

ПРОБУЖДЕНИЕ **СВЕРХ**ВОЗМОЖНОСТЕЙ



1

МИНУТА
В ДЕНЬ
чтобы
ЖЕЛАНИЕ
СБЫЛОСЬ



Илья Дубилин
Одна минута в
день, чтобы желание
сбылось. Пробуждение
сверхвозможностей
Серия «Академия здоровья и удачи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5814992

*Одна минута в день, чтобы желание сбылось. Пробуждение
сверхвозможностей / составитель Илья Дубилин.: АСТ; Москва; 2012
ISBN 978-5-17-074466-7*

Аннотация

Обычный сонник дает толкования снам – расшифровку того, какое будущее ждет человека, увидевшего вещий сон. Этот же сонник – дает вам набор вещих снов и инструкцию, как их надо посмотреть, чтобы они сбылись! То есть перед вами книга, которая исполнит ваше желание. Для этого надо лишь найти нужный сон и потратить несколько минут, чтобы «просмотреть» его в соответствии с инструкциями в этой книге. **Впервые в мире: перед вами сонник, помогающий исполнить желание! «Заставка» в начале**

текста: очень крупно – на разворот Выберите из книги сон, который вы хотите осуществить наяву Найдите время, когда вас не потревожат – лучше всего вечером, перед сном При помощи специальной методики выйдите в другое измерение сознания – пространство сновидений

Позвольте сновидению развернуться перед вами на воображаемом экране подобно фильму Поместите образы в серебряный шар и отпустите от себя

Содержание

Вступление	5
Каким образом мы можем сами создавать сны	8
Порядок работы по книге	11
Техника работы со сновидением	14
Подготовка	14
Расслабьте тело и разум	15
Прочитайте молитву или аффирмацию	16
Войдите в пространство сновидений	17
Наполните пространство образами сновидений	18
Вступите во взаимодействие с созданными вами образами	19
Отправьте созданный образ в пространство	20
Вернитесь в темное пространство и засыпайте	21
Особые рекомендации	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Составитель Илья Дубилин

Одна минута в день, чтобы желание сбылось. Пробуждение сверхвозможностей

Вступление

Изучением сновидений занимались многие великие умы человечества. Из их исследований известно: то, что мы видим во сне, вовсе не случайный набор разрозненных образов. Сновидения тесно связаны с жизнью и судьбой человека. Они предупреждают об опасности, подсказывают правильные пути, предвещают радость и беду.

Но маги и оракулы во все века знали: сон не просто отражает реальность – он может сам влиять на реальность, формировать жизнь и судьбу человека. Поэтому они не просто толковали сны – но еще и советовали человеку, что делать, чтобы хороший сон сбылся, а плохой – нет.

Управление снами с целью изменить к лучшему свою судьбу – вот тема, которой посвятили свои жизни многие

исследователи. Одним из них был Симеон Иванович Прозоров. Это имя сегодня в России мало кому известно... Толкователь снов, автор подробного и обстоятельного сонника, Симеон Прозоров помимо этого является автором открытий в области изучения сновидений.

Глубоко проникнув в природу сновидений, Симеон Прозоров пришел к выводу: мы можем сами создавать свои сны. Причем такие сны, которые будут сбываться наяву.

Большинство людей не являются хозяевами своих сновидений, и даже не знают, что могут стать таковыми. Максимум, что они могут себе позволить – это прочитать толкование сна по соннику, и смириться с судьбой: если сон хороший – порадоваться, если сон плохой – принять все как есть.

А теперь представьте себе, что вы сами создаете свои сны – только хорошие, только такие, которые вы мечтаете увидеть. И самое главное – эти сны сбываются. Не чудо ли? Чудо – хоть и вполне научно обоснованное. И это чудо теперь – в ваших руках.

Перед вами необычная книга. Можно сказать, что это – «сонник наоборот». Здесь вы найдете толкования снов – но не тех снов, которые вы уже увидели, а тех, которые вы только хотите увидеть. И не просто увидеть, а осуществить их наяву.

Сравним, как мы пользуемся обычным сонником – и как будем пользоваться этим.

Обычный сонник: видим сон – открываем сонник – чита-

ем толкование – ждем, как оно сбудется в реальности.

«Сонник наоборот»: решаем, чего мы хотим от жизни – открываем сонник – выбираем сон, который нужно для этого увидеть – по специальной методике создаем этот сон – ждем, когда он осуществится наяву.

