

Coalto, ergo sum  
Мысли, следовательно, суперпамяти

сам  
себе  
психолог

Станислав Мюллер

# Разблокируй свой ум: стань гением!

Технологии  
супермышления  
и суперпамяти



ENTER

Станислав Мюллер

**Разблокируй свой ум.  
Стань гением! Технологии  
супермышления и суперпамяти**

«Питер»

2009

**Мюллер С.**

Разблокируй свой ум. Стань гением! Технологии супермышления и суперпамяти / С. Мюллер — «Питер», 2009

ISBN 978-5-388-00769-8

Человеческий разум может научиться всему. Вопрос только в том, сколько времени для этого потребуется. Кому-то для освоения нового навыка достаточно нескольких часов, а кому-то и года не хватит. Почему? Все дело в степени включения мозга. Если включаются 3-5% клеток коры головного мозга, это соответствует обычной обучаемости среднестатистического индивида. Если больше – обучаемости способного, одаренного человека. У талантливых людей активизируется около 10% мозговых клеток. Как этого добиться? И насколько это вообще возможно? Оказывается, гением может стать каждый! Это возможно с помощью новейших технологий активизации мозга и управления процессами мышления. Метод Станислава Мюллера позволяет включать так называемое «состояние сверхобучаемости» практически у всех, независимо от уровня гипнабельности, возраста и других факторов. Мы живем в третьем тысячелетии. Время сверхзвуковых скоростей и межпланетных полетов открывает новые возможности для развития разума человека. Разума, от которого зависит абсолютно все! Раскройте собственные скрытые возможности, используйте мозг на 100%!

ISBN 978-5-388-00769-8

© Мюллер С., 2009

© Питер, 2009

## Содержание

От автора	5
Вместо вступления	8
Начнем с начала	11
В богатстве и в бедности, в горе и в радости	13
Состояние сверхобучаемости	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Станислав Мюллер**

## **Разблокируй свой ум. Стань гением!**

### **Технологии супермышления и суперпамяти**

#### **От автора**

Что такое сверхобучаемость?

Как мы знаем, есть термин «обучаемость». Это способность людей 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, выступать на сцене или на соревнованиях, общаться с людьми и о многом, многом другом.

Пока человек живет, он постоянно чему-то учится. В раннем детстве это навыки хождения, разговорной речи, моторики рук и т. д.

Затем человек идет в образовательные учреждения – обучается письму, запоминанию, физике, химии, другим учебным дисциплинам, профессиональным знаниям.

При вступлении во взрослую жизнь происходит не только освоение профессиональных навыков, но и умение общаться с людьми, находить работу и устраиваться на нее, отстаивать свои права и человеческое достоинство.

Во взрослой жизни 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, он учится принимать своего ребенка как создателя его собственной семьи, общению со своими внуками, возможно, и правнуками.

А как насчет того, чтобы научиться 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 требуется научиться! А также 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 влет, а кому-то приходится перечитывать по несколько 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 отношения в семье, а другие, наоборот: ходят на работу, на которой полгода не выдают зарплату, муж (жена) ни во что не ставит, терпят постоянное унижение, 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 основе всех этих вопросов.

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

Кто-то научился зарабатывать деньги, хотя специально никаких курсов не заканчивал, может, даже образования-то, кроме школы, никакого и не имеет. Но его разум этому научился, и у него это хорошо получается.

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.

Всеми 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 – соответственно 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 можно предположить, что да, наверное, это сейчас возможно. Где-нибудь в секретных лабораториях, и скорее всего где-то в Москве или Токио, но никак не в Запрудинске и не в Нижних Карасях.

Отнюдь.

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

В нашей стране проблема волевой сознательной активизации большего объема разума в свое время была не только решена, но и озвучена и чрезвычайно широко продемонстрирована нашим соотечественником Хасаном Магомедовичем Алиевым.

В научных кругах это называется «Управляемая психофизиологическая саморегуляция по методу Алиева», или метод «Ключ».

