

The background of the cover features a close-up of a person's face, specifically their eyes and nose, looking upwards. The image has a digital, futuristic feel with blue and white circuit-like patterns overlaid. The text is prominently displayed in large, bold, 3D-style letters. The title 'Шестое чувство' is in orange, 'ИНТУИЦИЯ' is in red, and 'учебное ПОСОБИЕ' is in yellow. The author's name is at the bottom in white.

Шестое чувство

ИНТУИЦИЯ

учебное

ПОСОБИЕ

Ковалева Марианна Сергеевна

Марианна Ковалева

Шестое чувство. Как развить интуицию?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70018237

SelfPub; 2023

Аннотация

Как уберечь себя и своих близких от различных несчастий? Как развить чутьё на деньги и выигрывать в азартных играх? Как эффективнее решать творческие и интеллектуальные задачи? Научитесь понимать, с каким человеком стоит иметь отношения, а с каким нет. Будете чувствовать, какое дело ожидает успех, а какое неудача. Сможете помогать другим людям в трудных жизненных ситуациях. Раскройте особую экстрасенсорную интуицию. Первая часть пособия научит Вас понимать интуицию и осознанно ею пользоваться. Вы поймёте, что такое интуиция, как вызывать свою интуицию, какие сигналы она подаёт своему «хозяину» и как правильно их расшифровывать. Вторая часть содержит уникальные упражнения, которые научат Вас, как использовать интуицию для достижения самых конкретных целей – получения денег, любви, творческого озарения, безопасности и т.д. В конце каждой главы будут упражнения, которые помогут Вам развить свою интуицию для достижения выбранной цели.

Содержание

| | |
|--|----|
| Глава 1. Главная тайна интуиции | 6 |
| Глава 2. Уровни сознания, их влияние на интуицию | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 74 |

Марианна Ковалева

Шестое чувство. Как развить интуицию?

Предисловие

Как часто в фантастических фильмах мы восхищаемся сверхъестественными способностями героев и при этом не подозреваем, что каждый из нас сам в той или иной степени обладает возможностью улучшить свою жизнь за счет таинственно, малоизученного феномена – интуиции.

Каждый слышал про случаи, когда люди отменяли поездку на курорт – а потом узнавали о крушении «своего самолета». Когда студенты шли на экзамен, зная всего один билет – и вытягивали именно его. Когда женщина выбирала из десятков ухаживающих за ней мужчин далеко не самого красивого, богатого и успешного – и проживала с ним полную счастья и любви жизнь.

Когда бизнесмен по непонятной ему самому причине принимал рискованное решение – и получал прибыль в 1000 процентов. Когда художнику во сне являлась муза и утром он рисовал шедевр. А вспомните людей, которых называют счастливицами или «родившимися в рубашке». Задумай-

тесь над тем, не объясняется ли их везением банально – острым чутьем?

Всем этим людям в таких случаях помогала сделать правильный выбор интуиция. Она есть и у тебя. Нужно только правильно ее развить. А в этом тебе поможет наш учебник.

Часть 1. Что такое интуиция.

Глава 1. Главная тайна интуиции

Каждый из нас хоть раз в жизни сталкивался с такой ситуацией, когда решение приходилось принимать не столько на основе известных фактов, сколько на основе внутреннего чутья, или. Иначе говоря – интуиции. Ее также называют «шестое чувство», "внутренний голос", "совет подсознания" или "внезапно возникшее видение" и пр. И не акцентируя внимание на то, как возникла интуиция, почему она пришла на помощь именно в данной ситуации, мы верим и принимаем решение, которые нам подсказало "внутреннее Я".

Такая безоговорочная вера в интуицию строится на человеческом ощущении Истины. А истина у каждого своя. Поэтому можно смело заявить, что интуиция – это способ получения информации, который исходит из мировоззрения каждого человека, из его восприятия окружающей среды.

Но что такое интуиция? Божественный дар, которым наделены только избранные? Сверхспособность, которую могут развить только люди, обладающие феноменальными способностями? Или врожденное качество, которым можно научиться пользоваться в различных сферах жизни? Безусловно, самым верным утверждением будет последнее.

Психологами и учеными давно доказан тот факт, что интуиция – это врожденное свойство человека. Ей наделен аб-

солютно **каждый** житель нашей планеты вне зависимости от места обитания, расы, национальности и пр. Несмотря на то, что задача у интуиции одна – получение знаний и информации, каждый человек разговаривает с ней на своем, непонятном другим, а иногда и вовсе необъяснимым языком.

Это означает, что интуиция может принимать самые различные формы. К некоторым она приходит как предчувствие или голос свыше, к некоторым – как внутреннее ощущение или неожиданная эмоция. Разница лишь в том, что кто-то осознает значимость своего "бесценного дара", с детства, постепенно, шаг за шагом, осваивает границы своей интуиции, прислушивается и учится доверять ей. А кто-то, воспитывая в себе скептика, игнорирует интуицию, и она, не сумев выполнить свою главную функцию, уходит вглубь подсознания.

По большому счету человеку, который хочет развить свою интуицию, нужно лишь понять, какую **форму** принимает его интуиция, а затем научиться ее понимать. Это позволит ему использовать интуицию в практических целях – как источник очень полезных сведений, знаний, уже готовых решений.

Интуиция – это связь человека с Вселенной, которая, как известно, открыта каждому. Научившись доверять голосу интуиции, следуя написанному ее плану, каждый из Вас сможет достичь поставленных целей, сможет реализовать самые смелые фантазии.

Создать счастливую семью, построить успешный бизнес,

выбрать правильную профессию, верных друзей – в каждой из этих областей интуицию можно использовать с большой выгодой, она станет главным помощником и советником.

Нужно лишь научиться ее слушать и понимать. И тогда мир, который сейчас напоминает хаос, череду неподдающихся логике событий, станет прост и понятен. Однако многие скептики будут утверждать обратное, объясняя это тем, что не может каждый человек, без исключения, обладать таким феноменальным чутьем, которое, скажем, можно использовать для угадывания выигрышной комбинации лотерейного билета или для предвидения своей судьбы.

Конечно, нет! И мы с этим согласны: ведь интуиция и сверхспособности, которые "неверующие" так часто сливают в одно, на самом деле являются совершенно независимыми и различными друг от друга человеческими качествами. Паранормальными способностями, безусловно, обладают лишь единицы. И выделить четкие критерии, по которым "обычные" люди становятся экстрасенсами, ясновидящими, колдунами и чтецами, довольно трудоемко. И бессмысленно.

А интуиция, повторимся еще раз – качество *врожденное*, присутствующее, кстати, не только у людей, но и у животных. У последних интуиция развита гораздо больше, чем у нас. Это чувство очень часто помогает животным в их постоянной борьбе за существование, за еду, за воду.

Психолог *А.И. Стрельникова* в своей книге «Беседы о неизвестном» рассказывает:

Научное мнение: «Возьмите шестое чувство собак, кошек, змей и т. д. перед сильными землетрясениями. Эти животные накануне все уходят или стараются избрать наиболее безопасные места, то есть они очень хорошо чувствуют опасность благодаря своей интуиции.

Но в этом пока и все сходство с человеком. Дело в том, что интуиция животных и интуиция человека – две большие разницы. Человек пока имеет развивающуюся интуицию, это чувство у него заложено в более тонких телах, чем у животных. Если объяснить проще, то, будучи животным, человек имел бы интуицию, развитую на порядок ниже, чем сейчас оно развито у людей»

Под «новым уровнем» разные ученые и философы подразумевают разные области сознания. Например, знаменитый психолог 20 века К.Юнг тоже верил в интуицию, и в своих теоретических работах называл ее одной из четырех психических функций. Современные научные дисциплины несколько иначе трактуют этот термин.

Например, в одном из **научных словарей** дано такое объяснение интуиции:

Научное мнение: «**ИНТУИЦИЯ** (от лат. *intueor* – пристально смотреть) – понятие, означающее способность непосредственного познания истины без обоснования с по-

мощью доказательства.

Интуиция – "гносеологическое творчество", она открывает человеку совершенно новое, не выводимое из предшествующего опыта (хотя и обусловленное им) знание. Для интуиции характерно также снятие противоположности субъекта и объекта: ощущение смысловой полноты, сопровождающее интуитивное озарение, говорит об окончательном охвате познающим предмета познания».

Интуиция – это очень широкое понятие, наравне с "разумом", "мыслью", "сознанием" и пр. Она становится предметом изучения самых разнообразных наук: психологии, философии, медицины, литературы, психоанализа, искусства и пр.

В зависимости от сферы применения различают интуицию в повседневной жизни, в науке, философии, искусстве (художественная интуиция), в изобретательской деятельности, профессиональную интуицию (врачей, следователей, педагогов и др.) и пр.

В каждой из перечисленных областей люди пользуются своей интуицией. А первым ее проявлением в реальности можно назвать инстинкты первобытных людей. Они, учитывая уровень своего развития, во многом схожи были с интуицией животных.

Оно и понятно. Ведь первобытные люди, наравне с мамонтами и саблезубыми тиграми, непрерывно боролись за

жизнь. И не умея мыслить рационально, в этой борьбе полагались лишь на свой нюх, на инстинкты.

Именно основываясь на внутреннее чутье, они выбирали пещеру, которая станет домом, искали воду, которую можно пить, выбирали наиболее удачливое место и время охоты и пр. Однако с каждым новым этапом эволюции интуиция в человеке занимала все меньше и меньше пространства, уступая его логическому мышлению и рационализму.

Впервые о *противостоянии* двух методов познания истины – логики и интуиции, заговорил Платон. В своих трудах он писал, что интуиция – основной и самый важный путь познания эйдосов, что только разум не в состоянии постичь всей глубины мира эйдосов (эйдос, по теории Платона, есть первопричина вещей и явлений).

Античный философ так же утверждал, что созерцание идей (прообразов вещей чувственного мира) есть вид непосредственного знания, которое приходит как внезапное озарение, предполагающее длительную подготовку ума.

Е. Разумовская, психолог и автор книги о феномене интуиции объясняет:

Научное мнение: «У Платона интуиция и интеллект разводятся, потому что он был уверен, что разум слишком ограничен, чтобы познать потусторонний мир. Интуиция – это прежде всего узнавание Бессмертной душой своих прошлых жизней, «припоминание» реальности мира эйдосов и

того опыта, который она получила за все свои воплощения.

Подобное припоминание происходит во время озарения, то есть странных всплесков активности бессознательного. Это очень похоже на то, что спустя пятнадцать столетий после Платона, будет названо «инсайтом».

Такая способность улавливать архетипы, выходить за пределы видимого материального мира в мир идеальный и существовать в нем хотя бы одно мгновение со времен Платона стала главным инструментом интуитивного познания мира. Целостное, синкретическое (нерасчлененное) восприятие мира сейчас забито в человеке рационализмом и прагматизмом, но его можно развить».

