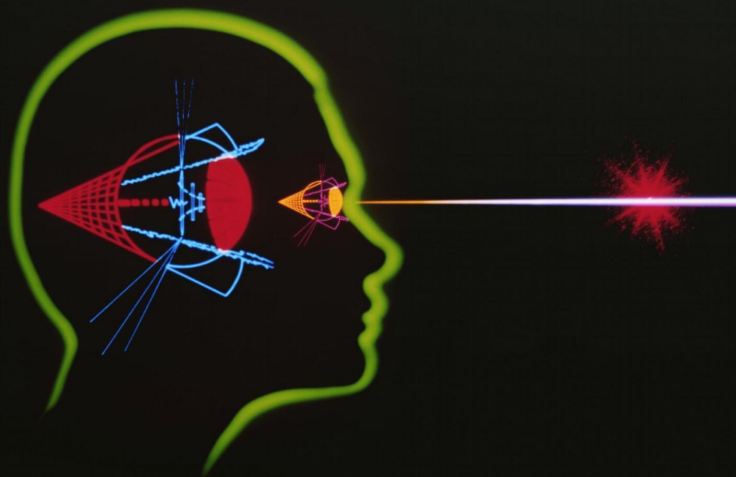


ФОКУСИРОВКА ВНИМАНИЯ

ДЕСЯТОЕ ЧУДО СВЕТА



Михаил Гребенников

Михаил Валерьевич Гребенников

Фокусировка внимания.

Десятое чудо света

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69491971

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта книга о том, как научиться управлять фокусом своего внимания чтобы эффективно улучшать своё зрение вдаль до 100%. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава 1.	4
Глава 2.	12
Глава 3.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Михаил Гребенников

Фокусировка внимания.

Десятое чудо света

Глава 1.

Наше внимание это острый луч. Если мы на что-то его направляем, то это что-то становится главным. А всё остальное, куда внимание не направлено, перестаёт существовать.

Вы по любому бывали в таких ситуациях когда смотрите, но в упор не замечаете какую-то вещь. Например, ключи от дома, когда ищите их. Но вот же они, лежат прямо под носом, на видном месте. Но нет блин, вы их не видите. Потому что всё ваше внимание поглотила мысль "я потерял ключи, их нет, куда же они пропали?" Ключевое слово – пропали. Фокус внимания на том, что ключей нет. А раз их нет, то их нет. Даже если они есть.

Понимаете? Мы можем не видеть даже то, что ЕСТЬ. И что очень даже видимо. Если не захотим этого увидеть. Если весь наш фокус внимания будет направлен на то, что этого нет.

Знаете как происходит ухудшение зрения? Очень просто. Вот человек, у которого отличное, 100% зрение. Но он

живёт и не знает о том что оно у него такое распрекрасное. Просто знает, что всегда всё хорошо видно. Для него это норма. Он на это вообще не обращает внимание.

Живёт, значит, он себе совершенно спокойно, занимается делами, как все обычные люди, работает за компом, поигрывает иногда, залипает временами в телефончике. И тут БАЦ! Приходиться пройти медкомиссию. На которой, естественно надо помимо всех других врачей, пройти ещё и окулиста. Чтобы проверить зрение.

Проходит, значит, человек комиссию. Всё вроде бы норм. И тут в последнем кабинете, многоуважаемый окулист сообщает человеку, что у него проблемки с глазами. (программирование на плохое зрение #1). Близорукость. -0.5 диоптрий. Ай ай ай! Очки надо тебе, чтобы зрение и дальше не упало. А то если не будешь носить их – оно точно упадёт (программирование на падение зрения #2) Капли ещё надо прокапать, сейчас я тебе их выпишу, купишь в ближайшей аптеке. Всё, поздравляю, теперь ты мой пациент. Придёшь в следующем месяце провериться. Если зрение и дальше ухудшится, то пропишу новые очки. (программирование на дальнейшее ухудшение #3)

А человечек просто вчера в компуктер переиграл. Глаза немного устали, перенапряглись. Произошёл временный спазм аккомодации, который очень легко снять расслабляющими упражнениями (по типу пальминга, соляризации и упражнения снайпера) Но нет. Ему про это никто не скажет.

У человека хорошее зрение. С ним всё в порядке. Видит он прекрасно.

Просто немного утомил глаза. Он бы погулял на улице, посмотрел вдаль немного и всё бы само собой прошло. Спазм аккомодации ещё не успел войти в привычку, поэтому он быстро бы устранился.

Но нет. Так не пойдёт. Это слишком просто. И совсем не выгодно.

