



АЛЕКСАНДРА ЧОРАН

Ясновидение для начинающих

П Р О С Т Ы Е
ТЕХНИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ВАШЕГО ЭКСТРАСЕНСОРНОГО
ВОСПРИЯТИЯ



ВСЬ

Александра Чоран

**Ясновидение для
начинающих. Простые
техники для развития вашего
экстрасенсорного восприятия**

ИГ "Весь"

2014

УДК 159.9
ББК 88.6

Чоран А.

Ясновидение для начинающих. Простые техники для развития
вашего экстрасенсорного восприятия / А. Чоран — ИГ "Весь",
2014

ISBN 978-5-9573-3919-9

Книга Александры Чоран – это возможность раскрыть свои природные способности к ясновидению и многократно усилить их. Шанс заранее узнать, что ждет вас в личной жизни, предугадать грядущие финансовые перспективы и осознанно выбрать духовный путь. Даже если у вас никогда прежде не было видений, автор – профессиональный экстрасенс – пройдет с вами все шаги, необходимые для превращения начинающего ясновидящего в искусного провидца. Основанная на многолетнем опыте и написанная простым языком, книга «Ясновидение для начинающих» – легкое для восприятия введение в суть экстрасенсорного чтения и предсказательных практик. С помощью разнообразных техник и упражнений вы сможете исследовать свои сны и научитесь входить в транс, откроете для себя психометрию и освоите гадание на хрустальном шаре. Вы познакомитесь с этикой и техникой безопасности ясновидения, а также освоите множество способов применения своих новых способностей – чтобы помочь себе и другим.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3919-9

© Чоран А., 2014
© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Введение	8
Как пользоваться этой книгой	10
Глава 1. Начало работы	11
Как обнаружить и усилить потенциал ясновидения	13
Простые практики, а не мистицизм	14
Как быть наблюдательным и использовать интуицию	15
Вы обучаетесь визуально?	19
Как стать визуалом	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Александра Чоран

Ясновидение для начинающих.

Простые техники для развития

вашего экстрасенсорного восприятия

Эта книга посвящена редактору моих достижений в «ясном видении» Эми Глейзер, редактору по производству Лауре Грейвс, всем редакторам и корректорам в издательстве Llewellyn Worldwide, которые работают над моими книгами, и моей матери, которая тщательно изучала каждую из моих книг и поправляла меня, если я что-то перепутала! Спасибо вам всем за ваше видение.

Alexandra Chauran
Clairvoyance for Beginners:
Easy Techniques to Enhance Your Psychic Visions

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

© 2014 by Alexandra Chauran

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



Введение

Когда я училась в колледже, все в общежитии знали, что я ясновидящая. Дело в том, что стены были тонкими, как бумага, а я работала на одной из горячих линий, где экстрасенсы практиковали ясновидение по телефону. Соседка по коридору всегда была очень застенчива со мной и, казалось, слишком напугана, чтобы разговаривать или отвечать на мои улыбки и знаки рукой. Я никогда не слышала от нее ни звука, пока однажды ночью она не постучалась ко мне. Я открыла дверь: она робко стояла в плохо освещенном коридоре, серьезно и дружелюбно глядя на меня.

– У меня в комнате паук, – сказала она. – Ты можешь убить его?

У меня отвисла челюсть. Затем я невольно усмехнулась.

– Почему ты думаешь, что я убиваю пауков? – спросила я. – Я вегетарианка, я люблю всех живых существ.

Ее лицо вытянулось.

– Я... э-э-э... – начала она. Все остальное она сказала скороговоркой: – Я подумала, что, раз ты предсказываешь судьбу, ты, должно быть, увлекаешься всякими жуткими вещами, связанными с Хеллоуином, и... может быть... ну, я не знаю... – Она мрачно посмотрела на меня. Полагаю, она подумала, что я могла бы бросить паука в котел и произнести заклинание.

Я вошла в ее комнату, и она указала на раздражавшего ее паука, который все еще лежал на покрывале. Я осторожно поймала его в стакан, отнесла вниз по трем лестничным пролетам и выпустила в кусты за пределами общежития. Она робко последовала за мной и улыбнулась.

– Спасибо, – сказала она. – Прости, что я подумала, что ты злая, или плохая, или что-то в этом роде. Чем ты на самом деле занимаешься?