Понимание интуиции Платоном было первым и долгое время единственным мистическим объяснением интуиции. Аристотель, как известно, не разделял взглядов своего учителя. Он является основоположником рационализма, а значит, и всей современной цивилизации".

Аристотель, яростно выступая против интуиции, на долгие времена бросил на нее тень затмения. Только в эпоху Возрождения интуиция вновь стала предметом всеобщего интереса. Ученые и философы стали давать свои трактовки интуиции, возникали новые концепции и течения.

Однако все это произошло благодаря конкретному человеку – гениальному математику и философу Рене Декарту. Именно его в современном мире принято называть "отцом"

интуиции. Декарт утверждал, что интуиция – это не логика, но и не мимолетное, случайное прозрение, что она имеет интеллектуальный подтекст и охватывает научное познание.

Потому, согласно теориям Декарта, основу интуиции составляет два фактора – накопление материала и научный анализ. Если говорить более простым языком, Декарт утверждал, что интуиция не может возникнуть на пустом месте.

Например, к плотнику вряд ли придет "муза", вдохновившая его на создание художественного шедевра, ведь для этого, как минимум, нужно уметь держать в руках кисточку. Художественный вкус, умение манипулировать красками и кисточкой, готовые наброски карандашом – вот что бы Декарт назвал "накопленным материалом" и "научным анализом".

Позже представления об интуиции вновь претерпели изменения. Этому способствовали философские труды Анри Бергсона, которого принято считать "отцом инсайда" (от англ. insight – «постижение», «озарение», «проникновение в суть»).

Он пытался резко противопоставить интеллект и интуицию, доказать, что одно существует вне зависимости от другого. Интуиция, по Бергсону, это некий способ познания мира, который вспыхивает совершенно случайно, озаряет человека, подсказывая ему решение ситуации.

Причем, по утверждениям французского философа, это спонтанное озарение может подсказать выход как из обычных, бытовых ситуаций, так и из ситуаций, связанных с вы-

соким искусством, научными открытиями и пр. Таким образом, в отличие от теории Рене Декарта, интуиция, как утверждает Бергсон, может возникнуть у любого человека, вне зависимости от его интеллектуальной базы и умений.

Проще говоря, интуиция одинаково проявляется и у писателя, и у профессора, и у разнорабочего. Интересно, что современные психологи "инсайт" так же называют *"ага-реакцией"*. Странное словосочетание возникло не случайно, оно означает произвольный взглас, который выкрикивают или произносят люди в тот момент, когда слышат внутренний голос – свою интуицию.

И пример тому не только знаменитая "Эврика!" из уст Архимеда. Рене Декарт, когда его озарила идея аналитической геометрии, с взгласом упал на колени и долго молился. Леонардо Да Винчи, кстати, тоже верил в интуицию, и заявлял, что большинство его научных открытий стали возможны благодаря "озарению".

Альберт Эйнштейн в своих гениальных математических открытиях так же полагался на интуицию, считая ее одной из важнейших составляющих любого научного или художественного прорыва. Обратите внимание, что все примеры, которые мы приводим на страницах этой книги, имеют "мужское лицо".

Но это лишь случайное совпадение, ведь в мире, напротив, существует устойчивое заблуждение, утверждающее, что интуиция подвластна в большей степени женщинам. Они

наиболее близки ко всему мистическому, неизвестному, не поддающемуся объяснению. Мужчины же – логики по природе. Потому они близки ко всему научному, рациональному – тому, что можно легко разложить по полочкам.

Такое деление интуиции по **половому** признаку возникло в Новое время, и, пожалуй, сохраняется по сей день. Современные мужчины, как и их предшественники, в большинстве своем являются скептиками. И крайне редко прислушиваются к голосу своей интуиции. Да и зачем им это?

Логика – вот их сила. Конечно, умение трезво размышлять и сопоставлять факты – это очень важная составляющая жизни человека. Однако это не должно означать полное игнорирование "внутреннего я", к которому так часто прибегают представители сильного пола.

Ведь у мужчин тоже есть логика, и, научившись правильно "разговаривать" с ней, они могут достичь больших высот в своих, "сильных" сферах жизни. Например, в спорте, в бизнесе, в охоте, рыбалке, машинах и пр. Прекрасно осознавая это, мы создали наше пособие равнозначно интересным и полезным как для мужчин, так и для женщин.

Виды интуиции.

Интуиция – явление очень многогранное и сложное. Современные психологи, которые уделяют пристальное внимание интуиции, создали некую классификацию ее видов.

Под "видами" здесь подразумевается каналы или пути, по которым интуиция приходит к человеку. Их несколько, и в каждом человеке преобладает только какой-то определенный тип интуиции. Мы подробно рассмотрим каждый вид интуиции.

Физическая или телесная интуиция.

Физическая интуиция чаще всего проявляется у людей, которые находятся в тесной связи со своим телом, со своими внутренними ощущениями. Например, они без помощи градусника могут довольно точно измерить температуру тела, всего лишь пару секунд "прислушиваясь" к своему самочувствию.

Интуиция в данном случае проявляется через конкретные физические *ощущения* – боль, недомогание, усталость или, напротив, сильный прилив энергии и пр. Наиболее ярким примером телесной интуиции принято считать историю из жизни легендарного трейдера Джорджа Сороса.

Она описана в книге *Лауры Дей* «Самоучитель по развитию интуиции»:

***Пример:** «Я чувствую боль. Я в очень большой степени полагаюсь на животные инстинкты. Когда я активно управлял Фондом, у меня болела спина. Я интерпретировал начало острой боли как сигнал того, что в моих делах что-*

то не так. Боль в спине говорила мне, что именно не в порядке (допустим, низ спины – для краткосрочных инвестиций, левое плечо – для валюты), но она побуждала меня к поиску неполадок, чего я в противном случае мог и не сделать. Это, конечно, не самый научный способ управлять инвестициями».

Подобные истории регулярно происходят в реальной жизни. Например, один мой друг – трудоголик, который, пожалуй, ни разу в жизни не "пропускал" рабочий день, однажды утром, 29 марта 2010 года почувствовал настолько резкую боль в голове, что был вынужден остаться дома.

Спустя полчаса, включив телевизор, он был шокирован: все телеканалы мира показывали теракт в Московском метрополитене, через одну из взорванных станций мой друг должен был сделать переход.

Эмоциональная интуиция.

В некоторых ситуациях люди начинают испытывать необъяснимое **беспокойство, страх, тревогу**. Голова заполняется странными мыслями, не имеющими под собой никакой логической основы, сердце начинает стучать быстрее.

Человек, сам не зная почему, абсолютно уверенно заявляет: "случится что-то плохое", "все пошло не так", "будет беда", "что-то здесь не так" и пр. Многие психологи заявля-

ют, что эмоциональная интуиция – словно первобытные инстинкты, призваны лишь для того, чтобы защитить человека от смерти, либо от какой-то беды. То есть этот вид шестого чувства активизируется лишь в момент *по-настоящему важных, глобальных проблем*, отделяющих две грани – жизнь и смерть.

Интересно, что эмоциональная интуиция чаще проявляется у женщин и практически сливается с материнским инстинктом. Это "комбинация" формируется только у любящих матерей, которые сконцентрировали свою жизнь вокруг ребенка.

Иногда это проявляется в достаточно простых, бытовых ситуациях. Например, когда уставшая мама, не смотря на страстное желание поспать, ночью отрывает голову от подушки и, словно по чьему-то призыву, отправляется в комнату к своему малышу.

И вовремя – он проснулся, и вот-вот готов разрыдаться, или лежит на мокрых пеленках, или, рискуя задохнуться, сильно запутался в одеяле. Иногда же эмоциональная интуиция плюс резко выраженный материнский инстинкт проявляются в более сложных ситуациях, даже на большом расстоянии.

Например, моя двоюродная бабушка любит рассказывать историю из молодости. Ее сын тогда впервые оторвался от "маминого крыла", уехал учиться в другой город. Прошел уже год, но связь женщины с сыном, несмотря на тысячи ки-

лометров, оставалась столь же прочной, как и десять лет назад.

Однажды она принимала гостей, к ней приехала сестра с сыном. Женщина накрывала на стол, радовалась встрече: "До сих пор не могу объяснить, что тогда произошло. Несла вазу с салатом, как вдруг сердце защемило.

И как будто голос какой-то подсказал: бросай все, беги к соседям (у нас не было года телефона), звони сыну. Случилась беда". Я побелела от испуга, никому ничего не объяснив, помчалась звонить сыну в общежитие. Звонила на пропускной пункт, вахтерша очень удивилась, и сбивчиво мне рассказала, что сына только что увезла "скорая", с острым инфекционным отравлением.

Я улетела к сыну, сдавала кровь для переливания. К счастью, все обошлось. Но я до сих пор благодарна тому внутреннему голосу, который предупредил меня о беде".

Интеллектуальная интуиция.

Это именно тот вид интуиции, который являлся предметом спора античных философов, а затем и философов эпохи Возрождения. Интеллектуальная интуиция служит нам в качестве источника новых творческих и научных открытий.

Однако, как доказано психологами, решения интеллектуальной интуиции, в отличие от всех остальных, не приходят случайно, спонтанно, но долгое время "вызревают". Этот

процесс основательно изучил американский ученый Грэхем Уоллес.

Он разделил "вызревание" интеллектуальной идеи на несколько *этапов*, о которых мы подробно поговорим в практической главе нашего пособия. Интеллектуальная интуиция – понятие очень широкое, и потому ученые вычленяют из него три подвида: профессиональную, научную и творческую интуицию.

На сайте *psifactum.ru*, посвященном вопросам психологии, дается подробное и понятное объяснение профессиональной интуиции:

***Мнение:** «Это вид интуитивного подсознательного познания развивается у людей, которые долгое время заняты в определенной профессии, например медицине, политике, бизнесе, спорте.*

Он опирается на накопление и целостное осмысление собственного профессионального опыта. Таким образом, накопленный подсознанием опыт помогает профессионалам принимать "нестандартные" решения в своей области. Пример профессиональной интуиции: "Изобретатель швейной машинки Элиас Хове очень долго работал над своим первым швейным устройством, которое смогло бы облегчить труд швей.

Не хватало лишь одного ключевого элемента. Он уже отчаялся, когда ему приснился кошмарный сон: Хове на необи-

таемом острове, и за ним гонится толпа людоедов. И вот, спасаясь от преследования, Хове падает без сил и дикари настигают его.