Надо заставить человека с хорошим зрением надеть первые в его жизни очки. Чтобы он попал на крючок. Чтобы зафиксировать этот спазм аккомодации и сделать его привычным. Чтобы зрение потом дальше падало. И чтобы человек приходил каждый раз за новыми, более сильными очками.

Но как эффективнее всего подсадить человека на очки? Очень просто. Запугать его. Потому что людьми в страхе проще всего управлять. Нужно сказать ему, что если не скорректировать зрение, то твой мозг забудет о том как чётко видеть и потом уже вообще будет невозможно вернуть зрение. Никакими очками и операциями.

Любой, даже самый матёрый чел пересрётся от таких новостей и точно закажет себе очки. Сразу. Без вопросов. В моменте произойдёт мощнейшее программирование на плохое зрение. Человек после посещения окулиста потом всю жизнь будет ходить и бояться, а вдруг и правда ухудшу зрение.

Весь фокус его внимания будет на чём? Правильно! На плохом зрении. И его постоянном ухудшении.

А там, куда направлен фокус внимания, то мы и ВИДИМ. Это значит, что человек начнёт замечать в своей жизни только ситуации в которых он действительно не может чего-то увидеть. И будет ещё больше утверждаться в идее о том, что его зрение плохое. И что оно скорее всего и дальше ухудшится.

Это ловушка из которой самостоятельно очень сложно выбраться. Потому что когда мы зациклены на какой-то идее, то мы весь мир начинаем воспринимать через её призму. Люди, которые думают, что у них плохое зрение, будут замечать только то, что у них ПЛОХОЕ зрение. И будут полностью игнорировать тот факт, что они вообще то блин ВИДЯТ. И, причём, вблизи – очень хорошо видят. Максимально чётко и детализировано.

Но их мозг это не замечает в упор. Потому что всё внимание на том, чего я не вижу. Весь фокус на плохом зрении.

И знаете, мы так устроены, что мы всегда найдём то, что ищем.

Даже если там этого нет. Мы всё равно это найдём.

Выдумаем, придумаем, достроим. Пофиг как, главное что найдём. И увидим то, что хотели увидеть (или: то, что были готовы увидеть).

Вот почему людям с близорукостью так сложно улучшать зрение. За долгие годы они настолько утвердились в этой идее, что у них плохое зрение, что кроме этого они вообще ничего не замечают.

Им говоришь – вот смотри: я тоже таким был, но взял и улучшил зрение. С 20% до 100%. Это возможно сделать. Ты можешь так же.

Но фильтр его восприятия говорит – НЕТ. Ты пи***бол. Мошенник. Инфоцыган. Шарлатан. Даёшь нам беднякам ложную надежду.

Почему? Потому что фокус внимания – замечать плохое.

И это заразно. Если человека подсадить на идею замечать только плохое в какой-то одной области, он потом начинает замечать это ПЛОХОЕ везде. Сначала в своём зрении, потом в других людях, стране и наконец в мире.

И наоборот. Заразна и другая концепция. Если вы подцепите привычку замечать только хорошие моменты связанные с вашим зрением. То потом вы начнёте замечать это хорошее повсюду.

Люди с плохим зрением – это просто люди, которые зациклились и утвердились за долгое время, что у них плохое зрение. Хотя опять же, по факту это НЕ ТАК. Ведь даже человек с – 20 диоптриями способен видеть хорошо. Просто он может это делать на расстояниях не более 5 см. Но ведь может. И можно же на этом сфокусировать своё внимание. Но нет. Людям проще замечать негатив.

Такие ребята говорят: как я могу думать о том, что у меня хорошее зрение, если я дальше вытянутой руки вообще ничего не вижу?

Но ведь ближе вытянутой руки ты видишь? Ведь так? Зна-

чит есть хорошие моменты в твоём зрении. И вот пойми, что если начнёшь на них акцентироваться, то их станет больше.

Не веришь? Ну и не надо. Ты просто проверь.

Хотя я знаю как вы будете проверять. Проверяльщики блин...

Видел много таких ребят.

Начинают улучшать зрение, пробовать то, что я им говорю, НО делают это с подсознательными мыслями:

– ща, попробую, но не чтобы реально улучшить своё зрение, а чтобы доказать что это твоя фигня не работает.

– или: попробую, но знаю, что точно не получится...

Как думаете, у таких клоунов что-то получается?

Всё верно – конечно получается.

Получается попробовать и доказать то, что эта "фигня" не работает. И что у них точно не получится.