За несколько занятий люди обучались выспаться за 3 часа как за 7, отдыхать за 20 минут как за 2 часа, менять походку, осанку, манеру говорить и даже повышать выносливость в 2 раза.

Много лет работая с этим уникальным методом, я пришел к выводу, что если привести эти 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 заочное обучение?

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

Вы держите в руках 4-е издание (рассчитанное на заочное освоение метода), в котором учтены пожелания читателей, более подробно расписаны тонкости, 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.

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, отделанный мягкими тканями и природным камнем, располагает к общению. Один из участников группы, аспирант педагогического университета, рассказывает притчу:

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

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

*– Мне некогда точить пилу, мне надо распилить бревно... – прозвучал ответ.*

Я всегда с внутренним трепетом начинаю занятия с каждой новой группой, потому что каждый раз – это встреча с талантами, встреча с будущим, это новые открытия и новые знания. И еще я уверен, что в группе нет ни одного случайного человека. Многие идут к этим занятиям несколько лет. Кто-то прочитал книгу Х. 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 начинается третье занятие, выполняется несколько простых, вроде бы не имеющих, на первый взгляд, особой важности упражнений, и половина участников рисует похожие портретные рисунки...

*Я всегда спрашиваю на вводных лекциях: кто может нарисовать хоть сколько-нибудь похожий портрет с натуры?*

Обычно один-два человека из зала. А уже спустя три занятия – половина группы!

Это триумф, триумф отечественной науки, триумф возможностей человеческого разума!

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 не обучаем... наверное, этот революционный метод не для меня...

Я спешу их успокоить, объясняя, что быстрое проявление навыков портретного рисования 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. А в результате каждый человек имеет очень много способностей. 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 «Суперобучение-2000». Читается с большим интересом. Но вот только одна проблема. В книге рассказывается про метод Георгия Лозанова (более подробно о нем мы поговорим позднее), про попытки украсть технологию болгарского ученого, про потрясающие



результаты, которых добиваются люди, использующие музыку и технологии этого суперобучения. Но почти ничего не говорится о самой технологии. Такое впечатление, что задача авторов – заинтриговать читателей во всем мире, вызвать всплеск интереса к технологии, поток заказов на аудиозаписи и лавину жаждущих обучаться в немногочисленных центрах суперобучения.

Скажу честно, еще несколько лет назад я мало что знал о методе сверхобучаемости. Сегодня ситуация коренным образом изменилась. Выпело несколько книг по этой и другим методикам, закреплены все авторские права. Но самое главное, это уже не единственное и далеко не самое значительное мое детище: удалось создать принципиально новое направление развития памяти. Голографическая память. Метод, не имеющий в мире аналогов по скорости и эффективности развития памяти. Метод, постоянно развивающийся и совершенствующийся. А методика сверхобучаемости в чистом виде уже доведена до достаточно высокого уровня и не требует каких-то серьезных доработок. Единственно, что продолжает развиваться в этом методе, – это переложение технологии для быстрого развития в различных сферах жизни, несколько интернет-рассылок и второй, более высокий уровень сверхобучаемости.

О самой сверхобучаемости, о применении ее в жизни, работе и учебе я и постараюсь максимально подробно рассказать на страницах этого руководства по сверхбыстрому развитию в любых направлениях. От математики и карате – до умения торговать и делать научные открытия.

Правда, есть одно маленькое НО. И это НО в первую очередь зависит именно от вас. Это вера в свои возможности. Мир так удивительно устроен, что человек может получить все, что ему нужно. Более того, почти всегда люди получают все то, что они очень сильно хотят. Правда, далеко не всегда в том виде, в каком предполагали.

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, пользуясь этим методом. Скорость обучения очень высокая, а темп жизни большинства людей остается прежним. Отсюда – разрыв между получаемыми умениями и их применением.

Это руководство для повсеместного применения навыков управления мышлением, своей жизнью. Это тот объем информации, который невозможно усвоить в один прием на курсах, но зато очень удобно применять по мере необходимости в соответствии с потребностями нашей быстроменяющейся современной жизни.

