – для быстрого нахождения ошибок в своем поведении.

Примерно через 10 минут я услышал, как он кроет самыми нелестными словами свое поведение, как он глупо себя вел во время переговоров и так далее.

Проходит еще некоторое время, и Сергей снова встречается со мной. Я внутренне готовлюсь выслушать рассказ об очередных неудачах, но теперь оказывается, что бизнес налаживается и он пришел просто поблагодарить меня за простое, но очень действенное обучение.

– Вы знаете, я познакомился на Севере с руководителем очень высокого уровня, у которого тоже есть «Ключ». И вот что особенно интересно: каждое утро он использует в «Ключе» настрой на весь день, и в течение всего дня словно невидимый помощник помогает ему быть более собранным, более проницательным и внимательным и при этом меньше уставать!

Получается, нам вовсе не обязательно получать внушения от гипнотизеров, чтобы качественно выполнять свои обязан-

ности в течение рабочего дня. Достаточно поручить это своему подсознанию, и ваш внутренний разум, словно невидимый помощник, будет помогать вам.

На занятиях мы берем и более простой аналог этой техники, который я называю «записная книжка».

Когда требуется что-то вспомнить в течение дня, например взять из дома книгу для своего знакомого или зайти в магазин после работы, достаточно, мгновенно войдя в состояние сверхобучаемости, дать себе соответствующий настрой.

И вот теперь мы подходим к началу начал – к принципам работы человеческого разума в целом и к тому, как это происходит в состоянии сверхобучаемости в частности.

В богатстве и в бедности, в горе и в радости...

Многие говорят, что применяют навык управления разумом, только когда сталкиваются с серьезными трудностями. Вот притча о двух верующих.

Один мирянин всю жизнь, в горе и в радости, обращался мысленно к Творцу, благодарил за добро или просил помочь, когда сталкивался с какими-то проблемами.

Другой же считал, что не стоит Небеса тревожить по пустякам, и о Создателе практически не вспоминал.

Судьба свела их в одном самолете, который упал в море. Обоим грозила верная гибель, и тогда они обратились с просьбой о помощи к Всевышнему.

Первый мысленно поблагодарил Творца за все добро, которое он получал в этой жизни, а вслух произнес:

– Ты всегда помогал мне, пожалуйста, помоги мне и в этот раз!

Второй же сказал про себя: «Пожалуйста, помоги мне! Я тебя никогда ни о чем не просил, зря не беспокоил, помоги мне сейчас спастись!»

Кому из них поможет Всевышний? Как вы думаете?
Раньше я думал, что помощь придет к тому, кто не бес-

покоил Небеса по пустякам и обратился за помощью лишь в крайнем случае.

Как пишет в одной из своих книг Х. М. Алиев, состояние управляемой саморегуляции подобно свежему, ровному дыханию после тяжелой болезни. Ты становишься другим, хотя внешне вроде бы все в тебе остается прежним. Еще несколько минут назад ты ходил сонный, не испытывая радости от предстоящей поездки на службу. Однако после предварительного настроя ты продолжаешь выполнять простые утренние дела, собираешься на работу, а мозг настраивается на продуктивную и сосредоточенную деятельность.

Качество или сила включения состояния активного внутреннего разума у всех людей различны, об этом я расскажу немного подробнее в другом разделе. Но что уникально – это та легкость, которая приходит в этом состоянии, словно полет души.

Женщина идет с работы домой, в руках тяжелые сумки. В голову лезут мысли о том, что муж мог бы и сам покупать все продукты, что посуда детьми, скорее всего, не помыта, и планка ее настроения готовится опуститься ниже нулевой отметки. А это значит, что она придет домой в раздражении и ничто уже не будет ее сегодня радовать. «СТОП! – говорит она себе. – Я хочу чувствовать себя лучше! Мгновенное волевое усилие, потом настрой: МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ, НАСТРОЕНИЕ ХОРОШЕЕ!» И уже спустя пару минут она не просто несет сумки, возвращаясь с работы, а

оздоравливает свои психику и тело.

Все мы читали о вреде негативных мыслей, но не так-то просто от них избавиться. В состоянии гармонии души и тела это получается намного легче. Тем более что позитивные мысли, подобно катализатору, запускают положительные процессы и провоцируют счастливые «случайности».

Женщина приходит домой, где ее ждет любящая семья. Дети, которые только 5 минут назад вспомнили о немытой посуде, как раз сейчас завершают наводить порядок на кухне.

Как правило, при систематическом обращении к своим возможностям по управлению психофизиологическими процессами эффект от применения этого навыка достигается быстрее, хотя субъективные ощущения от вхождения в это состояние при этом обычно менее выражены. Как говорит Алиев, теряется эффект новизны. А качество включения желаемых процессов, наоборот, возрастает.