Так начался один из моих самых приятных разговоров с непрофессионалом, изменивший представления другого человека о ясновидении; позже у меня было много таких бесед. Вам не нужно прилагать огромных усилий для популяризации ясновидения, даже если вы полагаете, что оно изменило вашу жизнь. В действительности лучшее, что вы можете сделать для его продвижения, – это постараться не уклоняться от назойливых вопросов и любопытных взглядов.

Быть ясновидящим – это большая ответственность, но это также подарок судьбы. Если вы ясновидящий, вам может открыться новый мир чувственных ощущений. Прошлое и будущее могут казаться более понятными и, что еще важнее, лучше поддающимися изменениям. Что еще лучше, вы сможете увидеть людей, которых вам очень не хватает, если расстояние или даже смерть разлучили вас.

Представьте, что вы можете увидеть истинные картины прошлого, настоящего и будущего собственными глазами. Вы можете обладать даром мощного экстрасенсорного видения, и это будет казаться естественным и нормальным. Забудьте о тех фильмах, где ясновидящий корчится от боли или шока, морщась от ужасающих предчувствий. Ясновидение может быть источником спокойной мудрости, своего рода посланием, которое приходит к вам, когда вы наслаждаетесь чашкой чая, а не обрушивается на вас из глубин Вселенной, как гром среди ясного неба.

Ясновидение («ясное видение») – это способность видеть точную или символическую истину своими глазами или мысленным взором. Если вас считают экстрасенсом, к сожалению, это влечет за собой определенные ожидания. Это подразумевает, что вы знаете всё. Однако экстрасенсорное восприятие просто означает, что вы получаете информацию с помощью органов чувств, отличных от обычных пяти. Да, вы видите глазами, однако по большей части восприятие света, попадающего в глаза, на самом деле осуществляется мозгом. Таким образом, за

ясновидение, как и за физическое зрение, в основном отвечает мозг. Однако оно также имеет особую связь с духовными способностями. Считайте, что физическим зрением управляют тело и ум, тогда как ясновидение регулируют ум и дух.

Эта книга предназначена для начинающих. С ее помощью вы сможете научиться использовать ясновидение по своему желанию. Независимо от того, пытались ли вы всю жизнь контролировать способность испытывать видения или никогда не видели ничего, кроме того, что находится перед вами, вы сможете развить свои природные таланты и потенциальные способности. Мы начнем с развития обычной наблюдательности. Мир природы полон предзнаменований, которые ждут, чтобы их заметили и использовали.

Когда вы будете готовы перейти к видению чего-то необычного, для начала можете делать это с закрытыми глазами. Мир снов – лучшее место для любого начинающего экстрасенса, чтобы начать понимать странные символы и бурный поток мыслей ясновидца. Кроме того, вы, вероятно, уже видели сны на протяжении своей жизни. Как только вы начнете понимать сны, вы сможете развить способность медитировать и даже входить в транс, чтобы видеть мысленным взором так же, как вы видите сны.

Если вы достаточно смелы, чтобы двигаться дальше, то сможете начать заниматься ясновидением с открытыми глазами. Средства, которые вдохновляют ваши глаза и подсознание, называются инструментами для скраинга. Ими служат простые предметы для сосредоточения внимания: например, чаша с водой, хрустальный шар или свеча. Показывая неопределенные образы или чистый лист, инструменты для скраинга побуждают глаза и ум заполнить пробелы чем-то другим. Так же, как и в снах, то, что вы видите, может быть очень символическим, или вы можете обнаружить в себе талант точно видеть прошлое, настоящее или будущее.

По мере движения вперед вы получите инструменты для устранения этих вспомогательных средств (и препятствий) для развития экстрасенсорных способностей, сохраняя при этом разумные границы. Как только вы будете полностью готовы использовать ясновидение для себя, возможно, вы захотите делать это для других. Вы можете научиться использовать открытое в себе ясновидение, чтобы читать людей и давать советы по вопросам любви, денег, карьеры и семьи. Наконец, мы познакомимся с теорией ясновидения и узнаем, как понять, когда у человека духовные видения, а когда ему пора в сумасшедший дом.