Все это возможно – благодаря открытиям и наследию Симеона Прозорова. Вот что ученый завещал нам: «Вы можете изменить свою судьбу. Когда вы просто толкуете свои сны по соннику и смиренно ожидаете своей участи, предрешенной сном – вы становитесь рабом своей судьбы. Но когда вы сами создаете свои сны – те сны, которые желаете воплотить наяву – вы уже не раб, но господин своей судьбы, ее полноправный повелитель».

Каким образом мы можем сами создавать сны

Сновидение – это особое состояние, в котором мы вступаем в прямой контакт со своим подсознанием. Именно в подсознании заложены программы, по которым разворачивается наша судьба. Во сне мы получаем подсказки и намеки от подсознания – так осуществляется наша «обратная связь» с ним. Приходят эти подсказки главным образом в виде тех или иных образов, символов. Именно на этом основано большинство сонников.

Благодаря исследованиям Симеона Прозорова мы можем установить не только обратную, но и прямую связь со своим подсознанием. То есть – заложить в него новые, желательные для себя программы. И сделать это посредством сновидения, которое создаем мы сами.

Создавая сон, мы создаем определенный образ, символ, который напрямую связан с нашим подсознанием. Затем при помощи специальной методики мы входим в пространство сновидения и «проигрываем» там созданный нами сон. Таким образом мы закладываем новую программу в свое подсознание. А подсознание, в свою очередь – это та «дверь» через которую осуществляется наша связь с энергетической вселенной. Поэтому мы не только закладываем программу в подсознание, но и активизируем соответствующую матри-

цу вселенной – непосредственно влияющую на нашу жизнь. Благодаря этому через некоторое время в жизни начинаются перемены: матрица включается в работу и приводит к материализации нашего желания.

Это объяснение может показаться сложным – но на практике данная работа осуществляется достаточно просто. Главное, что от вас требуется – по-настоящему захотеть изменить свою жизнь к лучшему. Времени у вас это отнимет совсем немного. Ученые определили, что даже тот сон, который кажется нам очень длинным, на самом деле длится не более нескольких секунд. Поскольку мы будем создавать «рукотворный» сон и входить в него из состояния бодрствования, то нам понадобится чуть больше – несколько минут. Но не сомневайтесь: за это время можно создать самый настоящий сон. Даже если вам будет казаться, что вы совсем не спите.

Ученые установили, что даже среди бела дня, наяву у каждого человека случаются мгновенные «провалы» в пространство сновидений. Мы можем не замечать этого, потому что длятся такие погружения в «сон наяву» какие-то доли секунды. Но факт остается фактом: мы можем погружаться в сон не только ночью, когда крепко спим, но и на фоне бодрствования.

Именно этот феномен и лежит в основе метода Симеона Прозорова. Он учит, как осознанно использовать свойство человека входить в пространство сновидений непосредственно на фоне бодрствования, и как управлять этим состо-

янием для своего блага.

При обычном сне сознание отключено, оно не работает. Когда же вы будете входить в сон по методу Симеона Прозорова, ваше сознание будет продолжать бодрствовать, но активность его поумерится. Зато частично «спящее» в дневное время подсознание активизируется и начнет созидательную работу по перепрограммированию вашей жизни.

Лучше всего проводить работу по созданию сновидения вечером, лежа в кровати, перед тем, как заснуть. Вы «прокручиваете» желаемый сон в состоянии полусна-полубодрствования. Если даже вы потом не увидите его в «настоящем» сне, он все равно будет работать так, как вам нужно.

Кстати, после такой работы вам будет гораздо легче уснуть, исчезнут проблемы с бессонницей и другие нарушения сна.

Порядок работы по книге

В книге даны толкования снов, которые распределены по группам: сны к удаче, к деньгам, сны для исполнения желаний, счастья в личной жизни, и т. д.

Поэтому прежде всего вам нужно определиться: чего вы хотите. Подумайте о том, какие проблемы вам желательно разрешить, о каких поворотах в жизни вы мечтаете. В соответствии с этим выберите раздел сонника.

О том, какой именно сон выбрать из интересующего вас раздела, общих для всех рекомендаций нет. Здесь действует лишь одно правило: выбирайте то, что вам больше нравится, что вам приятно. Если, к примеру, вы не любите воду – то вряд ли имеет смысл выбирать сон про бассейн или море. Также не стоит выбирать сон, в котором фигурируют какие-то незнакомые вам образы. Гораздо лучше вы сможете вообразить себе то, с чем хорошо знакомы наяву. В общем, ориентируйтесь на свое чутье, «внутренне чувство» – в данном случае это самый правильный способ.