Состояние сверхобучаемости

Автор уникального метода управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х. М. Алиев написал несколько книг о своем удивительном открытии. За рубежом этот метод считают революционным научным достижением: на всемирной конференции психологов в Баден-Бадене метод был отмечен как не имеющий аналогов по простоте обучения и скорости получения конкретных результатов.

Более того, я уверен, что пройдут десятки, может быть, сто или двести лет, и о «Ключе» Алиева психологи всего мира будут вспоминать так же, как сегодня вспоминают о первой психологической лаборатории Вундта. Общество еще не скоро в полной мере осознает значение его открытия, и каждое новое поколение ученых, опираясь на этот метод, будет достигать новых и новых горизонтов в науке о человеке.

Метод действительно очень прост. Я не буду в рамках данной работы приводить подробное описание того, как войти в нейтральное состояние «по Алиеву», – это можно отыскать во многих других изданиях – как в книгах, так и в научных журналах, на видеокассетах. Но заочно, к сожалению, все не так просто. Конечно, лучше всего, если человек проходит очное обучение.

Лично я начинал именно с «Ключа». После нескольких лет работы с этой удивительной методикой мне удалось со-

здать на ее основе теорию по сверхобучаемости, а затем, после многочисленных экспериментов, технологию сверхбыстрого овладения знаниями и навыками, принципиально отличную от техники Алиева. Главное отличие – вхождение в особое состояние мышления происходит **без применения гипноза**, следствием чего является сравнительно быстрое заочное овладение технологией.

Уже не один год я веду обширную переписку через Интернет, и это позволило мне отобрать из различных вариантов, рекомендованных людям для заочного обучения, именно то, что включает так называемое «состояние сверхобучаемости» практически у всех независимо от уровня гипнабельности, возраста и других факторов.

Почти все упражнения можно выполнять стоя или сидя. Точнее, если вам удобно стоять – лучше выполнять стоя. Если у вас какие-то проблемы со здоровьем – можете сидеть. И только если в силу каких-то серьезных причин человек не может даже сидеть – тогда все нижеописанное выполняется лежа.

Итак, **состояние сверхобучаемости** состоит из трех составляющих, гармоничное соединение которых и дает желаемый эффект.

Первая составляющая сверхобучаемости

*Глаза открыты, смотрим прямо перед собой.
Представьте, что вы фотоаппарат или видеочка.
Просто смотрите и воспринимаете все, что находится*

в вашем поле зрения. Никаких оценок: нравится, не нравится, хорошо, плохо, красиво, некрасиво... Никаких. Просто смотрите и воспринимаете все, что перед вами.

Параллельно начинайте ощущать свое тело. Прочувствуйте как внешние телесные ощущения (прикосновения к телу одежды, обуви, стула или кресла), так и внутренние – мышечные и другие. И опять – никаких оценок: красиво, некрасиво, хорошо, плохо... Вам нужно пройтись таким образом по всем телесным ощущениям с головы до кончиков пальцев ног. Или наоборот: от кончиков пальцев ног до головы. Если вам неудобно – встаньте или пересядьте. Это очень важно – вашему телу должно быть удобно и комфортно.

Затем одновременно и смотрите, и воспринимаете все то, что видите (безоценочно), и ощущаете все свое тело целиком.

Такова первая составляющая состояния сверх обучаемости. Можно практиковаться в любое время, как только вы об этом вспоминаете. Едете в общественном транспорте на работу, сидите на скучной планерке, ждете учителя перед уроком, идете по аллее парка – в любое время. Чем чаще, тем лучше.

В гештальттерапии есть такие понятия как внутренняя, внешняя и средняя зоны. В моей вольной интерпретации это выглядит следующим образом. **Внутренняя зона** – это наши телесные ощущения. **Внешняя** – то, что мы видим

вокруг, что воспринимаем извне. Средняя зона – это наши мысли, тот самый поток, который постоянно крутится у человека в голове. Один студент у меня на занятии назвал его «словомешалкой». Этот поток чаще всего не только не полезен, но и вреден, так как мешает целому ряду процессов на уровне других структур разума.

Как только вы переводите внимание на внешнюю и внутреннюю зоны одновременно и делаете это достаточно качественно, то в голове наступает некое подобие тишины. «Словомешалка» исчезает.

Фриц Перлз, один из создателей гештальттерапии, называл предпринятые усилия «вычищением помойного ведра». Одно только это упражнение, осваиваемое и постоянно практикуемое невротиками, уже само по себе исцеляло очень и очень многих от различных психологических проблем.

Практиковаться таким образом я рекомендую несколько дней подряд. Не спешите форсировать свое обучение. Лучше всего, если вы дадите себе одну неделю на отработку этой стадии освоения сверхобучаемости.

Как только упражнение будет вами освоено – то есть вы сможете и все видеть, и ощущать все свое тело, не затрачивая много времени, – вы можете переходить ко второй составляющей.