Они заносят над ним свои копья, и тут он отчетливо видит в наконечниках дикарских копий продолговатые отверстия...” Так появилась игла для швейных машин, и ее конструкция сделала возможным сам процесс машинного шитья»

Конечно, из приведенных выше примеров вовсе не должно означать, что профессиональная интуиция – это особенность людей с гениальными способностями, призванная помочь им совершить уникальное открытие.

Профессиональная интуиция не обязательно должна участвовать в столь масштабных открытиях, зачастую она проявляется и в меньшем. Например, когда врач, лишь взглянув на вновь прибывшего пациента, точно определяет его диагноз.

Или когда педагог с большим стажем работы, знакомясь с новыми студентами, мгновенно дает им абсолютно точные характеристики. Или когда журналист, повинаясь шестому чувству, пишет, казалось никому не интересную статью, которая вызывает общественный резонанс, и за которую впоследствии получает премию "Тэффи".

Второй подвид интеллектуальной интуиции – интуиция **научная**. Проявляется в тот момент, когда человек, занима-

ющийся каким-то новым, научным, познавательным трудом, заходит в тупик. И всяческими путями ищет выход из сложившейся ситуации.

Он вновь пересматривает свою работу, анализирует собранные факты или явления, пытается найти нестандартный выход. И именно в этот момент интуиция приходит на помощь. В истории есть множество примеров научной интуиции, но самые распространенные, пожалуй, это история гениального химика Д. Менделеева, которому приснилась таблица химических элементов, и открытие немецким химиком Фридрихом Августом Кекуле основного компонента бензина – формулу бензольного кольца.

Она ему тоже приснилась во сне – причем достаточно страшном и неприятном: в нем на Кекуле охотились змеи. Научная интуиция, как и профессиональная, может проявляться и в достаточно обыденных жизненных ситуациях, не связанных с грандиозными научными открытиями.

Приведу пример из жизни. Мой старый товарищ Евгений много лет назад заканчивал аспирантуру. Как и полагается, ему поставили задачу – сдать все необходимые экзамены и написать научную диссертацию.

В тот момент у Евгения родилась дочь, и, конечно, на него навалилось множество хлопот. Времени на диссертацию практически не оставалось. Тогда он позвонил мне и попросил помочь с ее написанием. Он должен был предоставить фактуру, а я ее должна была систематизировать, струк-

турировать и правильно оформить.

Одним словом, масштабы работы впечатляли. Евгений тогда честно признался – тема диссертации есть, а вот новой мысли, прорывной идеи, которая в обязательном порядке должна содержаться в ней – у него нет. Зашел в тупик. Все передумал. Проанализировал. А в голову ничего не приходит.

В общем, признавшись в научном бессилии, Евгений обещал что-то придумать в ближайшие дни, чтобы я могла приступить к своей части работы. Но прошла неделя, вторая и третья, я друг так и не позвонил. Взволнованная, я вышла на связь первой.

И каково было мое удивление, когда Евгений с восторгом стал рассказывать о своей уже написанной диссертации, о ее новизне, оригинальности, уникальности.

"Как ты успел? И придумать, и написать" – спросила я.

"Можешь мне не верить! Но идею подсказало шестое чувство, интуиция подтолкнула меня взглянуть в библиотеке на одну книгу. Я взял ее, она не имела никакого отношения к теме диссертации, но, полистав несколько страниц, я увидел черно- белую картинку.

И меня словно осенило! Я был так воодушевлен, что сам сел писать, и даже тебе не позвонил. Извини" – рассказал мне Евгений. И я поверила. Знаю, что моему другу не было смысла лгать мне.

И, наконец, третий подвид интеллектуальной интуиции

– интуиция *творческая*. Сами художники, писатели, музыканты, мыслители и пр. называют ее по-разному: музой, воодушевлением, вдохновением... Однако все это можно объединить в один научный термин, о котором мы говорили выше – "инсайт".

Ведь принцип действия и у музыки, и у вдохновения один: они озаряют сознание на мгновение, за которое человек успевает увидеть какую-то гениальную идею, нужную мысль, "недостающую" ноту и пр. Творческая интуиция, являясь подвидом интеллектуальной, базируется на таких же "ки-тах", как она, а именно, на познании и опыте.

Иначе говоря, для проявления творческой интуиции необходима определенная база. Она не сможет появиться на пустом месте, принеся с собой "просто идею". Творческая интуиция может подсказать решение в тупиковой ситуации, подарить человеку какой-то образ или видение, которое впоследствии может перерасти в шедевр.

Но для этого, повторимся, нужно иметь определенный багаж знаний, умений, творческих порывов. В этом и заключается отличие интеллектуальной интуиции от, скажем, эмоциональной или телесной.

Истории известно множество случаев, когда благодаря творческой интуиции создавались ставшие уже бессмертными литературные или музыкальные произведения, картины, скульптуры, фрески и пр.

Е. Разумовская, психолог и автор книги о феномене ин-

туиции, приводит множество интересных примеров, в том числе и о Моцарте:

Научное мнение: «Еще одно свидетельство мощи интуиции – творчество великого австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта.

Его гениальная музыка поражала современников, и даже не столько музыка, сколько ее создание. Моцарт, как казалось современникам, писал свои шедевры как бы между делом, не прилагая к этому никаких видимых усилий: то он сочинял симфонии во время игры в бильярд, то во время прогулки, а то легкомысленно и беззаботно насвистывал только что сочиненную увертюру к опере «Дон Жуан» перед ее премьерой.

Сам музыкальный гений говорил, что он ничего не «сочиняет» – музыкальные произведения появляются в его голове уже готовыми. Вот он – типичный пример творческой интуиции, реализующейся в инсайте: она считывает информацию целиком, в виде нерасчлененного единства.

Мы находим этому подтверждение в письмах гениального австрийского композитора. Он пишет, что свое творение он видит целиком, «как ослепительно прекрасную статую»; он слышит их в единстве: «Я не прослушиваю в моем воображении партии последовательно, я слышу их звучащими одновременно. Не могу передать, что это за удовольствие!»

Еще более впечатляющим примером инсайта являются работы английского физика, изобретателя, одного из самых выдающихся ученых в истории человечества Майкла Фарадея. Это он создал теорию электромагнитных полей и силовых линий, которая вдохновила на труд Альберта Эйнштейна.

«Что же в этом необычного?» – спросите вы. А необычно здесь то, что Майкл Фарадей... не знал математики и других точных наук. Его можно смело назвать «интуитом от физики», поскольку свои грандиозные открытия он делал с помощью интуиции".

Интуиция у людей разного возраста.

Изложенная выше классификация интуиции – самая распространенная в мире, подготовленная европейскими учеными и психологами. Однако некоторые психологи так же разделяют интуицию по возрасту. На наш взгляд, этот вид интуиции так же интересен и важен, как, например, творческая или эмоциональная. Потому поговорим об этом подробнее.

Логично утверждать, что детская интуиция – самая острая и "прозрачная". Объясняется это достаточно просто: ребенок еще верит в чудеса, он открыт миру, знаниям, эмоциям, он наивен, и, разумеется, не умеет блокировать свою интуицию так, как делают это большинство взрослых людей.

Дети все свои ощущения и фантазии воспринимают *как реальность*. Им еще неизвестно, что "тень дерева не может двигаться и зло ухмыляться, как страшное чудовище", потому что дерево – неодушевленный предмет. Или что корабль "Черная жемчужина", полный морских монстров, не может заплывать на берег Черного моря, где отдыхает малыш.

Потому что его не существует. Для ребенка нет "существующего" и "не существующего" мира, для него все является реальностью. И он по-настоящему испытывает страх и перед "деревом-чудищем" и перед "кораблем Джека Воробья". Большинство взрослых не понимает, что эти страхи ребенка, его фобии – на самом деле подсказки детской интуиции.

Кстати, многие взрослые не могут объяснить свои фобии. Но они испытывают продирающий душу страх перед водой, огнем, самолетами, машинами и пр. Так вот, по мнению психологов, причина этих бессознательных страхов, наряду с детскими – интуиция.

Выбрав такой "язык общения", она пытается достучаться до сознания человека, о чем-то предупредить его, оградить от беды. Дети, не имея еще предрассудков, открыто говорят о том, что боятся Кощея бессмертного, Бабау-Ягу или Лохнеское чудовище.

Но их родители, вместо того чтобы попытаться разгадать эти подсказки интуиции, учат игнорировать их. "Дерево не может шевелиться, чудовищ не существует, это сказочные

персонажи"— так успокаивают они своих детей, вместо того чтобы понять — за всем этим скрывается что-то очень важное.

Потому и вовсе не удивительно, что с годами, взрослея, ребенок учится блокировать свою интуицию, игнорирует ее сигналы. Чтобы быть взрослым человеком, полагающимся только на логику. По утверждениям психологов, первые проблемы с интуицией возникают примерно в 28-30 лет.

Это обусловлено несколькими факторами. Во-первых, тем, что человек к этому возрасту учится во всем мыслить *рационально*. Он считает интуицию сродни предрассудкам, чему-то мистическому, необъяснимому. Она непонятна, ее "язык общения" трудно разгадать: то ли магические символы, кто ли странные образы...

А мы убеждены: что нельзя потрогать и попробовать на вкус, практически наверняка не существует. Второй неблагоприятный фактор, влияющий на интуицию — *тяжелые болезни*. Конечно, иногда люди болеют с рождения, и в детстве, и в юности.

Однако в это время у человека наблюдается наиболее прочная связь с Космосом, интуицией. И болезни не могут "подточить" ее. А вот примерно к 28 годам связь с Вселенной "затуманивается", и тогда любой физический недуг может привести к значительному угасанию интуиции. Оно и понятно: все внутренние силы организма в этот момент брошены против болезни. Места для шестого чувства не остается.

Е. Разумовская, психолог и автор книги о феномене интуиции рассказывает, в каком возрасте интуиция может «потерпеть крах»:

Научное мнение: «Самый опасный возраст для интуитов – 35–45 лет. На свойственный всем кризис середины жизни накладывается истощение биоэнергии, которая столь важна для интуиции. Уже давно признано, что самая нижняя точка человеческой энергетики – 41 (по китайским учениям – 42) год.

В это время у человека исчерпаны все ресурсы, запасенные с детства, идет полная перестройка сознания, поэтому связь с Космосом нарушена. Потом все приходит в норму, однако после 45 лет начинает активно работать жизненный опыт, а интуиция проявляет себя лишь вспышками озарения»

Глава 2. Уровни сознания, их влияние на интуицию

Сознание человека – явление очень сложное и неоднозначное. И так как наш предмет изучения – интуиция, во многом зависит от степени развития нашего сознания, мы уделим этой теме несколько страниц в пособии, которое вы сейчас держите в руках. Итак, начнем...

