

СИЛА СЛОВА

МОЗГ

ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕРЕЗ
ПОДСОЗНАНИЕ



Василий Чешихин

16+

Василий Чешихин

Мозг

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Чешихин В.

Мозг / В. Чешихин — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Люди подобны своим мыслям. Ведь поведение человека создают только его мысли. Поэтому наши вчерашние мысли – это сегодняшний день, а завтрашний определяют мысли, рождённые сегодня. Сила мысли как семечко, которое незаметно лежит в земле, оно ждёт своего времени, чтобы прорасти и развиться в огромное дерево - прекрасный плод или сорняк. Чем больше хороших мыслей, тем больше прекрасных плодов в жизни людей. Первая часть данной книге посвящена мыслям и контролю мозга, улучшению его продуктивности через медитации и подсознание. Во второй главе мы разберем иллюзорность нашей жизни, схожесть всех процессов в жизни человека и проанализируем теорию Матрицы.

Содержание

Сила самовнушения используется людьми каждый день.	5
Что такое подсознание ?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сила самовнушения используется людьми каждый день.

Сами того не замечая, они программируют себя словами на победу или поражение, выздоровление или болезнь. Можно не верить в самовнушение, называя его оптимизмом или пессимизмом, выдумкой психиатров, навязчивой манией. От этого ничего не изменится. Эта огромная сила существует и продолжает проявляться в жизни людей.

Самовнушение является работой сознания человека направленной на самого себя, подкрепляемой зрительными образами. Благодаря этой работе формируется подсознательная установка на определенное действие. В таком состоянии одна из областей коры мозга является доминирующей, в то время как действие остальных участков заторможено. Для самовнушения не обязательно погружаться в состояние транса. Достаточно спокойной, уединенной обстановки, полного сосредоточения на цели, одновременно с расслаблением или сильного эмоционального шока. Многократное повторение определенной установки запускает механизм программирования и воплощает ваши установки в жизнь.

Нельзя путать самовнушение и силу воли. Сила воли – это сознательное усилие, направленное на выполнение какого-либо действия. Как всякое усилие оно встречает противодействие нашей внутренней природы. Самовнушение действует через чувства, эмоции, воображение, проникая вглубь сознания и проявляясь уже на физическом уровне теми или иными способностями, ощущениями, действиями.

Возможности самовнушения огромны и подобны мощному действию ветра, водной стихии или огня. Направленные в нужное русло эти возможности способны творить чудеса, совершенствовать характер человека, исцелять, поднимать настроение и добиваться цели. Но применяясь неосознанно в повседневной жизни, словесное программирование чаще всего действует негативно. Запустить механизмы самовнушения способны в вашем сознании слова других людей, чем они часто пользуются, не спрашивая согласия. Эти механизмы могут быть как созидательными, так и разрушительными. Нельзя винить других людей в своих неудачах, потому что без вашего внутреннего согласия чужие негативные установки не реализуются в жизни. Бегите от проповедников, внушающих вам, что вы ничего не стоите, ничего не добьетесь, ничему не научитесь. Они внушают вам, что желания ваши невыполнимы, условия для прощения отсутствуют, вы сами виноваты во всех проблемах, запуская тем самым процесс негативного программирования вашей личности. С помощью самовнушения можно защищаться от агрессивной внешней среды и контролировать свою жизнь. Ваша жизнь драгоценна, неповторима, уникальна. Внушите это себе. Вы достойны любви, прощения и милости. Можно внушать себе любое эмоциональное состояние, способность, цель. Ваш организм выполнит задачу в пределах доступных ему возможностей, но обязательно выполнит. Не позволяйте возникать даже тени сомнения в вашей голове во время самовнушения. Именно истинность устремлений играет решающую роль. Формулировки работы с сознанием отражают не действительность, а только желаемый результат, но обязательно в настоящем времени. Потому что для сознания нет такого понятия, как завтра или вчера, только здесь и сейчас.

Большинством людей негативное самовнушение используется неосознанно. Узнав какие-то неприятные факты или прочитав о страшных событиях, они невольно программируют себя на их повторение в своей жизни. Узнав симптомы различных заболеваний, находят их у себя и в самом деле скоро заболевают. Человек даже может внушить себе, что он неизлечимо болен, и вскоре умереть.

Безобидным словом пессимизм принято называть сознательное программирование неудач и неприятностей в собственной жизни. Когда вам очень тяжело, попробуйте сказать

себе: «Все самое плохое позади, впереди только хорошее, у меня все получается хорошо». Ваше подсознание с жадностью ухватится за простую детскую надежду и даст силы преодолеть стресс и неприятности. Она весьма благотворно влияет на психику и жизнь в целом (что, собственно, логично, ведь мы своими мыслями строим свою реальность – внутри порядок = снаружи порядок).