Выбрав сон, внимательно прочитайте его описание и рекомендации к нему. Из описания вы узнаете о тех образах, которые вам предстоит создать. А в рекомендациях сказано о том, что вы должны сделать с этими образами – как вам вступить во взаимодействие с ними.

После этого попробуйте дать волю воображению и немно-

го пофантазировать. Представьте, как выглядят образы этого сновидения. Как бы вы их увидели, к примеру, на экране телевизора или кинотеатра? Попробуйте «просмотреть» сон, как если бы это было кино. Но с обязательным условием: режиссер этого кино – вы! То есть вы выбираете декорации, актеров. Вы выбираете все: какая будет погода и время года, в какие цвета будут одеты актеры, и так далее.

Обратите внимание: в книге даны лишь общие описания сновидений. От вас потребуется работа воображения, чтобы создать из каждого сна небольшой «фильм». Вы должны визуализировать не просто образ, а некое разворачивающееся действие с желаемым образом сновидения.

Заметьте, это только подготовительная работа. Вы еще не приступаете собственно к технологии создания сна, рекомендованной Симеоном Прозоровым. Вы лишь «присматриваетесь» к образам сновидений. Кстати, на этом этапе вы можете понять, действительно ли подходят вам выбранные образы – и если нет, то поменять их на другие.

Но если образы вы выбрали верно, то уже на этом подготовительном этапе вы можете заложить серьезную основу для будущей реализации сновидения. То есть желания могут начать сбываться уже после такого «предварительного просмотра» сна.

Когда вы хорошо обдумаете ход вашего сновидения, можно будет приступать к методу Прозорова, описание которого вы прочтете ниже.

Заметим, что при всем максимально бережном подходе к наследию русского ученого, метод для лучшего понимания дается с некоторой коррекцией на наше время, что никоим образом не искажает его смысла и сути.

Техника работы со сновидением

Подготовка

Лучше всего проводить работу по созданию сновидения вечером, непосредственно перед сном. За несколько часов до сна нужно особым образом настроиться. Ваши мысли и чувства должны быть позитивны. Недопустимо проводить эту работу в состоянии нервозности, раздражительности, сильного переутомления. Прежде чем лечь спать, выделите себе несколько часов отдыха. В это время не смотрите телевизор, не сидите за компьютером. Можно почитать какую-то вдохновляющую литературу, послушать спокойную музыку или немножко прогуляться спокойным размеренным шагом. А можно просто подумать о чем-нибудь хорошем и приятном.

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за три часа до сна. А перед сном обязательно примите душ, чтобы снять напряжение и усталость.

Если вы слишком устали или не выспались накануне, работу по созданию сновидения лучше отложить. Иначе вы рискуете сразу же провалиться в сон, и пропустить тот момент между сном и бодрствованием, когда мы можем создавать собственные сновидения.

Заранее проверьте, соответствует ли место, где вы спите, необходимым требованиям для созидательного сна. Эти требования не сложны: вы не должны спать головой к югу (остальные направления допустимы, но лучшее расположение тела – головой на север), кровать должна быть ровной и не слишком мягкой, постельное белье выбирайте обязательно светлое, со спокойным рисунком.

Рядом с кроватью, у изголовья, поставьте сосуд с чистой водой – это поможет вам очистить энергетику и отвести от себя нежелательные мысли и чувства.

Расслабьте тело и разум

Лягте на спину. Для снятия остатков напряжения вытяните руки за голову, и растянитесь в противоположные стороны сначала правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой, а затем одновременно двумя руками и ногами. Затем положите руки вдоль тела. Проверьте, чтобы ваша поза была удобной. Шея не должна напрягаться и затекать, поэтому высокую подушку лучше заменить на плоскую, либо вообще отказаться от нее. Вместо подушки можно подложить под шею небольшой валик или свернутое полотенце.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите размеренно и плавно, без рывков. При выдохе полностью освобождайте легкие от воздуха, и тогда вдох будет получаться естественный, свободный, не напряженный. Посте-

ленно замедляйте дыхание. Можно сопровождать его мысленным счетом: не спеша считайте от одного до восьми, пока вдыхаете, и от одного до десяти, когда выдыхаете.

Затем, начиная со ступней ног, проверяйте, нет ли в теле где-либо остатков напряжения. Перемещайте свое внимание вверх по телу начиная от ступней, к коленям, бедрам, животу, груди, спине, рукам, плечам, голове. Представляйте себе, что там, куда вы направляете внимание, исчезает всякое напряжение. Таким образом вы постепенно расслабите все тело.