Психологи и научные деятели давно доказали тот факт, что у человека существует несколько уровней сознания. Наиболее распространенная в мире классификация принадлежит Дэвиду Хоукинсу (David R. Hawkins). Он описал ее в своей книге “Сила против Насилия” (Power vs. Force).

Каждый из уровней сознания определяет характерный тип поведения человека. В каждом из нас может сочетаться несколько уровней сознания, но, как правило, преобладает только один, который является нормой для определенного человека.

«Позор», «вина» и «апатия»

Самым низшим уровнем сознания принято называть *“Позор”*. На таком этапе развития прибывает человек, склонный

к проявлению ненависти. Интересен тот факт, что человек испытывает гнев не только к окружающим его людям и всему миру, но и к самому себе.

Он постоянно критикует себя, корит за совершенные поступки, даже если они нейтральны, ненавидит себя за слабость характера, за косноязычие, за некрасивую внешность и пр. Одним словом, у человека, застрявшего на уровне "позора", всегда найдется причина для ненависти.

И, разумеется, он настолько сконцентрирован на бушующих в нем негативных эмоциях, что интуиция – явление очень тонкое, никогда не бывает услышанной. У людей с низшим уровнем сознания, что неудивительно, часто возникают мысли о самоубийстве.

Если же ненависть, исходящая изнутри, направлена не на самого себя, а на окружающий "злой и несправедливый" мир, существует вероятность того, что человек захочет примерить на себя роль убийцы или насильника. Самый яркий пример уровня сознания "позор" – классический преступник.

Он вырос в неблагополучной семье, он был недолюблен и недоласкан, в раннем детстве это выражалось молчаливой обидой, в пору юности – мелким или крупным хулиганством. Повзрослев, человек оказался не в состоянии преломить свое сознание, перейти на новый уровень, а значит, его поступки не изменились, лишь приобрели более зловещий оттенок.

Логично, что человеку, находящемуся на самом низшем уровне сознания, практически невозможно развить в себе интуицию. Скорее всего, у него даже не возникнет мысли об этом – он слишком занят "поеданием себя". Для начала ему придется, шаг за шагом, менять уровни сознания.

Очередной уровень сознания – **Вина**. Она находится немного выше "позора", однако имеет с ним много схожего. Человек, для которого "вина" является нормальным состоянием, заиклен на собственных проблемах и неудачах.

Он тоже зачастую думает о самоубийстве. К этому его подталкивают грустные мысли о том, что он причастен к множеству плохих поступков. Чувство вины гложет человека неустанно. Он не может простить себе даже те события, которые остались далеко в прошлом, он регулярно устраивает себе самоанализ, который всегда приводит к одному вердикту – виновен!

Люди с постоянно тяготеющим над ними чувством вины не способны видеть и слушать ничего другого. Естественно, что в сознании, которое постоянно работает в одном направлении, нет места интуиции. Человека изредка озаряют яркие проблески интуиции, которая, возможно, пытается донести, что даже самая жуткая вина уже окуплена.

Однако он не обращает внимание на голос своего шестого чувства – тот для него не существует, не имеет веса. Как и с предыдущим уровнем сознания, человек не может развить в себе интуицию, пока он полностью сконцентрирован на по-

глощении самого себя.

Скорее всего, как и на уровне "позора", подобные мысли о развитии у человека даже не возникнут, он слишком занят тем, кто приписывает себе все грехи мира, в том числе те, в которых даже косвенно не замешан.

Следующим уровнем сознания Дэвид Хоукинс называет "апатию". Человек, пребывающий в этом состоянии, постоянно испытывает чувство тоски, безысходности, безнадежности. Он считает себя абсолютно беспомощным. Однако в этом и кроется суть "апатии".

А именно в том, что человек изначально настроен на проигрыш, он "считает" себя беспомощным, а не является таковым на самом деле. Однако апатия отбивает у него всякое желание бороться за свое счастье, за свое место под солнцем. Ведь он уверен – всякая борьба лишь отнимает силы и никогда ни к чему хорошему не приводит.

Как правило, человек застревает на уровне "*anamiu*" после череды неудач. Тоска заполняет все внутреннее ощущения человека, он, словно медуза, растекается, не желая что-либо менять. Примером данного уровня сознания можно назвать историю моего старого знакомого.

В юности он был вполне энергичным и амбициозным человеком, всегда находился в движении, в поиске лучшего. Как и полагается, в 25 лет, вдоволь насытившись свободной, он женился. У него родилась дочь.

Начались финансовые проблемы. А затем у него родился

сын. Помимо финансовых начались и семейные проблемы. А затем... у моего знакомого родился третий сын. Не сумев выбраться из сложной жизненной ситуации, молодой мужчина сделал вывод, что все его действия ни к чему не приводят.

Он впал в апатию. Больше никого движения, попыток изменить жизнь. Это привело к тому, что мужчина уволился с работы и все дни напролет проводил лежа на диване. Телевизор – вот что стало предметом его обожания.

Безысходность наполнила всю жизнь молодого человека. Так, не замечая детей, жены, друзей и родных, он живет и сейчас. На все укоры окружающих, на замечания о том, что ему нужно кормить и одевать своих малышей, он реагирует всегда одинаково: молча, отпуская глаза, пожимая плечами: "А что я могу сделать? Вы же сами знаете, что нигде работы нет?".

Однажды, на семейном совете, было принято решение "отправить" мужчину в другой город, туда, где работа найдется для всех. Однако, что совсем не удивительно для тех, кто хотя бы немного знаком с психологией, даже в большом мегаполисе мужчина не сумел найти себе рабочее пристанище.

Читая толстые газеты "работа", или проходя по улицам с магазинами, на каждом из которых висит объявление о работе, мужчина все равно находил себе оправдание: "Это я делать не умею", "С этим я не справлюсь", "сюда меня не

возьмут" и пр.

И такие выводы он сделал, даже ни разу не попытавшись устроиться на работу, не пройдя ни одно собеседование, не позвонив ни по одному телефонному номеру!

«Горе», «страх», «желание», «гнев», «гордость»

Следующий уровень сознания – "*gore*" – по классификации Дэвида Хоукинса тоже считается низшим. Такое восприятие мира формируется не случайно, как правило, в тот период, когда у человека случается какое-то горе.

На сайте da-med.ru, посвященном вопросам психологии, дается такое определение горя: "Проявлений горя может быть много, и симптомы у разных людей разные. Может быть грусть, печаль, злость, шок, страх, которые могут сменяться периодами спокойствия и счастья.

Горе – это сильное чувство опустошенности и печали, при этом может развиваться сильная депрессия. Депрессия может проявляться нарушениями физического самочувствия, например, человеку всегда хочется спать.

Хронические заболевания при депрессии могут ухудшиться, обостриться. Испытывая чувство утраты можно забиться на время, однако это чувство может вернуться вновь, и при этом человек будет снова чувствовать себя плохо.

Горе – это эмоциональная реакция на потерю человека. Часто для описания этого состояния человек использует сло-

ва сожаления, сердечной боли. При потере любимого человека или даже домашнего питомца в какой-то степени развивается это чувство.

Если человек умирает или серьезно болен, то можно почувствовать скорую утрату, и это тоже называется горем". Примеров того, как сознание человека застревает на уровне "горя" существует масса. Приведем самый показательный из них.

Григорий никогда не был примерным мужем и идеальным отцом. Однако, несмотря на все его минусы, он любил сыновей и трепетно относился к своей супруге. Она болела с молодости, но, к сожалению, врачи в течение многих лет не могли поставить верный диагноз.

Многочисленные анализы и исследования не давали точных прогнозов. И, тяжело заболев в последний раз, женщина умерла. Григорий к этому не был готов. Он тяжело переживал смерть жены, и даже дети, оставшиеся на его попечении, не могли помочь ему вернуться к нормальной жизни.

Григорий застрял на уровне "горя". Душевные переживания вскоре стал "заливать" алкоголем. Четыре года непрерывного горя, тоски, отчаянья, алкоголя, непрекращающихся слез.

За это время дети успели превратиться в подростков и окончательно отдалились от отца. Некоторые психологи считают, что в момент переживания горя интуиция тоже принимает особую форму выражения. Человек начинает чувство-

вать ее проявление особо остро и проникновенно.

Конечно, особенно если это касается погибшего человека. Таких ситуаций в жизни известно очень много, когда человек, переживающий горе, например, видит погибшего во сне – и он просит принести ему на могилу определенную вещь, или словно слышит голос умершего родственника, который просит, чтобы, например, сохранили его любимый предмет.

Так вот, эти "видения" некоторые ученые причисляют к интуиции, утверждая, что только в момент страдания она может принять такую форму. Впрочем, возможна и обратная ситуация – когда горящий человек настолько зациклен на внутренних переживаниях, что не слышит голос своей интуиции.

Либо игнорирует его, если он "шепчет" о том, что, по мнению человека, сейчас совершенно не приемлемо. Например, шестое чувство твердит о том, что нужно срочно, скажем, вернуться на работу и сдать новый проект.

Человек, поглощенный своими негативными мыслями, страданием, душевными терзаниями, оскорблен таким призывом: ведь он страдает! О какой работе может быть речь? Потому, если интуитивные мысли идут вразрез с настоящими эмоциями и чувствами, человек просто не замечает их.

Очередной уровень сознания – "*страх*". Человек на этой стадии развития уверен, что мир, окружающий его, полон опасностей. И они, разумеется, подстерегают его буквально на каждом углу.

Доходит до того, что у человека развивается паранойя. Он боится выходить из дома: ведь там подстерегают воры, убийцы, насильники. Ему кажется, что за ним наблюдают, что он находится под пристальным вниманием соседей, знакомых, начальства, правительства и пр.

Уровень сознания "страх" в реальной жизни может принимать разные формы выражения. Например, жена, которую не уважает, не ценит, оскорбляет муж, не может развестись с ним, так как уверена, что "может быть еще хуже" и что "лучшего ей все равно не найти". На таком уровне сознания когда-то застряла мама моей знакомой.

Началось все с того, что женщина "заподозрила" правительство в том, что оно пытается истребить свой народ. Однако чувство постоянного страха вскоре перенеслось в другую область – в бытовую реальность.

Женщина продала свой телевизор, уверяя своего мужа и дочь в том, что телевидение опасно для человека: оно "убивает" его способность разумно мыслить. А еще, телевизоры – предмет настолько опасный, что он может в любой момент взорваться.

И кто знает, какие за этим последуют проблемы. Постепенно в доме женщины исчезла вся бытовая техника, а затем и бытовая химия. Даже дочери – подростку не разрешалось пользоваться гелем для душа, шампунем, дезодорантом.

Ведь в них содержатся вещества, которые разрушают организм. Кроме этого, Ольге – так звали дочь женщины, ка-

тегорически запрещалось ходить на улице после 8 вечера и посещать массовые мероприятия: там могут быть грабители и террористы.