Вторая составляющая сверхобучаемости

Необходимо не просто чувствовать свое тело,

а ощущать его с любовью. Заботиться о нем. Следить, чтобы вашим рукам, ногам, плечам, коленям, локтям было удобно. Чтобы ничего не затекало, не пережималось. Вы можете прямо сейчас ощутить свое тело и послать любовь каждой клеточке своего организма? Сделайте это!

Каждый день хотя бы одну минуту посылайте своему телу искреннюю любовь, напитывая энергией любви и здоровья весь организм, обращая внимание на все, чем одарила вас природа (или Бог, кому как удобнее это называть). Выполняйте это упражнение в течение недели.

Итак, вы овладели состоянием безоценочного восприятия своего тела и того, что находится вокруг вас, освоили, как обращать внимание на свое тело, ощущение себя, своего организма с любовью, принятие себя с любовью. После этого можно переходить к третьей составляющей состояния сверхобучаемости.

Много лет работая с измененными состояниями сознания, наблюдая и исследуя поведение, желания, мотивы, другие тонкости подсознания и телесного разума, мне удалось привести все то, что я наблюдал, к одному общему знаменателю – модель разума 4V. Или, другими словами, к четырех-векторной модели, включающей сознание, телесный разум, подсознание и сверхсознание.

В принципе, никакой америки я не открывал. Все термины известны еще со времен советской психологии. Как

мы можем прочесть в Кратком психологическом словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского (М., 1985), **сознание** – высший уровень отражения действительности, присущий только человеку, как общественно-историческому существу.

В этом же словаре **надсознательное** определено как не поддающийся индивидуальному сознательно-волевому контролю уровень психической активности личности при решении творческих задач. Это не что иное, как **сверхсознание**.

К сожалению, в этом словаре не нашлось столь же лаконичных определений телесного разума и подсознания. Поэтому мне придется сформулировать их самостоятельно.

Под **телесным разумом** подразумевается восприятие нашим организмом внешних воздействий, нашего настроения, желаний и других проявлений психической активности и соответствующие ответные реакции на уровне физиологии.

Ну и соответственно **подсознание** – значительная составляющая нашего разума, в которой хранится вся память о том, что мы видели, слышали, делали, чему учились сами. И что делали другие люди в нашем присутствии до сегодняшнего момента. Плюс к этому множество алгоритмов, предрассудков, умозаключений, о которых мы можем знать, а можем и не догадываться, какими бы абсурдными они ни казались на первый взгляд.

Третья составляющая предлагаемой технологии подразумевает дальнейшую «сборку» разрозненных компонентов

личности человека в единую, гармоничную систему.

Вы можете на расстоянии одного метра ощущать другого человека? А на расстоянии нескольких метров?

Можете! Просто не все это явственно ощущают. Как показывают современные исследования (и многовековые народные наблюдения), люди могут чувствовать, что происходит с их родными не только за несколько метров, но и за тысячи километров.

Безусловно, родственные связи, особенно между матерью и ребенком, – самые сильные. Но если есть сильные, значит, есть и обычные связи.

Подсознательный разум в состоянии высокой активности может свободно воспринимать настроение, самочувствие родного или знакомого человека на любом расстоянии. Это давно установлено учеными при проведении опытов с глубоким гипнотическим трансом, при замере уровней активности различных зон коры головного мозга, другими способами.

Мы подойдем с противоположной стороны.

Как известно, в состоянии гипнотического транса обучаемость возрастает в сотни раз. Об этом наглядно свидетельствуют и опыты доктора Райкова, и потрясающие возможности метода Георгия Лозанова, многочисленные эксперименты других ученых в разных странах.

Но как же быть простым смертным, проживающим в Верхнем Уфалее или, к примеру, в Нязепетровске? Где до-

быть этого доктора Райкова? И нужен ли он непременно всем нам? Кто знает, к чему может привести сеанс гипноза? Вдруг нам что-то там навнушают, и... Да, с гипнозом и гипнотизерами лучше быть очень осторожными. Как же тогда быть?

Давайте активизировать подсознание сами. Самостоятельно и безо всяких гипнотизеров.

Как известно, Милтон Эриксон для наведения гипнотического транса использовал уже известные гипнотические феномены.

Если человек представлял что-то достаточно ярко и погружался в это представление, то в то же время он погружался и в гипнотический транс.

Нам **нужна** высокая активность подсознания, чтобы активизировать огромный потенциал знаний, умений, опыта, который хранится в глубинных сферах нашего разума. И **не нужен** гипнотический транс.

Именно это умение вы сейчас и продолжаете осваивать.

В данном издании, в отличие от предыдущего, вам будут предложены два параллельных способа нахождения этого уникального состояния. Начнем с более эффективного, однако требующего некоторой помощи других людей.

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.