Если можете, еще больше замедлите дыхание. Так вы войдете в необходимое вам предсонное состояние.

Затем вам надо расслабить свой разум. Это значит – освободить его от навязчивых мыслей. Представьте, что вы стоите под теплым дождем, который мягкими потоками омывает вас. Вместе с этими потоками уходят все мысли, переживания, заботы и тревоги дня. Не пытайтесь их прогонять – просто представьте, как вы спокойно наблюдаете за этим омывающим вас потоком, и как ваша голова становится легкой, свободной, будто воздушный шарик.

Прочитайте молитву или аффирмацию

Когда вы успокоили разум, нужно позаботиться о том, чтобы ваша душа была достаточно чиста. Ведь если она замузнена какими-то нежелательными энергиями, то они мо-

гут испортить всю вашу работу. В мире не придумано лучшего способа очистить душу, чем молитва. Если же вы человек нерелигиозный, и у вас нет привычки к молитве – найдите свои собственные слова, которые будут действовать на вас благотворно, либо повторяйте какую-либо позитивную аффирмацию, например: «У меня все хорошо, я пребываю в мире, покое и гармонии с самим собой».

Главное, чтобы эти слова вызвали отклик в вашем сердце, действуя на вас умиротворяющее. Когда в вашем сердце появится ощущение тепла и тихой радости – значит, вы готовы к созиданию самых благоприятных для себя сновидений.

Войдите в пространство сновидений

Пространство сновидений – это особая «область», можно сказать, другое измерение, та реальность, в которой развиваются наши сны. В обычном сне мы входим туда спонтанно. Но мы можем войти туда и из состояния бодрствования. И тогда мы оказываемся там, сохраняя при этом способность сознательно мыслить. Это позволяет нам осознанно создавать свои сновидения.

Чтобы оказаться в пространстве сновидений, взглянитесь в темное пространство перед вашими глазами. Под закрытыми веками сначала направьте зрачки вперед, как бы вглядываясь в даль. Затем опустите зрачки вниз, затем поведите ими вправо и влево, вглядываясь в соответствующие обла-

сти. После поднимите зрачки немного вверх и задержитесь в этом положении.

Представьте себе, что вы находитесь в центре окружающего вас темного пространства. Вы как будто погружаетесь в него. Так вы войдете в состояние, предшествующее сну, которое все же не будет сном.

Наполните пространство образами сновидений

Вы оказались в пространстве сновидений, вы погрузились в него. При этом вы не спите, но и бодрствованием в полном смысле слова это состояние назвать нельзя. Вы спокойны, расслаблены, никакие мысли не тревожат вас, и вы полностью сосредоточены на ощущении своего погружения в пространство вокруг вас.

Это пространство до сих пор было темным. Теперь представьте себе, что оно медленно начинает светлеть – примерно так, как бывает на рассвете: сначала черное пространство медленно становится синим, затем и синяя мгла развеивается, и вот мир заполняется светом.

Представьте себе, что вы затаились, превратились в слух, и вслушиваетесь в происходящее вокруг. Вы можете услышать какие-то отдаленные звуки, увидеть разноцветные пятна или сполохи. Выразите мысленное намерение сформировать из этих пятен и звуков образ нужного вам сновидения

(следуя рекомендациям сонника).

Не пытайтесь прилагать усилия, чтобы его создать. Просто позвольте ему возникнуть – и наблюдайте, как он появляется перед вами словно на экране. Постарайтесь разглядеть его подробнее. Увидьте его так, будто он живой и объемный. Очень хорошо, если его краски будут даже ярче, чем в реальности – ведь во сне часто бывает так. Чем более яркое сновидение вы создадите, тем скорее оно сбудется в реальности.

Вступите во взаимодействие с созданными вами образами

Чтобы созданный вами образ сновидения смог оказать свое позитивное влияние на вашу жизнь, вы должны не просто увидеть его со стороны, но вступить с ним во взаимодействие. Если вы до сих пор видели картинку как на экране, то теперь представьте себе, как вы входите в этот «экран» и оказываетесь «внутри» него.

Выполните то действие, которое рекомендовано сонником. При этом представьте себе, как в пространстве вокруг вас происходят изменения. Это должны быть изменения, которые вам нравятся. Например, вы можете представить себе, что выглянуло солнце. Или что воздух наполнился ароматом цветов. Или вы можете увидеть, как в небе появилась радуга. А может быть, вам захочется, чтобы зазвучала приятная

музыка.