Удивительно, как эта женщина отпустила свою дочь учиться в институт! Ведь там ее подстерегает столько опасностей! Конечно, приведенный мною пример – явление крайне редкое, ведь обычно уровень "страха" внешне проявляется не так ярко, как в описанной ситуации.

Чаще это чувство наполняет мысли и сознание человека, делает его жизнь практически невыносимой, но не касается при этом окружающих. Как и в предыдущих случаях, на данном уровне человек не способен слышать свою интуицию.

Однако зачастую он прикрывает свое поведением именно тем, что это внутренний голос сказал ему не выходить из дома, опасаться незнакомцев и пр. На самом деле, это "говорит" чувство страха, не имеющее ничего общего с интуицией.

Ведь чтобы слышать свое шестое чувство, необходимо определенное сознание, умение одновременно абстрагироваться от реальности и слушать свой внутренний голос. На уровне "страха" добиться этого практически невозможно, человеку для начала придется постепенно, шаг за шагом, менять свое сознание, чтобы добиться желаемого.

Следующий уровень сознания по классификации Дэвида Хоукинса называется *"желанием"*. Человек с таким видом сознания, как правило, обладает массой вредных привычек.

Он курит, пьет, возможно, даже употребляет наркотики.

Он мечтает о тех временах, когда деньги и слава обрушатся на него буквально с неба. Только проблема в том, что при этом человек ничего делать не хочет, и для него существует только Желание. Желание быть богатым, знаменитым, ничем не обремененным.

Человек с таким уровнем сознания – материалист, который относится ко всему только с потребительской точки зрения. Для него важно то, что можно потрогать, то, что позволит ему жить в свое удовольствие. И совсем не важно, какую цену за это придется заплатить: своим здоровьем, принципами, моралью, благополучием близких и пр.

На сайте *psychologos.ru* дается такое определение термина «желание»:

Мнение: *«Часть наших желаний – это производные от наших зависимостей. Чем более развитый человек, чем чаще он смотрит на мир не из шаблонной позиции восприятия – тем меньше у него зависимостей и больше желаний. Если мы зависим от кого-то, то желания этого «кого-то» становятся нашими желаниями, нашими хотелками.*

При этом тело всегда действует синхронно с сознанием, точнее тело (подсознание) очень точно подсказывает сознанию: что ему думать надо, при этом. Как объяснять происходящее себе и всем. Вопрос «Куда жить?» невозможно анализировать без анализа наших зависимостей»

Следующий уровень сознания, "*гнев*" – так же принято считать низшим. Человек поначалу разочаровывается в жизни, он отчаялся, ведь его желания не сбываются (так как уровни сознания идут один за другим, есть вероятность того, что те блага, к которым стремился человек на предыдущем этапе, вернее – невозможность достигнуть тех благ, "переводит" его на уровень "гнева").

Ненависть человека в данном случае может подтолкнуть у двум вариантам развития событий. Первое – если человек застрянет на данном уровне, и все его внутреннее Я будет концентрировано на негативных эмоциях.

Логично, что этот путь не подразумевает развитие интуиции. Человек, полный желчи и гнева, направленного как на себя, так и на окружающих, никогда не услышит свое шестое чувство в том хаосе мыслей и чувств, которые наполнили его сознание.

Второй путь развития мы уверенно можем назвать более успешным и перспективным. В этом случае гнев будет служить неким двигателем, толчком для движения вперед, для стремления к лучшему, для совершения определенных поступков.

Следующий уровень развития, к описанию которого мы приступили, находится на стыке "низших" и "высших" уровней. На одном из сайтов рунета, посвященных вопросам интуиции и подсознания, психолог с интересным именем *Стив*

Павлина так описывает данный уровень:

Мнение: *«Гордость (pride) – первый уровень, когда ты начинаешь чувствовать себя хорошо, но это ложное чувство. Оно зависит от внешней среды (деньги, престиж и т.д.), и поэтому оно уязвимо.*

Гордость может привести к национализму, расизму и религиозным войнам. Вспомни нацистов. Уровень иррационального самоотречения и самообороны.

Религиозные фундаменталисты тоже принадлежат этому уровню. Ты становишься настолько привязан к своей вере, что любую атаку на твою картину мира воспринимаешь как атаку на себя»

«Храбрость», «интеллект», «просветление».

Следующий уровень сознания, как утверждает Дэвид Хокинс, уже

можно считать "высшим". У человека появляется первое осознание того, что

он – личность. Он впервые начинает задумываться о том, что жизнь чудесна,

и что она полна возможностей.

Уровень "**храбрости**" тем и прекрасен, что человек, наконец, от слов и поедания самого себя переходит к действиям. Если говорить более конкретно, он меняет работу, идет

учиться, повышать квалификацию и пр. Все это делается под знаменем "личностного роста".

Человек так же начинается задумываться о прошлом, о поступках, которые, возможно, когда-то поставили его в тупик. Сейчас он полон сил, чтобы справиться с любыми проблемами. И, конечно, в этом ему помогает интуиция.

Человек с таким уровнем сознания уже готов к главному – к осознанию того, что у него есть шестое чувство, и что оно может стать ему незаменимым помощником в любой ситуации.

Он так же все чаще задумается о душевном равновесии, о развитии своего внутреннего Я, которое, в конечном счете, поможет сделать интуицию главным спутником жизни.

После уровня "храбрости" по иерархической лестнице Дэвида Хоукинса следует уровень "нейтралитет". Человека с сознанием этого типа, пожалуй, можно назвать счастливым. Именно так он себя ощущает. На этом уровне люди живут очень расслабленно, чувствуют себя ничем не обремененными.

Главное отличие от предыдущих уровней – осознание того, что человек не хочет никому ничего доказывать. В отличие, например, от уровня "желание", когда все сознание сконцентрировано на том, чтобы не просто стать богатым и знаменитым, но и чтобы быть признанным окружающими, чтобы они смотрели на человека с восторгом и с восхищением, чтобы они шептались о нем, чтобы считали его "фар-

товым везунчиком".

"Нейтралитет" подразумевает нечто, совершенно отличное от этого. Человек радуется тому, что у него есть на данный момент, любые проблемы, которые, безусловно, у него есть, он решает с легкостью, не заикливаясь на них, без паники и волнения.

Одним словом, человек удовлетворяет свои нужды, и счастлив, потому что у него "все есть". Лишних действий он не готов сейчас предпринимать – зачем напрягаться? Чаще всего к людям с "нейтральным" сознанием психологи относятся бизнесменов – причем как маститых, так и "средних".

Они ни от кого не зависят, не должны "прогибаться" под начальство, как это вынуждены делать большинство наемных работников. А дело, которое уже давно пущено в оборот и приносит материальные выгоды, позволяет жить, ни о чем не заботясь.

Отдых, путешествия, полноценный сон, хобби – это отличает людей с уровнем сознания "нейтралитет". Они живут, наслаждаясь каждым днем, предаваясь беспечности и в некоторой степени – даже лени. На этом уровне сознания люди редко прислушиваются к своей интуиции.

"Зачем она мне нужна? У меня и так все получается" – думают они. А ведь для развития шестого чувства нужно, как минимум, приложить определенные усилия. А вот на следующем уровне сознания – "*готовности*" человек уже всерьез задумывается о том, что скрывает его подсознание.

Он, как и на предыдущем уровне, чувствует себя комфортно в тех условиях жизни, которые у него есть. Однако человек уже не хочет растрачивать свою энергию впустую, он готов к серьезным личностным переменам.

И этот путь развития он начинает с того, что начинает в любом деле выкладываться по максимуму. Если это касается учебы, то человек не просто, скажем, готовится к экзаменам или семинарам, а читает дополнительную литературу, углубленно изучает нужные области знания. Если это касается работы, человеку становится мало быть "хорошим работником".

Он хочет быть профессионалом, мастером, экспертом. И ради этого он готов много и упорно работать – причем как "внешне", так и "внутренне". Человек все чаще думает о своей самоорганизации и самодисциплине, о том, как правильно и эффективно использовать свое свободное время.

Потому он идет на курсы по повышению квалификации, получает дополнительное образование, учит иностранные языки. Ведь все это – дополнительные возможности для развития и достижения поставленных целей. Человек с подобным уровнем сознания так же все чаще задумывается о развитии своей интуиции.

Для него – это еще один внутренний ресурс для движения вперед. Ведь она поможет принять наиболее верное решение, правильный курс на достижение поставленных задач.

Приведу в пример своего дальнего родственника – Ни-

колая. В школе он был весьма посредственным ребенком, сверстники считали его "маменькиным сынком". И не потому, что рос мальчик без отца (фактически папа у Николая был, однако он, как многие мужчины в нашей стране, был зависим от алкоголя, и всегда находился либо в состоянии опьянения, либо в поиске того, что выпить), а потому, что был слишком нежно привязан к матери.

Впрочем, со временем Николай очень сильно изменился. Он начал усиленно работать над собой, и теперь он – типичный человек с уровнем сознания "готовность". Он не хочет довольствоваться малым, и прекрасно осознает, что удача и деньги не свалятся на него с неба.

На работе он – лучший работник, в семье – отличный хозяин и муж. А свободными вечерами Николай занимается саморазвитием. У него в голове – целый план развития на ближайшие несколько лет. И он никогда не упускает возможности, которые дает ему жизнь.

Одним словом, он всегда находится в "боевой готовности". В последний раз, когда мы разговаривали с Николаем, он читал интересную книгу о развитии интуиции. Он с большим увлечением говорил о том, что, изучив теоретическую часть вопроса, приступит к практическому – развитию своего шестого чувства. Ведь она дает столько возможностей! Так облегчает жизнь!

Следующий уровень сознания – "*принятие*". Это прекрасный период для самосовершенствования, для развития

интуиции. В сознании человека происходят значительные перемены. И главная из них – это принятие человека ответственности за свою жизнь.

Он понимает, что все зависит исключительно от него. И если на данном периоде жизни его что-то не устраивает, скажем, работа, карьера, семейная жизнь, он начинает предпринимать шаги для их изменения. Кроме этого, люди с сознанием "принятие" учатся видеть свою жизнь целиком, соединяя прошлое, настоящее и будущее.

Они делают вывод, это будущее – это не отдельный этап жизни, это продолжение того, что происходит сейчас, либо происходило когда-то. Психологи такой уровень сознания еще называют "пробуждением", ведь именно этот процесс сейчас происходит с человеком.

Он словно просыпается, сбрасывает с глаз пелену, которая раньше мешала ему трезво и четко смотреть на мир. Теперь человек полон сил для достижения своих целей. Он меняет работу, если это требуется, налаживает отношения с родными, по-другому начинает воспитывать детей и пр.