Почему? Да потому что именно этого они и хотели. И именно на этом был весь их фокус внимания. А то, где фокус внимания, то мы и замечаем. А что мы замечаем, то и становиться нашим опытом.

В мире есть всё. Любые проявления. Любые события. Любые результаты. Выбирай то, что хочешь видеть в своей жизни. Подсвети это своим вниманием – и это проявится.

Я понимаю, что эти люди хотят улучшить зрение. Но из-за незнания того как работает вот эта штука с вниманием, раз за разом терпят поражение. Я тоже был таким. У меня долгое время не получалось улучшить зрение до 100% потому что

я зациклился идеей, что оно у меня 90%.

Но потом я послал всё нахрен и сказал: теперь у меня 100% зрение (хотя на тот момент это было не совсем так) и я буду замечать в мире только подтверждения этому факту. И знаете что? Я стал их замечать. С каждым днём их становилось всё больше и больше. До тех пор пока я не осознал, что ёпрст, у меня уже на самом деле 100% зрение.

Понимаете? Наше зрение настолько интересно устроено, что оно в моменте может быть идеальным. А в следующем моменте быть очень плохим. И всем этим управляет ваше внимание. Как захотите, чтобы было, так и будет.

Вдумайтесь. Единственный способ чего-то не увидеть – это не сфокусироваться на этом. Проигнорировать.

Близорукость – это привычка фокусироваться вблизи и не фокусироваться вдаль. Человек с близорукостью всё время, хронически, сфокусирован вблизи, даже если при этом его взгляд устремлён вдаль.

Такой чел просто привык так делать. Он может быть уже устал от этого. Хочет по-нормальному сфокусироваться вдаль и увидеть всё там максимально чётким. Но это не получается. Коварная сила привычки сделала своё дело.

Долгое время этот человек избегал возможности фокусировать своё внимание вдали. И глаза привыкли к этому. Адаптировались.

Теперь, чтобы вернуть всё вспять нужно снова начать отправлять своё внимание далеко вдаль. И делать это регуляр-

но. Максимально часто как только возможно. Максимально искренне, с предельным интересом и желанием видеть то, что вдалеке.

Тогда, со временем, система перестроиться, адаптируется к новым условиям и зрение вдаль нормализуется. Но только если человек будет активно подпитывать своим вниманием эти улучшения.

Ведь нужно не тупо палить вдаль и возмущаться что ни-фига не видно. А смотреть туда так, чтобы замечать улучшения и радоваться им. Если будете смотреть много вдаль и беситься от того что не видите – ещё больше усилите свой фокус внимания на плохом зрении. И оно тогда ещё больше ухудшится. Причём гарантированно. Чем сильнее негативная эмоция, тем быстрее будет её проявление в жизни.

И наоборот. Если вы научитесь кайфовать во время созерцания чего-то вдалеке. И будете при этом подмечать улучшения. Пусть даже самые малейшие. То ваше зрение день ото дня, гарантированно, будет становиться лучше.

Глава 2.

Система очень просто работает: чтобы улучшить зрение, по сути, нужно просто зафиксировать своё внимание хорошем зрении. Нужно с помощью различных способов приучить себя замечать в своём зрении что-то хорошее. Замечать его улучшения. Замечать что вы видите, а не то чего не видите. И так далее.

И чем большее время в течение дня вы сможете фиксировать своё внимание на улучшениях – тем быстрее они наступят.

И это будет как снежный ком. Сделали практику. Заметили улучшение. Подсветили на нём своё внимание. Убедились по факту что ваше зрение улучшилось, и что это не сон. И вы себя не обманываете. Порадовались. Приобрели уверенность. Этих улучшений стало ещё больше. Вы снова направили на них своё внимание. И дальше по кругу.

В какой-то момент вы не будете замечать ничего кроме как то, что у вас реально хорошее зрение. При этом не важно с какой точки вы начинали. Хоть с -20 диоптрий.

По началу, будет сложно. Но только по началу. С каждым новым днём практики фокуса "на хорошем зрении" вам это будет даваться всё проще и проще. На 14 день мне стало это настолько легко, что я даже перестал замечать то, что целый день мой мозг (сам по себе) занят поиском подтверждений

тому что у меня ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ.

Знаете, как это работает? Если раньше я не фиксил внимание на улучшениях, а просто делал практики. Например, ту же работу с таблицей. То мне это давалось очень тяжело. Я заставлял себя сидеть возле таблицы, читать самые мелкие строки. И когда у меня это не получалось я расстраивался и забрасывал её на несколько дней.