Здесь нет четких правил – вы можете следовать своим предпочтениям и преобразовать пространство так, чтобы по вашим субъективным ощущениям оно «стало лучше», и главное, чтобы вам стало приятнее, радостнее и комфортнее там находиться. Чтобы вы ощущали благополучие, умиротворение, уверенность, какая бывает, когда вы спокойны и знаете, что у вас все хорошо.

Отправьте созданный образ в пространство

Теперь нужно сделать так, чтобы созданное вами сновидение начало работать и принесло в вашу жизнь желанные перемены к лучшему. Для этого его надо отпустить от себя и отправить в пространство – в ту энергетическую вселенную, где и берут начало все наши мысли и идеи, прежде чем осуществиться в материальном мире.

Для этого представьте себе, что вы делаете несколько шагов назад, будто бы выходя из той области, где вы взаимодействовали с образом. Образ при этом отдаляется от вас. Отдалите его еще немножко от себя. Затем чуть приблизьте и снова отдалите. Так вы почувствуете, что можете управлять картинкой, она теперь в вашей воле.

Представьте себе, что вы помещаете картинку в полупрозрачный серебристый шар. Шар светится и искрится, и сама

картинка в нем приобретает серебристые оттенки.

Теперь представьте себе, что это воздушный шарик на нитке. Он стремится вверх, и лишь нить его сдерживает.

Мысленно перережьте нить и отпустите шарик.

Представьте себе, как он поднимается все выше и тает в вышине. Вы можете представить себе, что он тает в голубом небе, или в черном ночном небе, или просто растворяется в воздухе – как вам больше нравится.

Таким образом вы создали «программу», и отправили «запрос» во вселенную. Можете больше не думать об этом и не беспокоиться. В ответ на ваш «запрос» к вам придет ваше осуществленное желание в его материальном, физическом, видимом проявлении.

Вернитесь в темное пространство и засыпайте

Отправив ваш «запрос» во вселенную, представьте себе, что наступают сумерки. Свет вокруг вас постепенно гаснет, пространство из светлого становится сначала синим, затем темнеет и наконец заполняется чернотой.

Представьте себе, что вы растворяетесь в этом пространстве. Таким образом вы сможете быстро уснуть. После работы по созданию сновидения лучше всего сделать именно это.

Особые рекомендации

Прежде чем приступать к методу, хорошо подумайте, действительно ли вы хотите осуществления вашего желания наяву. Начинайте с того желания, в котором не сомневаетесь. Если у вас есть какие-то насущные, первостепенные нужды (например, надо срочно выйти из безденежья), начинайте именно с них. Сначала решайте самые главные проблемы. Затем уже можно будет переходить к другим желаниям.

Чтобы ваше желание осуществилось максимально полно и в короткие сроки, желательно практиковать метод три вечера подряд *с одним и тем же сновидением*. Не следует работать одновременно более чем с одним желанием – и соответствующим ему одним сновидением, иначе вы просто распылите энергию, и не добьетесь ничего. Когда вы работаете за один раз лишь с одним сновидением – максимум энергетического заряда приходится на него. А чем больше энергии набирают образы сновидения – тем полнее они материализуются в вашей жизни.

После того, как вы провели работу три вечера подряд (больше – не рекомендуется), нужно просто ждать, когда начнут проявляться признаки осуществления вашего желания в реальной жизни. Не исключено, что поначалу эти перемены будут не очень явными, поэтому нужно проявить внимание: не упускать даже малейших возможностей для пере-

мен к лучшему, обращать внимание на то, какие шансы возникают перед вами. Жизнь будет то и дело предлагать вам выбор. И даже те возможности, которые кажутся мелкими и ничего не значащими, в итоге могут оказаться судьбоносными.

Бывают и случаи, когда желание осуществляется само, без ваших усилий, и в очень короткие сроки. И здесь от вас требуется только одно: не испугаться внезапно свалившегося счастья, и принять его с открытой душой.

Только после того, как ваше желание осуществилось, можно приступить к работе с другим желанием и соответствующим ему сновидением.

Если никаких признаков осуществления желания не видно в течение месяца или больше после проведенной вами работы – возможно, вы не заметили каких-то предоставляемых вам шансов, либо выбрали не самый удачный для вас образ сновидения. Попробуйте повторить работу для исполнения того же желания – но уже с другим образом.

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.