Уровень сознания "Принятие" подталкивает человека к саморазвитию, и он, в том числе, открыт для того, чтобы научиться в совершенстве пользоваться своей интуицией. Это происходит по понятным причинам: раньше в голове человека происходил настоящий хаос, и сквозь непрекращающийся поток мыслей, страхов, ненависти, других негативных чувств, невозможно было услышать свое шестое чувство.

Теперь сознание человека упорядочено: в нем все расставлено "по полочкам". Это освобождает место и для интуиции, дает человеку возможность не только услышать, но и понять то, о чем она хочет сказать.

Следующий уровень сознания по классификации Дэвида Хоукинса – "*интеллект*". Чтобы дорасти до него, человеку предстоит пройти большой путь саморазвития. На этом уровне человек уже умеет мыслить трезво, ясно и рационально.

Психологи утверждают, что на этом уровне человек впервые учиться использовать свой разум по максимуму, заглядывать в его глубины. Он очень эффективно использует свои способности для достижения поставленных целей, а они значительно отличаются от предыдущих уровней сознания.

Человек не просто хочет стать богатым бизнесменом, или профессионалом своего дела, или знаменитым писателем. Он хочет заниматься более масштабной деятельностью, возможно, даже тем, что имеет мировое значение.

Как добиться желаемого? Человек с уровнем сознания "интеллект" знает ответ на этот вопрос. В его ясном сознании уже нарисован план, который позволит достичь поставленных целей. Интересно, что вот мнение психологов в данном случае разделяется.

Одни убеждены, что уровня "интеллекта" способны достичь лишь единицы из миллионов. И что такими людьми могут стать по-настоящему одаренные люди. Например,

Альберт Эйнштейн, Мария Кюри, Александр Дюма и пр.

Другая группа психологов убеждена, что уровня "интеллекта" могут достичь только люди, которые занимаются либо наукой, либо медициной. И, наконец, к третьей группе психологов примыкают психологи, которые уверяют, что сознание "интеллекта" могут достичь все желающие.

Нужно лишь приложить максимум усилий. Конечно, автор данного пособия так же убежден в том, что путь к "интеллекту" открыт каждому, кто готов много и упорно работать.

Причем в данном случае возможна такая ситуация, когда развитие интуиции поможет человеку дорасти до уровня сознания "интеллект", а не наоборот. При этом главными инструментами для достижения желаемого станут врожденные или приобретенные таланты, способности, внутренние ресурсы, и, как мы уже говорили, Интуиция.

Следующий уровень интеллекта на сайте psychologos.ru описывается так: "Любовь – это безусловная любовь, постоянное понимания своей связи со всем что существует. Подумай о сострадании. На уровне интеллекта твоя жизнь работает для головы. Но в итоге это оказывается тупиком, ты попадаешь в ловушку, где интеллекта становится слишком много.

Ты видишь, что тебе нужен более широкий контекст, чем просто думать ради себя. На уровне любви твоя голова и все другие таланты начинает работать на сердце (не на эмоции,

но на большее чувство добра и зла – на твоё сознание).

Это уровень пробуждения для своего истинного предназначения. Твои мотивы на этом уровне чисты и не испорчены страстями твоего эго. Это уровень пожизненного служения человечеству. Вспомни Ганди, мать Терезу, Альберта Швейцера.

На этом уровне ты начинаешь руководствоваться силами, большими, чем ты сам. Это чувство освобождения. Интуиция становится чрезвычайно мощной. Хаукинс утверждает, что этого уровня достигает лишь 1 из 250 человек за свою жизнь".

Следующий уровень сознания называется "радость". Психологи утверждают, что этот уровень сознания достигают продвинутые духовные учителя, а так же люди, которые очень интенсивно занимаются самосовершенствованием, развитием своего внутреннего Я.

В пример можно привести героиню фильма "Ешь, молись, люби". Она, разочаровавшись в жизни, уехала в Индию, и в течение многих месяцев работала над своим сознанием. Цель героини Джулии Робертс была одна – достичь внутреннего равновесия, гармонии, открыть свое сознание миру, красоте, любви, добру.

Однако, как мы и говорили выше, для достижения таких результатов от человека требуется очень много усилий. И героиня фильма, не сетуя на тяжелую судьбу, каждый день училась расширять свое сознание, развивать интуицию, со-

вершенствоваться.

Для нее уже не стали существовать такие материальные понятия, как деньги, слава, достаток, удобство, карьера, роскошь и пр. Теперь в жизни героини Джулии Робертс были только глобальные ценности: любовь, здоровье, красота мира, духовная гармония и пр.

Интересно, что психологи убеждены: достичь уровня сознания "радость" возможно после событий, близких к смерти. Например, человек, попав в аварию, или перенеся тяжелую болезнь, так меняет свое восприятие мира, что его сознание перестраивается на уровень "радости".

Конечно, он, помимо всего перечисленного выше, так же имеет особое отношение к интуиции. Человек, сконцентрированный на своем внутреннем мире, очень тонко и остро слышит голос своего шестого чувства, и придает ему особое, важное, значение.

Следующий уровень сознания Хаукинс считает наивысшим, и уверяет, что его может достичь только один человек из 10 миллионов. На этом уровне сознание полностью открыто миру и одновременно с тем сконцентрировано на своем внутреннем Я.

Уровень сознания "*мир*" можно описать одним словом – *трансцендентность*. *Научный словарь* этот термин трактует так:

Научное мнение: «Трансцендентный» употреблялся в

философии Канта для характеристики noumenov, то есть вещей-в-себе, которые хоть и проявляются в мире феноменов в виде известных нам явлений, не могут тем не менее сами быть восприняты в чувственном (эмпирическом) опыте, об их существовании мы узнаём лишь умозрительно.

Таким образом, Кантом утверждается принципиальная непознаваемость мира: познанию доступны лишь явления, но нет никакой возможности узнать, что же лежит в их основе, чем являются вещи-в-себе на самом деле»

Последний, самый трудно достижимый уровень сознания по классификации Хаукинса – **"Просветление"**. Такого уровня достигают крайне редко. Люди с таким уровнем сознания считаются Учителями, высшими существами, божествами. В истории известно всего три случая, когда люди достигали "просветления". Их имена всем известны – это Кришна, Будда и Иисус.

Как мы уже говорили выше, каждому человеку присущ свой, "нормальный" уровень сознания. Однако он лишь преобладает, а не существует единственно.

Например, у человека с уровнем сознания "готовность" есть характеристики и уровня "желание". Он готов трудиться над собой, самосовершенствоваться, но одновременно с тем мечтает о материальных благах, имеет много вредных привычек.

Или, скажем, человека с уровнем сознания "храбрость"

постоянно гложут мысли о том, что когда-то он совершил ошибку, которую он не может простить себе многие годы. Низшие уровни сознания, которые существуют у человека даже в минимальных проявлениях, постоянно тянут его вниз, мешают ему самосовершенствоваться, развиваться, двигаться вперед.

Потому человеку важно избавиться от них – в противном случае они, как наркотик, постоянно будут препятствовать саморазвитию. Читателям, которые держат в руках это пособие, нужно понимать, что для успешного развития в себе интуиции им нужно как минимум обладать сознанием на уровне "храбрости".

Однако, как мы уже говорили, можно пойти и по обратному пути. Ведь развивая в себе внутреннее чутье, человек так же будет работать над своими мыслями, чувствами, эмоциями. А это, конечно, поможет ему перейти на другой, более высший уровень сознания. Так, преследуя одну цель, можно сразу достичь нескольких результатов.

Глава 3.

Виды получения интуитивных ответов

Интуиция, конечно, материя очень тонкая и сложная для человеческого восприятия, однако даже ее, при желании, можно классифицировать по видам, объектам знаний и пр. В данной главе пособия мы бы хотели подробно рассмотреть такую тему, как виды получения интуитивных ответов.

В предыдущих главах мы уже говорили о том, что интуиция может принимать самые разнообразные формы. Это может зависеть от самых различных факторов. Например, от темперамента человека, от его мировоззрения, от состояния физического здоровья и пр. Однако обо всем по порядку.

Визуализация.

К первому виду получения интуитивных ответов мы причислим **визуализацию**. И, разумеется, в данном случае речь не идет о визуализации, свойственной материальной реальности. Речь идет о визуализации – процессе, в результате которого человек «видит» некий образ, ассоциацию, который подсказывает подсознание.

Обязательное условие визуализации – закрытые глаза и расслабленное сознание. У каждого человека существуют свои визуальные образы. Например, для кого-то визуальный образ «счастья» – это большой кирпичный дом, в котором с веселым смехом бегают дети, а у кого-то при визуализации «счастья» «рисует» тихий морской берег, или карманы, полные денег, или дорогая машина и пр.

Для проявления интуиции визуальный образ – очень частое и распространенное явление. Некоторые интерпретируют его как «случайное видение», однако на самом деле картинка, которая появляется в сознании с закрытыми глазами – вовсе не случайна: это ответ на поставленные вопросы.

Причем интуиция не обязательно проявляется сложными визуальными образами, которые не так просто разгадать. Не с меньшей долей вероятности интуиция может дать ответ или решение проблемы элементарными изображениями: плюса или минуса, галочки, перечеркнутой линии и пр.

Голос интуиции так же может принимать разные цвета. Понятно, что красный или зеленый – это «да», «хорошо», «правильно», а черный или серый – это «нет», «не правильно», «не нужно» и пр. Интересно, что науке известны люди, которые не в состоянии создать визуальный образ с закрытыми глазами.

Американскими учеными в ходе многолетних исследований была найдена причина этого. Известно, что наше восприятие мира основано на тех «картинках», которые видят наши глаза. Они проходят обработку в сознании человека, иными словами – мозг сравнивает их с чем-то знакомым и привычным из окружающего мира: по цвету, объему, форме.

В случае с нашим шестым чувством все происходит наоборот – сознание «отыскивает» в мозгу визуальные образы, которые аналогичны со знакомыми предметами, явлениями, людьми. И уже потом, с помощью этих образов, объясняет то, что нужно.

В данном случае зрение не участвует в процессе обработки информации. Интересно, что эти же люди, не способные создавать в сознании визуальные образы, обладают еще одним очень интересным свойством – они не видят свое отра-

жение в зеркале.

Они видят окружающие предметы, людей, стоящих рядом с собой. Но их мозг не может сопоставить внутренний образ своего тела с внешним. Долгое время людей с такими странными отклонениями считали ненормальными, видящими галлюцинации, иную реальность и пр.

Однако со временем американский нейропсихолог Нора Брин из Центра Когнитивистики Университета Макквари сумела доказать, что неумение сопоставлять внутренние и внешние визуальные образы – всего лишь патология головного мозга, не имеющая ничего общего с паранормальным явлением.