Вы собираетесь отправиться в путешествие, необычное для современного человека. Для большинства из нас видение того, чего «нет», – это то, чего следует опасаться и что часто неправильно понимают. Если вы серьезно подойдете к ясновидению, то окажетесь в новом мире этических и духовных проблем. Когда вы берете на себя роль ясновидящего, меняющего жизнь, ваши действия должны быть нравственными, реалистичными и социально ответственными. Жизнь может быть захватывающей, волнующей, заставляющей задуматься и теологически вдохновляющей. Вам нужно будет знать, когда смотреть в оба и быть начеку. Вам нужно будет уметь расслабляться и отрешаться от окружающего мира. Эта книга предназначена для того, чтобы наделить вас новыми способностями и ясновидением.

Как пользоваться этой книгой



Эта книга была написана для абсолютных новичков, чтобы даже тот, кому незнакомо ясновидение, смог развить эту способность. Обучение навыкам ведется в определенной последовательности, чтобы обеспечить постепенное усвоение материала. Например, вы перейдете от комфортных повседневных практик, таких как наблюдение и сновидения, к более продвинутым техникам, таким как видение духов и интерпретация видений. Важно, читая книгу, не перескакивать с одного раздела на другой, даже если вы хотите перейти к более интересной части.

Если после прочтения первых двух глав вы достигли определенного уровня практики ясновидения, можно продолжить чтение на более сложном уровне. Вы можете применить приобретенные навыки, изучая сны или медитируя, когда будете выяснять, как интерпретировать символы (рассмотренные в главе 5). Короче говоря, читайте так, как вам удобнее, но обязательно двигайтесь вперед и узнайте, что вас ждет. Двигайтесь к более продвинутым уровням в своем темпе.

Глава 1. Начало работы



Возможно, у вас уже были какие-то экстрасенсорные видения – на мгновение появляющиеся в сознании картины события, которое позже произошло. Вы можете полагать, что это дежавю или ваш разум разыгрывает вас. Вы можете не верить, что вы от природы талантливый экстрасенс, или просто жадать моментов озарения и интуиции, которые могут расширить ваши возможности. Независимо от уровня опыта, уверенности или амбиций, вы можете начать с некоторых основ.

Я пыталась вспомнить свой первый опыт ясновидения, но, честно говоря, не смогла! Когда я была ребенком, у меня не просто был воображаемый друг, я постоянно создавала для себя целые воображаемые миры. Когда я рассказывала родителям о своих видениях, они не относились к этому как к детским бредням. Вместо этого они выслушивали меня и поощряли мою способность видеть мир по-другому. Когда мне снились сны, которые казались предчувствием будущего, мать улыбалась и рассказывала о своих снах, и она все еще делает это до сих пор. Однако я не считаю, что стала ясновидящей благодаря воспитанию, – оно просто позволило мне начать развивать мой потенциал в раннем возрасте.

Каждый человек может стать ясновидящим, даже ваша сварливая старая, атеистически настроенная тетя или застенчивая и пугливая молодая подруга, которая не может даже поду-

мать о сверхъестественном. Увидеть – значит поверить, и все мы создаем свой мир из образов восприятия, ошибочных или нет.



Каждый человек с нормальной, здоровой физиологией не может не делать предположений о мире, основанных на информации, которая поступает в мозг в виде визуальных сигналов, а также ментального восприятия. Самый некреативный человек в мире все же видит сны, а человек с самым гиперактивным воображением все же может отличить на вид яблоко от апельсина.



Когда я была совсем маленьким ребенком, моим любимым супом был суп с буквами, а любимые хлопья тоже имели форму букв. Я щурилась, придумывала вопрос, а затем смотрела в миску, надеясь, что кружащиеся буквы, которые я мешала ложкой, дадут мне ответ. Они никогда не разочаровывали меня, но, по-видимому, были дорогими, и родители предпочитали покупать кукурузные хлопья другой марки всякий раз, когда эти заканчивались. Ничуть не смутившись, я продолжала задавать вопросы для кукурузных хлопьев, вглядываясь в молочные тайны плавающих мокрых форм, прилипавших к стенкам миски. То, что когда-то было буквами, превращалось в образы, но я все равно могла получать ответы так же легко, как если бы читала их в книге. То, что я делала, было детской формой скраинга, почти идентичной чтению по чайному листу, которым я занимаюсь для взрослых до сих пор.