А теперь, когда я фокусируюсь на хорошем зрении, то эта практика даётся мне настолько легко и естественно, что я её не замечаю. Я внушил своему мозгу что у меня хорошее зрение. Сделал эту идею программой. А он, просто начал её выполнять. Самым простым и менее энергозатратным для него способом.

Мне тут же начали приходить идеи, что и как нужно делать чтобы зрение было на все 100%.

Я автоматически начал делать то, что нужно. И делал это без сопротивлений. Понимаете, я вообще себя не заставлял.

Хотите знать, что я сделал? Сейчас расскажу.

Такое мне раньше в принципе в голову не приходило. Сейчас понимаю почему. Раньше у меня стояла программа "зрение 90%" и всё что я делал в течение каждого дня должно было соответствовать этой программе.

Теперь, когда я загрузил в свой мозг новую программу 100% зрения, он автоматически начал подгружать необходимые действия, для её реализации.

Глава 3.

Первое что я сделал: купил телевизор и стал читать книги не с близкого расстояния а с 5м. Все видосы на ютубе я тоже смотрю через него. Понимаете в чём прикол? Я раньше за чтением и просмотром видосов в среднем проводил по 5-8 часов в день. И всё это на близком расстоянии. Соответственно я каждый день укреплял свою привычку фокусировать внимание вблизи. А про даль забывал.

А теперь, я по 5-8 часов в день практикуюсь в фокусировки вдаль. Причём делаю свои любимые дела, что и раньше. А фокусировка вдаль тренируется сама по себе, автоматически.

За пару недель зрение стало 100%. Почему? Потому что я с 5м читаю книги со шрифтом, высота букв которой равна 7мм. Ровно такой высоты буквы в 10 строке таблицы Сивцева для проверки зрения. И если вы их с 5 метров идите и можете прочесть, то у вас 100% зрение.

По-моему, это не меньше чем гениально.

Второе что я сделал: стал по многу раз в день подходить к таблице и читать 10 строку с 5 метров. Подмечая, что я блин вижу там все буквы. И что даже в 11 строке вижу.

Третье: куда бы я не посмотрел, стараюсь фокусироваться на том, на что смотрю. И подмечать, что это я вижу чётко. А если вдруг, я случайно увидел что-то не чётко я сразу же

стараюсь это прояснить, сделав изображение вновь идеально чётким.

По итогу получается, что весь день я делаю свои обычные дела, но при этом автоматом (как бы само по себе) ещё и тренирую зрение. Подгоняя его под тот уровень, который задал сам себе (100% зрение на обоих глазах).

Хотите хорошее зрение? Сфокусируйтесь на хорошем зрении.

Не хотите плохое зрение? Не хотите его. Перестаньте хотеть его с помощью постоянной подпиткой вниманием.

Перенаправьте луч своего внимание с плохого на хорошее.

Чтобы заметить улучшения, нужно быть к ним пробуждённым.

Улучшения есть. Они были. И они будут у вас и дальше.

Но заметите их вы только тогда, когда направите на них своё внимание.

Понимаете? Даже раньше, когда вы ходили с плохим зрением и думали что оно у вас плохое. Оно всё равно было хорошим. НО вы этого активно не замечали. Вы закрывались от этого факта. Игнорировали его.

Избегали возможности видеть то, что вы видите.

И искали возможность чего-то не увидеть. Опять же, чтобы очередной раз утвердиться в своей основной программе.

Мы всегда ищем во внешнем мире подтверждения любым своим убеждениям. Если вы убеждены, что у вас плохое зре-

ние. И что его невозможно восстановить. То вы только этому и найдёте подтверждения. Как? Да хрен знает! Найдёте. И тут без вариантов. Полезете в интернет, а там все пишут о том, что зрение не восстанавливается. Включите телек, а там Малышева: "близорукость это болезнь! Её нельзя вылечить, а можно только скорректировать. Срочно надевайте очки или делайте коррекцию" Пойдёте погулять с друзьями, а они все в очках. И никто из них не улучшил зрение. А один даже пытался, но у него не получилось. Хоп! И вы утвердились в своём убеждении.

И пофиг что в интернете была и другая информация, о том что зрение можно улучшить. Причём этой инфы капец как много. На любой вкус и цвет. Только на одном моём ютуб канале свыше 370 видео. А таких каналов как у меня много. Я лично знаю десяток другой.

И пофиг что у Малышевой дальнозоркость. А очки она носит для красоты, без диоптрий. И она сама про это говорила. Вдаль у неё прекрасное зрение. Но вам она затирает про близорукость только то, что выгодно затирать. Сама то она знает что к чему. Как-никак умная женщина. И от этого, кстати, достаточно богатая.

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.