В журналах *Neurocase* и *Mind and Language* было опубликовано исследование американского доктора с подробным описанием всех процессов: «До настоящего времени, такого рода видения у людей расценивались как галлюцинации на психиатрическом уровне, без каких бы то ни было неврологических причин», сказала доктор Брин, работающая совместно с нейрофизиологами профессором Максом Колтардтом и доктором Дианой Каин.

На основе двух социологических исследований ученые сделали вывод, что имеются два главных фактора, способствующие возникновению таких видений.

Наше восприятие и рассуждение включаются, в момент обработки визуальной информации, но различные типы повреждений перцептивных (относящихся к восприятию)

участков мозга могут приводить к таким галлюцинациям, которые могут вызвать видения в зеркалах и призраков (чертиков) наяву.

Второе социологическое исследование, проведенное учеными, выявило другой фактор, ответственный за эту проблему. Некий Том, которого приводят в пример исследователи, был не способен распознавать себя в зеркале. "В истории его болезни имелись странные явления, подобные тем, что были у Фреда, так что я вначале подумала, что они должны иметь одну и ту же причину", сказала доктор Брин.

В то время как Том не мог распознавать себя в зеркале, он не имел никаких проблем с распознаванием других знакомых лиц и мог сообщить, кто был ему знаком, а кто не был. Том, как оказалось, имел другое перцептивное нарушение мозга.

В то время как он мог воспринимать визуальную картину в зеркале на уровне ума, он не мог ее интегрировать с физическим миром. Иными словами, он понимал, что что-то видит в зеркале, но на уровне мозга не мог сопоставить видимое изображение со своим собственным телом в реальном пространстве, поэтому и не видел свое отражение в зеркале».

К счастью, такие нарушения головного мозга встречаются в жизни крайне редко, а значит, каждый из наших читателей наверняка с легкостью сможет освоить принципы визуализации.

Слуховой или аудиальный образ.

Еще один информационный канал, по которому интуиция способна передавать сообщения – *слуховой или аудиальный образ*. С ним, наверняка, приходилось сталкиваться каждому из читателей, которые держат в руках это пособие.

Известно, что человек может говорить не только вслух, но и «про себя». И слышать он может не только внешний, но и внутренний голос, которым нередко говорит интуиция. Внутренний голос, который хочет что-то сказать человеку, может принимать разные формы: длинные фразы или короткие «да» – «нет», цитаты из книг, обычные междометия, восклицания и пр.

Человеку так же может казаться, что он слышал предостерегающий, или, скажем, ободряющий голос умершего родственника, друга, известного исполнителя, президента и пр. Здесь все очень индивидуально, и будет зависеть от конкретного человека.

На самом деле это интуиция привлекает к себе внимание таким необычным образом. Ведь в противном случае ее могут не услышать или вовсе проигнорировать. История, произошедшая с одной моей знакомой – очень яркий пример интуиции, которая пыталась передать информацию с помощью слухового образа.

Елена – так зовут женщину, в прошлом году пережила тяжелое потрясение – она попала в автомобильную ава-

рию, вследствие чего получила травму позвоночника, сломала несколько ребер. Несколько месяцев жизни они провела практически неподвижно, лежа на больничной кровати, глядя на серый, почерневший от сырости потолок.

Еще в те дни, самые первые и самые трудные после аварии, женщина стала рассказывать удивительную историю. В день, когда произошел несчастный случай, она с друзьями и родными была на пикнике – отмечали день рождения двоюродной сестры. Среди шума, веселья, хохота, с Еленой стало происходить что-то странное: казалось, что она слышит какой-то таинственный голос в голове.

Описать она его не могла, даже не была уверена в том, что это- не галлюцинация, не следствие выпитых бокалов вина. Голос, кажется, ничего определенного не говорил, но Елена почувствовала какой-то внутренний страх, предчувствие чего-то страшного, надвигающейся беды.

Впрочем, это ощущение было таким мимолетным, что в ту же секунду утонуло в общем потоке веселья. Когда пикник закончился, люди стали распределяться по машинам – бурно решали, кто с кем поедет, кто сядет за руль и пр.

Когда все было решено, Елена подошла к племяннику, и сама не понимая почему, попросила его – «пожалуйста, не надо ехать впереди нас. Езжай позади, чтобы всегда быть рядом. Мало ли что может случиться».

Однако позже женщина сделала вывод, что этого предостережения от беды было мало. Если бы она не проигнори-

ровала свой внутренний голос, то сама бы села за руль, или отказалась бы ехать с выпившим водителем, села бы в другую машину и пр.

Вариантов развития, которые помогли бы избежать несчастья, было много. И интуиция подсказывала верное решение. *Елена* рассказывает:

Пример: «Когда мы уже слетели с обочины, я потеряла сознание. Очнулась от страшной боли в спине, и помню такое странное ощущение: я не удивилась произошедшему, не испугалась.

Словно знала, что так и должно произойти. Первая мысль, которая промелькнула у меня в голове – почему я не послушала свой внутренний голос и не отвратила беду. Ведь те меры безопасности, которые я приняла, были ничтожны, незначительны.

Понимаю, что уже ничего нельзя изменить. Однако до сих пор себя корю в том, что так несерьезно отнеслась к голосу своей интуиции. Этот жизненный эпизод стал для меня показательным. Теперь я понимаю, насколько важно прислушиваться к своему шестому чувству... Ведь тогда я могла умереть»

Тактильные ощущения – еще один весьма распространенный вид интуитивного ответа.

Этот термин один из *психологических словарей* характе-

ризует так:

***Научное мнение:** «Это ощущения прикосновения. Наибольшая острота тактильной чувствительности характерна для частей тела, активно осуществляющих двигательные функции. Это кончики пальцев рук и ног, кончик языка. Гораздо менее чувствительны живот, спина, внешняя сторона предплечья»*

Логично, что чаще всего такой интуитивный вид ответа проявляется у людей, которые особо остро чувствуют любые физические ощущения. Причем, это может быть что угодно: покалывание, учащение пульса, внезапная дрожь, жар и пр. Интересно, что нередко этот вид интуитивного ответа тесно взаимодействует с определенной стороной тела – левой или правой.

Например, любые ощущения в левой стороне тела означают «нет», в правой стороне – «да». Приведем пример из жизни. Александра не так давно была студенткой одного из провинциальных ВУЗов. Она с рождения обладала техническим складом ума, и потому такие предметы, как математика, геометрия, черчение и информатика довались ей с легкостью.

А вот история и литература для нее оказались за гранью разумного. Листая учебник по истории Отечества, девушка искренне пыталась понять ход войны с Наполеоном, или

вникнуть в крестьянскую реформу Столыпина, или понять, на основе каких принципов было сформировано Содружество Независимых Государств (СНГ).

Однако, несмотря на бессонные часы с учебником в руках, Александра все равно никогда не была готова к гуманитарным урокам. И все кругом удивлялись – как же она могла сдавать все тесты на 4 и 5? Сама девушка откровенно признается – в этом вопросе она полагалась только на интуицию.

Сидит перед мерцающим монитором, смотрит на вопросы, медленно перечитывает все варианты ответов. На одном из них у нее обязательно ёкнет сердце. Девушка, не колеблясь, выбирает именно этот вариант ответа. И странно, что ошибалась при этом она крайне редко. Одним словом, на положительную оценку ей всегда хватало.

Чувственные ощущения.

Чувственные ощущения – очередной вид интуитивного ответа. Он встречается довольно часто, однако может принимать самые разнообразные формы, и значительно отличаться друг от друга – если речь идет о разных людях.

Чувственные ощущения, конечно, трудно как-то конкретно характеризовать. Потому что, скажем, это может выражаться не в истинном, полноценном чувстве радости, а лишь в неопределенных вспышках, которые на мгновения делают человека радостным и счастливым.

Иными словами, чувственные ощущения – очень тонкая материя, которую нельзя 100% ощутить, потрогать, но можно почувствовать лишь ее прикосновение. В отличие от чувства, которое охватывает человека целиком, чувственность лишь прикасается к нам, как легкое дуновение ветерка.

Этот вид интуитивного ответа может, например, принимать форму внутреннего беспокойства, дискомфорта, или, скажем, бесконечного счастья, которое мы не можем объяснить фактами, но которое заставляет нас улыбаться.

Бывает и такое, что данный вид интуитивного ответа выражается в смене настроения. Злость, агрессия, паника, разочарование, тоска – все это, если вспыхивает именно в тот момент, когда человек обращается к своей интуиции, может означать «нет», «неверное решение», «плохо» и пр.

И напротив, когда человек, ждущий ответа от своей интуиции, вдруг испытывает необъяснимое счастье, у него поднимается настроение, он ощущает прилив сил, ему хочется улыбаться и радоваться жизни. Это значит, ответ интуиции обладает знаком «плюс», который можно трактовать по-разному: «да», «хорошо», «верно» и пр. Примером данного вида интуиции можно привести историю аристократов и миллионеров – супругов Дайсон. Муж и жена в апреле 1912 года купили билеты на лайнер «Титаник». Они собирались в увлекательное путешествие, полное новых впечатлений, радости, веселья. Необходимые вещи в дорогу были куплены и уже упакованы, накануне ночью в огромном доме супругов

все только и говорили о том, какое это счастье – оказаться в каюте первого класса такого респектабельного лайнера.

Однако утром молодая аристократка почувствовала себя плохо. Ничего определенного сама женщина сказать не могла: кажется, ничего не болит, просто какое-то «нехорошее» самочувствие. И оно подсказывает женщине, что они с мужем должны остаться дома.

Мужчина к такому повороту событий был не готов: ведь билеты на лайнер стоили для него целое состояние. Однако женщина была убедительна. Она не могла конкретно объяснить свое состояние, и потому придумывала сотни доводов, чтобы остаться дома: она беременна, она отравилась, у нее парализовало ноги и пр. и пр.

Муж уступил любимой жене. А спустя несколько дней, когда известие о крушении «Титаника» распространилось по всему миру, мужчина целовал жену и удивлялся ее интуиции.

Обонятельный образ, пожалуй, это самый редкий вид интуитивного ответа. Он заключается в том, что человек говорит с интуицией на языке запахов. Понятно, что с каждым запахом у нас возникают различные ассоциации.

Самые яркие, пожалуй, это запах мандарин и елки – которые заставляют сразу вспомнить о Новом годе, запах книг, ручек и тетрадок – о студенческом или школьном времени. Однако помимо общих, шаблонных ассоциаций с запахом, у каждого человека есть и свои, индивидуальные.