С чего вам следует начать развивать ясновидение на фоне современных культурных тенденций и запутанной психологии? Лучший способ – это использовать навыки и способности, которые у вас уже есть. Вы можете быть опытным экстрасенсом, или, может быть, у вас никогда не было никакого опыта – все равно вам придется определить, с чем вы работаете. У вас есть главные ресурсы – глаза, мозг и, возможно, духовность; пришло время оценить значимость и важность каждого из них.

Как обнаружить и усилить потенциал ясновидения



Каждый человек рождается с потенциалом ясновидения, даже те, у кого снижена острота зрения или отмечается склонность избегать интуитивного мышления. Разница между поразительным провидцем и тем, у кого никогда не проявлялось экстрасенсорное восприятие, заключается в том, что первый тратит гораздо больше времени и усилий на развитие потенциала ясновидения. Да, некоторые люди обнаруживают в себе природную предрасположенность раньше, чем другие, но реакция на ясновидение может повлиять на его развитие. Некоторые вспоминают, что в детстве у них было яркое воображение и ясновидение, но, став взрослыми, они утратили эту способность. Хорошая новость заключается в том, что вы не потеряли этот особый талант! Сейчас он может быть просто скрыт от вас в напряженной повседневной жизни.

Подумайте о том времени, когда вы были маленьким ребенком. У вас был воображаемый друг? Видели ли вы в темноте или в облаках на небе то, что не было «реальным»? Как реагировали на это взрослые? Представьте, как отреагировали бы люди, если вы перенесете эти «детские» наклонности во взрослую жизнь. Будут ли ваши близкие поддерживать вас? Или они будут недовольны вами? Или станут беспокоиться за вас? В какой-то момент вы приняли решение игнорировать некоторые сенсорные сигналы и образы, которые составляли важную часть вашей жизни, и я бы сказала, что причины этого в значительной степени были связаны с современной культурой.

Однако, если ничто из вышеперечисленного не кажется вам знакомым и вы считаете, что у вас никогда не было момента ясновидения, не расстраивайтесь. Не все могут вспомнить свои детские фантазии или даже сны прошлой ночью. Возможно, вам потребуется попросить своих детей или детей ваших знакомых поделиться историями об их воображаемых друзьях и фантазиях. Это может вдохновить вас снова погрузиться в творческое детство. И не пугайтесь, если вы не верите в существование того, что можете увидеть или не увидеть. Чтобы начать исследование ясновидения, вам не нужно знать весь мир. На самом деле вы можете начать раскрывать свой потенциал, не жертвуя скептицизмом или критическим мышлением. Наиболее важные умственные навыки ясновидящего – это наблюдательность, способность замечать что-то важное на фоне шума повседневной жизни и хорошая память.

Простые практики, а не мистицизм



Сейчас у нас есть сложные компьютерные модели, которые предсказывают погоду, чтобы метеорологи могли транслировать эту информацию через различные средства массовой информации. Подумайте о древнем человеке, жившем миллионы лет назад, у которого для предсказания погоды не было ничего, кроме опыта наблюдения за облаками. Каким волшебством это показалось бы доисторическому человеку, если бы он услышал, как мы сегодня составляем прогнозы, не говоря уже о том, как мы получаем к ним доступ на экранах у себя дома. Оказывается, таинственные силы погоды имеют научную основу, которую при тщательном наблюдении мы можем изучить и понять, даже если иногда ошибаемся. Я верю, что когда-нибудь механизмы ясновидения полностью получат научное объяснение. Но сейчас мы, как и доисторические люди, должны работать с тем, что можем наблюдать, и сами быть для себя учеными.

Начнем с основ зрительного восприятия. Для человека естественно видеть то, чего не видят другие. Я уже упоминала, что мозг работает над тем, что мы видим, больше, чем глаза, и это делает картину мира каждого человека уникальной. Когда мы смотрим на предметы в повседневной жизни, свет отражается от них и попадает в глаза, проецируясь на заднюю часть глазных яблок, где чувствительные структуры позволяют свету посылать электрические импульсы в мозг. Как только необработанные данные о свете, попадающем в глаза, передаются в мозг, происходит особое волшебство: мозг обрабатывает эти изображения, позволяя вспышкам электрических сигналов в синапсах приобретать формы и цвета. Самое удивительное, что мозг привлекает ваше внимание к одним объектам, оставляя в стороне другие, чтобы вы могли осмыслить мир и выносить суждения, основанные только на самой полезной информации. Без фильтрации мозгом вы были бы перегружены информацией, поступающей из окружающего мира. Есть много причин, по которым человек может не видеть то, что есть на самом деле: свет не доходит до глаз, сигнал не доходит до мозга или, чаще всего, мозг игнорирует его.