Если вы уже владеете навыком сверхобучаемости, или «Ключом» Алиева, или управляете разумом по методу Сильва, то можете опустить 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 менее пяти 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 с начала

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.

Это 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 сверхобучаемости и сейчас хочет лучше подготовиться к предстоящим родам. Я предложил ей освоить навык управления болевыми ощущениями.

До занятий основной группы еще 30 минут, и мы начинаем заниматься с Леной и Светланой, которая пришла пораньше, чтобы наверстать пропущенное, а попала на такой необычный тренинг.

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 передряг 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 в лучшем случае, выживая, 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.

– Ты знаешь, мне кажется, что я сумел что-то изменить внутри себя, – говорит мне 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 что особенно интересно, так это то, что он каждое утро 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 обязанности 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 в «Ключе» дать себе соответствующий настрой. Тамара, студентка вуза, рассказывает, что ее всегда поражает, как точно вспоминается «записанная» в мысленную «записную книжку» информация.

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.

Мне почему-то вспоминается притча о двух верующих:

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

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

*Однажды они летели на одном самолете, и самолет 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, и сказал:*

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

*А второй сказал про себя:*

*– Пожалуйста, помоги мне! Я тебя никогда ни о чем не просил, зря не беспокоил, помоги мне сейчас спастись!*

Автор притчи спрашивает, кому из них поможет Всевышний? Как вы думаете?

Раньше я думал, что помощь придет к тому, кто не беспокоил 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 и тебе «совсем не улыбалось» сидеть за компьютером. Но вот делается предварительный настрой, ты продолжаешь выполнять простые утренние дела, а мозг настраивается на продуктивную и сосредоточенную работу.

Качество или сила включения состояния активного внутреннего разума у всех людей различна, об этом я расскажу немного подробнее в другом разделе. Но что уникально – это та легкость в работе, 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 через несколько шагов она не просто несет сумки, возвращаясь с работы, а оздоравливает свою 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. И, что самое приятное, позитивные мысли, подобно катализатору, запускают позитивные процессы и случайности в жизни.

Она приходит домой, и дома 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 Х. М. 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 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 будет раскрывать, опираясь на этот метод, новые и новые главы 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 описано во многих других изданиях: как в книгах, так и в научных журналах; давалось в телепередачах и на видеокассетах. Но заочно, к сожалению, это не так просто. Конечно, лучше всего, если человек проходит очное обучение.

Лично я начинал именно с «Ключа». После нескольких лет работы с этой удивительной технологией мне удалось создать 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. Как следствие: сравнительно легко идет заочное овладение технологией.

Для читателей как раз и предлагается этот алгоритм, разработанный специально для заочного обучения.

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.

**Итак, состояние сверхобучаемости.**

Состоит из трех составляющих, гармоничное соединение которых и дает желаемый эффект.

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.

Глаза открыты, смотрим прямо перед собой. Представьте, что вы смотрите на мир, как фотоаппарат. Или как видеокамера. Безоценочно. 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 с этим начинайте ощущать свое тело. Прочувствуйте все ощущения, которые имеют место. Как внешние телесные ощущения (прикосновения к телу одежды, обуви, стула или кресла), так и внутренние – мышечные и другие. Тоже – безоценочно. Никаких оценок: красиво, некрасиво, хорошо, плохо, – никаких. Вам нужно пройти 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 так, чтобы телу было удобно. 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.

**Это первая составляющая состояния сверхобучаемости.** 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** – это то, что мы видим вокруг, что воспринимаем извне.

**А средняя зона** – это наши мысли. Тот самый поток мыслей, который постоянно крутится у человека в голове. Один студент у меня на занятии назвал это «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 это не иначе как «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 в этом упражнении 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 вы освоите это упражнение – то есть сможете и все видеть, и ощущать все свое тело, и вам на то, чтобы это получилось, не требуется много времени, – вы можете переходить ко **второй составляющей**.



## **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.