Например, для кого-то с запахом роз ассоциируется любовь, счастье, у кого-то: общественное признание и слава, у кого-то: одиночество и тоска. Именно основываясь на личных ощущениях, нужно разговаривать с интуицией.

Она может принимать *разные формы: как простые, шаблонные, как мы говорили выше, так и понятные только одному человеку*. Например, для большинства людей запах сырой земли ассоциируется со смертью, кладбищем.

Интуиция, выбрав такой формат ответа, будет понята всем: нужно остерегаться опасности. А вот ответ интуиции, выраженный запахом, например, свежих огурцов, будет понят только конкретным человеком. Ведь он спросил у интуиции – нужно ли ему вернуться к семье, от которой он ушел полгода назад. В ответ он «получил» запах свежих огурцов, которые очень любила его маленькая дочь. Все очень очевидно.

Конечно, интуиция, несмотря на то, что она исходит из нашего подсознания, может выражаться в любой форме, в том числе и через какой-то внешний источник.

Чаще всего это происходит в том случае, если у человека возникают проблемы с собственными интуитивными ощущениями, они либо слабо выражены, либо отсутствуют совсем. Он не может «услышать» свой внутренний голос, не распознает картинки, которые «рисует» интуиция при визуализации и пр.

Тогда интуиция ищет другие способы выражения, *из внешней среды*. К ним мы может отнести все, что угодно, ведь ответы интуиции могут быть самыми разнообразными. Чаще всего к внешним источникам, через которые интуиция дает ответ на тот или иной вопрос, относят Средства Массовой информации или телевидение.

Уверен – в жизни каждого из Вас были такие ситуации. Вас мучает какой-то вопрос, настало время на него ответить. А вот решение никак не приходит в голову. И вот вы, день и ночь анализируя ситуацию, совершенно отчаиваетесь: вы не знаете, как правильно поступить.

Однажды вечером, или утром, или днем – это не имеет никакого значения – вы садитесь на любимый диван, включаете телевизор, и спустя пару минут замираете... Нет, Вам не показалось, только что кто-то, или что-то, ответило на мучавший Вас вопрос.

Например, заботливая мама никак не могла принять решение, отдавать ли дочь – малытку в детский сад. Включив телевизор, она слышит голос ведущего ток-шоу: «Общение с ровесниками – самый важный фактор развития детей. Поэтому каждый ребенок должен ходить в детский сад...».

Удивительно, но это даже не была передача о детских садах, или детях, или родителях. Это была передача, посвященная теме коммунального беспредела в нашей стране. Но в ней, совершенно второстепенно, говорилось пару строк о детских сада, которые и услышала героиня нашего рассказа.

Внешним источником для интуитивного ответа так же могут стать книги, радио, даже разговор совершенно незнакомых людей, которые едут рядом с вами в автобусе или метро. Случайно услышанная фраза из их диалога вполне может таить в себе информацию, которую посылает вам интуиция.

В принципе, все интуитивные ответы, посылаемые через внешние источники, мы вправе назвать одним словом – «знак». Это очень широкое понятие, но и интуиция может разговаривать с вами не только через газеты или интернет, но и через оброненный кем-то листок бумаги с записями, птичку, которая вечером стучится в ваше окно, единственную розу, которая выросла на вашей даче и т.д. и т.п.

Интересно, что многие люди подобные знаки расценивают не как выражение интуиции, а как плохие приметы. Например, большинство стариков считают «птичку, которая стучится в окно» знаком того, что приближается какая-то беда.

Конечно, примеров с подтверждением этого существует масса, однако это не означает, что используя «стучащую в окно птичку» интуиция предупреждает именно о каком-то надвигающемся несчастье. Все очень индивидуально, и во многом зависит от конкретного человека, от его воспоминаний, ассоциаций.

Например, кто-то знак, причисляемый к «зловещим», будет трактовать как «любовь и нежность». Ведь в тот день, когда он на веранде предлагал руку и сердце своей будущей жене, к ним в окно тоже стучался забавный воробей.

В замечательной книге «Алхимик» Паоло Коэльо, как раз говорится о подобных знаках судьбы. О том, что они встречаются буквально на каждом нашем шагу. Они очень просты, незамысловаты и понятны с первого взгляда.

Проблема кроется лишь в том, что мало кто из людей замечает эти знаки, а если и замечает – не отдает им должное внимание. А мы, если научимся видеть в жизненной суете и спешке эти знаки, посылаемые нам внутренним Я, можем стать гораздо счастливее чем сейчас.

Кстати, нужно отметить, что данный вид интуитивного ответа приходит к человеку не сразу. Он должен задать вопрос своей интуиции, и словно отпустить его в бесконечное пространство, расслабить сознание, а не ждать ответа в эмоциональном напряжении.

На одном из сайтов, посвященных вопросам развития интуиции объясняется: « Для того, чтобы максимально эффективно развивать свою интуицию, нужно поработать со своими ощущениями. Задавая вопрос, постарайтесь не заикаться *на конкретном* виде интуитивного ответа, а просто прислушайтесь к себе – в какой сфере появляются ощущения.

Устройтесь удобнее, в тишине, расслабьтесь, закройте глаза, задайте наиболее значимый для вас вопрос (чтобы сила ощущений была наиболее яркой) и подождите, прислушиваясь к себе.

Уединённая обстановка будет нужна только на первое вре-

мя, потом будет получаться получать ответы даже в суеете окружающего мира. Бывает, что ответ приходит не сразу, а через некоторое время. Главное – не спешите, не бросайте попыток познакомиться со своей интуицией. Всё получится.

Задавайте несколько разных вопросов поочерёдно и вы сможете определить – какой именно вид интуитивного ответа приходит чаще всего – это и будет ваш, индивидуальный. Бывает, что человек владеет несколькими видами сразу, но один из них всё равно должен быть выраженнее всех остальных. Ваша задача – найти именно его».

Кстати, многие опытные интуиты утверждают, что помимо всего перечисленного, существует еще один вид интуитивного ответа. Понять и почувствовать его очень просто: достаточно прислушаться к внутренним ощущениям.

Если в этот момент человек расслаблен, он погрузился в состояние покоя и тишины – это означает, что интуиция не желает отвечать на поставленный вопрос. Возможно, потому что он слишком незначительный, не важный, не влияющий на судьбу, на жизнь человека.

Либо интуиция считает, что ответ на поставленный вопрос человек уже знает сам. И он – самый верный из всех возможных. Многие удивятся и спросят – как понять, что внутренняя тишина – это и есть ответ, а не его отсутствие.

Интуиты утверждают, что одно от другого отличается радикально. В первом случае человек, даже в ожидании ответа, чувствует умиротворение и спокойствие. Это и есть первый

признак того, что интуиция уже дала ответ.

Во втором случае человек, прислушавшись к внутренним ощущениям, почувствует страх, неопределенность, беспокойство. Приведу пример из жизни троюродной сестры. Не так давно перед ней встал тяжелый выбор: разводиться с мужем, и оставить своего пятилетнего сына без отца, или, смирившись со своей участью, молча терпеть его регулярные нападки.

Принять решение было нелегко. Получалось, какой бы вариант не выбрать, все равно будут страдать и она сама, и ее любимый сын. Тогда женщина, отчаявшись, и больше не полагаясь на логику, решила, что доверит выбор своему внутреннему чувству.

Решив это, она, спустя несколько дней, совершенно успокоилась. И сама себе поражалась – разве можно быть такой расслабленной и умиротворенной, когда на кону благополучие ее сына? Сама женщина объясняет внутреннее состояние:

Пример: *«Обычно, когда я чего-то ждущу, бываю нетерпелива, нахожусь в каком-то перевозбужденном состоянии. И в данном случае я очень нервничала, переживала, не могла спокойно спать по ночам.*

А потом, когда решила, что доверюсь своей интуиции, я почувствовала, что в голове прекратился поток беспокойных мыслей, что на душе стало тихо, спокойно. Сначала я

пыталась доказать себе, что это нормальное явление для человека, который столько недель находился в эмоционально нестабильном состоянии.

А спустя еще неделю я очень четко поняла, что это спокойствие и есть ответ интуиции. Что она хотела сказать, показать мне на то, что я сама для себя уже давно решила – хочу жить именно так, без упреков, скандалов, недомолвок. Одним словом, без мужа, с сыном».

Практики, которые способны развить интуицию.

Мы уже неоднократно говорили о том, что развить интуицию может совершенно каждый человек, вне зависимости от пола, национальной принадлежности, расы, возраста и прочих подобных характеристик. Мы так же говорили о том, что для развития интуиции каждому из нас предстоит много и с упорством работать.

Работать – в данном случае, означает выполнять определенные упражнения, осваивать различные практики. О них мы сейчас с Вами и поговорим. Разные ученые и психологи называют только определенные практики, способные развить интуицию. Мы обобщим их, поговорим о каждом.

Самым спорным методом развития интуиции, пожалуй, можно назвать **Ограничения** (в том числе и Пост, Обет). В этот период времени человек отказывается от всего «вредного», «бездуховного», «развращающего». Он ограничивает

себя в еде, что, конечно, способствует укреплению тела.

Отказывается от любовных забав и других физических наслаждений, от развлечений и пр. Очищая дух и тело, человек просветляется, соответственно – его сознание становится более упорядоченным, ясным, светлым.

Это, конечно, благотворно влияет на интуицию, она так же становится более сильной, понятной, яркой. Однако скептики добавляют в эту теорию ложку дегтя. Они уверяют, что дух (сознание, внутреннее Я, интуиция) не зависят от состояния тела, от пищи и развлечений. Ведь все это – лишь внешнее, не имеющее ничего общего с внутренним состоянием человека.

Споры о том, можно ли назвать Ограничения практикой, способной развить интуицию, идут уже многие годы. Однако до сих пор консенсус не найден.

Самый распространенный, сложный и эффективный способ развития интуиции – медитация. Это прекрасный способ для развития интуиции, для достижения внутренней гармонии.

Президент Украинской Федерации Йоги, эзотерик, философ, целитель **Андрей Сафронов** в одном из своих материалов о медитации пишет:

Мнение: *«Значительный объем информации, которая воспринимается органами чувств, не фиксируется сознанием. Человек смотрит и не видит, слушает и не слышит, ест,*

но не чувствует вкуса пищи.

Главная причина этого состоит в том, что сознание человека большую часть времени не сконцентрировано в "здесь-и-сейчас", а занято решением разных проблем, воспоминанием прошлых образов, договариванием своевременно недоговоренного.

Аналогичным образом обстоит ситуация с чувствами, эмоциями и желаниями, которые далеко не всегда бывают осознанными, однако влияют на нашу жизнь, обуславливая наши действия и отношения. Все это уменьшает количество свободной энергии, которой обладает человек, а вследствие этого – адаптивность к жизненным ситуациям.

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.