Как быть наблюдательным и использовать интуицию



Первый шаг к раскрытию потенциала ясновидения – это работа над тем, чтобы стать более внимательным к тому, что вас окружает. Когда вы будете использовать ясновидение, во время сеанса вам потребуется получить всю возможную информацию. Но вы всю жизнь тренировали мозг игнорировать визуальную информацию. Если вы сидите в комнате, мозг помогает вам не отвлекаться на свет, который падает от лампы. Даже если вы видели все выключатели и электрические розетки, вы можете не вспомнить, где они находятся или сколько их, не посмотрев на них еще раз. Если вы находитесь на улице, то можете видеть, что на дереве много листьев, не считая их. Вы можете даже не заметить, что какой-либо из листьев стал желтым, пока не попросите мозг поискать желтые листья. В результате естественной обработки уже отфильтровано множество информации, которая является истинной в вашей реальности. Было бы очень трудно полностью отключить свой фильтр, но, чтобы стать ясновидящим, вам придется начать обращать внимание из всего, что вы видите, на то, что имеет значение. Например, ясновидящий мог бы заметить и счесть это важным, если бы утром посмотрел на часы, которые показывали 11:11, а позже в тот же день увидел бы номерной знак «1ONE1», а затем номер телефона с последними четырьмя цифрами 1111. Паттерны важны для интуиции, и далее в этой книге вы больше узнаете о символике чисел.



Упражнение по наблюдению за числовым паттерном

Возьмите ноутбук и попробуйте целый день обращать внимание на все числа, которые видите. Не забывайте номер своего дома, номер здания, в котором вы работаете, номера телефонов, которые набираете, номерной знак вашего автомобиля или любые другие числа, которые вы видите ежедневно. Также записывайте любые числа, которые бросаются вам в глаза в течение дня. Это могут быть цифры на часах, повторяющиеся при взглядах на календарь, даже числа, введенные в микроволновую печь, или количество людей, которые зашли в лифт или остановились перед вами на светофоре. Вам пока не нужно очень усердно приписывать смысл каждому из них. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы заметить, продолжают ли какие-либо цифры появляться перед вами в определенный день. Со временем вы можете заметить, что число, доминирующее в какой-то период вашей жизни, исчезает и его место занимает другое число.



Упражнение по наблюдению за изменениями

Трудно заметить постепенные изменения. Если эти изменения невелики и несущественны, мы склонны позволять им сливаться с фоном нашего дня. Однако автоматическая фильтрация может позволить изменениям, которые следует заметить, отойти на второй план. Даже изменения в теле остаются незамеченными, если они происходят достаточно медленно. Ваше лицо может выглядеть совсем иначе, чем год или даже месяц назад, но когда вы ежедневно смотрите в зеркало, вы изменений не наблюдаете. Попробуйте выполнить упражнение, которое относится к искусству хиромантии или чтению по ладони.

Линии на ладонях не всегда постоянны, и все же, видя их каждый день, вы, вероятно, не замечаете небольших изменений. Попробуйте хотя бы раз в месяц делать наброски своих ладоней в блокноте для наблюдений. Обратите внимание на глубину и длину линий, наличие или отсутствие каких-либо естественных точек или пятен и даже порезов от бумаги. Через некоторое время обратите внимание на изменение кожи, рельефа ладоней и пятен на их поверхности. Через какое-то время вас могут удивить незначительные изменения, которые могли остаться незамеченными прямо у вас под носом. Развитие навыков замечать изменения и точно изображать их в блокноте поможет вам научиться пробуждать навыки, необходимые любому ясновидящему для распознавания важных образов.



Упражнение на поиск смысла

Ясновидящие – это очень разнообразная группа людей. Ясновидящие бывают любого пола, расы и вероисповедания. Но у всех есть одна общая черта – способность быстро устанавливать мысленные связи, чтобы находить смысл в образах, которые они видят. Как ясновидящий, вы будете не только испытывать мистические видения. Вам также придется подробно объяснять историю этих образов в определенном порядке, чтобы они имели смысл в жизненном контексте. Вам придется начать тренировать свой мозг, чтобы находить смысл и устанавливать связи между образами в повседневной жизни.

Как вы замечаете образы, которые имеют смысл? Вам придется получить доступ к тому внутреннему ребенку, который находит чудо и

волшебство в незначительных и повседневных вещах вокруг вас. Именно из-за такого мироощущения дети часто становятся лучшими ясновидящими, чем взрослые. Когда вы чувствуете, что что-то вызывает эмоциональный отклик или удивляет ваш разум, не игнорируйте это, продолжая жить дальше. Вместо этого сделайте мысленную пометку. Если вы видите лицо, которое проявляется в ветвях дерева, остановитесь и изучите его. Если ваши глаза уловят переливы цвета на крыле мухи, поразитесь их красоте. Обратите внимание на раскрывающийся бутон цветка, который возвещает о смене времени года.

Попробуйте выполнить следующее упражнение.



Возьмите ручку и бумагу. Выйдите на улицу. Позвольте глазам воспринимать как можно больше информации. Ищите лица, их красоту и изменения. Поиск лиц во всем – хорошее упражнение для развития способности к визуализации. Человеческий мозг устроен так, чтобы распознавать лица, поэтому мы склонны видеть их как реальные в неодушевленных предметах или в хаотических узорах. Поиск красоты позволяет почувствовать эмоциональный резонанс с окружающим миром, помогая находить смысл в обычном и усиливая интуицию. Наконец, попытка заметить изменения – это упражнение, которое развивает наблюдательность и может передать много информации о прошлом, настоящем и будущем.

Вы обучаетесь визуально?



Можете ли вы вспомнить, в какой позе стоял или сидел близкий вам человек, когда вы впервые встретились с ним? Когда вы прочитали что-то в книге и позже хотите найти информацию, можете ли вы вспомнить, на какой странице было то, что вы ищете? Можете ли вы научиться вязать или рисовать, посмотрев видео или серию фотографий? Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, то вы обучаетесь визуально, и каждый утвердительный ответ свидетельствует о силе вашей способности к визуальному обучению.

Когда я работала учителем в школе, я поняла, что большинство людей, принадлежащих к западной культуре, обучаются преимущественно визуально, и наша система школьного образования основана на просмотре информации. Если вы обучаетесь визуально, вам повезло, потому что вы легче овладеете способностью ясновидения, а работа с сильными сторонами, данными от природы, ускорит ваше развитие. Если вы обучаетесь иным образом, то сможете развить визуальное обучение в качестве основополагающего навыка, чтобы стать сильным ясновидящим, а не сдаваться еще до того, как начнете.

Как стать визуалом



Я обучаюсь не визуально, а аудиально. Я могу воспроизвести по памяти саундтреки любимых фильмов, но если вы покажете мне, как приобрести новое умение, на видео, я ни за что не смогу его освоить! Тем не менее я могу работать над навыками визуального обучения, чтобы улучшить свои способности ясновидящей. То, что у меня нет врожденной тяги к зрительным образам, не означает, что я не могу успешно развивать таланты с помощью самоотверженного и упорного труда.

Если вы обучаетесь не визуально, то можете почувствовать некоторое разочарование, когда начнете развивать навыки ясновидения. Сложно освоить любой новый навык, а здесь вы учитесь новому способу обучения! К счастью, такое обучение вполне возможно, иначе не было бы смысла получать образование в школе. В некотором смысле в школе мы учимся учиться, точно так же мы становимся экстрасенсами. Для того чтобы заставить мозг устанавливать новые связи и более четко видеть мысленным взором, вам придется практиковать визуализацию мысленным взором с помощью рисования и учета того, что вы видите.

Что такое визуализация? Когда вы были ребенком, у вас, скорее всего, было богатое воображение. Конечно, когда вы смотрели на предметы, вы видели их такими, какие они есть, но у вас также были несерьезные образы людей и предметов, которые существовали только в воображении. Визуализация – это умение мысленно создавать зрительный образ, используя воображение. Визуализация может быть забавной, но это не просто полет фантазии или притворство, потому что в ясновидении ее можно использовать, чтобы увидеть важные истины. Визуализация также используется некоторыми психологами для того, чтобы помочь людям быть психически здоровыми, представляя себя и свою жизнь такими, какими они хотят их видеть. Относитесь к упражнениям по визуализации как к желаниям, которые действительно могут сбыться.

Создание доски визуализации

Доска визуализации – это произведение искусства, созданное для изображения мысленных представлений о том, что бы вам хотелось обрести в вашей жизни. Создание доски визуализации – важное упражнение для ясновидящего, потому что оно помогает вам выразить свои чаяния в зримой форме и обучает мозг работать визуально при выполнении других упражнений на развитие ясновидения. Кроме того, это позволяет вам начать думать о своей судьбе как о чем-то, что создаете вы сами, а не как о результате случайного стечения обстоятельств.

Для того чтобы создать доску визуализации, вам придется подумать о той области своей жизни, которая нуждается в улучшении. Соберите журнальные иллюстрации или распечатайте из интернета фотографии предметов, которые вы хотели бы видеть в будущем. Сделайте коллаж, чтобы вдохновить себя на достижение своих целей, и поместите его на видное место как напоминание о своих намерениях.



1. Доска визуализации нового дома. Если вы, например, хотите купить дом, используйте в качестве основы доски визуализации несколько карт желаемого местоположения дома. Ищите фотографии домов, которые вам нравятся, или те, на которых изображены детали такого дома. Например, можете разместить на доске персонаж-талисман или логотип школьного округа, в котором вы хотели бы жить, или автобусные остановки, чтобы показать близость к общественному транспорту. Если вам нравятся эркеры, деревянные полы и фиолетовый цвет, включите соответствующие изображения. Вы даже можете добавить мебель и картины, которые символизируют счастье и отдых вашей семьи в новом доме.

2. Доска визуализации любви. Подумайте о хороших качествах, которые вы хотите видеть в партнере, а затем вырежьте соответствующие изображения из журналов, чтобы сделать коллаж. Конечно, можно вырезать привлекательные части тела, но это упражнение также поможет вам мыслить символически. Какие образы могли бы символизировать спокойствие и доброту или другие качества, которые вы хотели бы видеть в партнере? Если вам нужна творческая личность, включите фотографии хобби, которыми может увлекаться такой человек. Не забудьте включить образы, показывающие, как вы будете себя чувствовать, когда наконец окажетесь вместе с идеальным партнером.

3. Доска визуализации похудения. Вырежьте изображения одежды, которую вы, возможно, захотите носить, как только достигнете идеального веса. Посмотрите, сможете ли вы найти для своего коллажа фотографии физических упражнений, которые доставят вам радость на пути к хорошей форме и в дальнейшем. Если вы хотите наградить себя после того, как достигнете цели, включите несколько фотографий, символизирующих эту награду. Например, спланируйте поездку на Гавайи и вырежьте фотографии песчаных пляжей и пальм. Я знаю, что может быть заманчиво вырезать фотографии супермоделей из модных журналов, но правда заключается в том, что фотографии кажущихся совершенными от природы людей были очень умело обработаны на компьютере. Цель доски визуализации – сделать вас более здоровыми, а не худыми или мускулистыми, чего бы это ни стоило. В центре такой доски должно быть ваше здоровье, а не определенный размер брюк или число на весах.

Вероятно, идея вам уже понятна, поэтому можете создать доску визуализации для любой цели, включая новую работу, создание семьи или приобретение автомобиля. Если вы от природы не визуал, создание доски визуализации может стать хорошим способом для стимуляции визуального мышления. Может возникнуть соблазн выразить свои намерения словами, но я призываю вас вместо этого думать о символических образах: для ясновидения вам нужно развить способность к визуализации.



Упражнение на визуализацию

Вы сможете развить способность к визуализации, обучаясь видеть больше образов мысленным взором. Для начала посмотрите на что-нибудь с намерением воссоздать это в воображении. Начните с простого и знакомого предмета – например, любимой чашки. Запомните каждую деталь ее внешнего вида, рассматривая любые рисунки снаружи, пятна внутри и отметки на дне. Осознайте ее пропорции и то, как ее цвета выглядят на свету. Закройте глаза и попытайтесь воссоздать в воображении каждый элемент, пока чашка не станет настолько яркой, что вы почувствуете, что можете протянуть руку и схватить ее в царстве тьмы по ту сторону ваших век. Удерживайте этот образ как можно дольше.

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.