Кроме неосознанного негативного программирования, существует осознанное самовнушение. Оно заслуживает внимания и уважения. Может использоваться для исцеления, личностного роста, формирования необходимого результата в достижении цели, защиты от негативных чужих установок. Эффективный метод самовнушения предложил вначале прошлого века Эмиль Куэ. У него была своя клиника в Нанте. Представляют большой интерес разработанные им примеры формул работы с сознанием. Он начал свои исследования, заметив, что многие пациенты выздоравливали, принимая лекарства, в эффективность которых верили. Но на самом деле состав лекарств, определяющий их лечебные свойства, не мог исцелить этих больных.

Методика Куэ не единственная. Существует и ряд других:

медитация;

аутотренинг;

саморегуляция;

релаксация Эдмунда Джекобсона и т. д.

Для каждого человека соответственно его сознанию и индивидуальности подходит свой метод. Стоит отметить, что в трансе и медитативном состоянии сила внушения увеличивается.

Эффективность самовнушения будет зависеть от общей согласованности всех частей вашего сознания. Например, вы хотите внушить себе что вы богатый, уверенный и спокойный человек. Но логично предположить, что вы не располагаете этими ресурсами, а значит и весь ваш опыт восстанет против и будет говорить об обратном, т.е. саботировать все усилия. Это как прийти в новый коллектив и сказать: “Так, ребята, теперь будем действовать следующим образом...” – Догадались наверное о реакции коллектива. Вот тоже самое и с нашими убеждениями, которые укоренились и руководят нашими поступками. Психика сформирована и туда прежде чем что-то привнести, нужно освободить для этого место. Логично же?

Предлагаем вашему вниманию технику обратную программированию. Для чего нужно депрограммирование? Оно в отличие от программирования не привносит, а точнее не пытается, ничего привнести нового, но устраняет ментальный мусор. Что такое ментальный мусор? Это: страхи, стрессы, обиды, тревожность, ревность, злость и прочую гадость. Как вы могли догадаться, избавление от таких вещей уже дает многое: и спокойствие, и уверенность, и желанный ресурс для приобретения любых разных благ. Словом, человек становится чистым листом, на который он сам, без внутреннего сопротивления, записывает любое нужное ему качество и следует ему. Свободен выбирать свою судьбу, а не плыть по течению и быть куклой в руках манипуляторов.

Человек всегда стремится к лучшему, большему, настоящему. Всем нам хочется чувствовать себя счастливыми, но не все имеют счастье... Но вы только подумайте – все можно изменить! Наша жизнь не константа, она течет по реке времени и может меняться к лучшему, по нашей воле. Но что же сделать, чтобы управлять изменениями? Для этого есть доступные каждому методики, позволяющие контролировать подсознательные процессы.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Техники обладают реальной силой, а с силой следует обращаться осторожно и разумно. Если вы не принимаете на себя ответственность за свои действия, то вам категорически запрещается использовать нижеописанные методы. Не струхнули и чувствуете, что обладаете достаточной степенью ответственности? Тогда вперед к “покорению” подсознания!

Что такое подсознание ?

Подсознание – одна из областей человеческого сознания, более глубинная, чем обыденный, повседневный мыслительный процесс. Когда-то управление им даже не обсуждалось в научных кругах, но теперь человечество знает, что это возможно.

Считается, что подсознание накапливает весь наш опыт, а также управляет большей частью привычных нам процессов: ходьба, мышление, говорение и т.д. А ведь когда-то всему этому мы учились и испытывали трудности в освоении, вы только вспомните. Подсознание влияет на жизнь и на каждое принятое решение, как бы втайне от сознания. Чаще всего мы его не контролируем и даже не можем представить, какие конкретно воспоминания хранятся в нем. Но управление именно им может открыть нам путь к богатству.

Многим трудно понять разницу между двумя составляющими человеческого мышления (сознанием и подсознанием). Самые основные различия:

Когда мы действуем, отдавая себе отчет в том, что мы делаем, то это работает поверхностная, осознаваемая часть мышления – ее именуют сознанием. Мы ведем внутренний диалог, принимая решения, и можем услышать свои мысли: «Надо пойти помыть руки...», «Надо сходить в магазин...», «Отвечу-ка я Светке на сообщение так...».

К подсознанию мы ближе всего подходим во время сна или фантазий. Представляя те или иные образы, мы не подозреваем об этом, но все они являются отпечатком пережитых событий, которые сознание отфильтровало и заблокировало по причине ненужности. Подсознание же хранит буквально все, что мы когда-либо видели, слышали, делали.

Самое первое, что стоит уяснить, чтобы влиять на подсознание, это то, что оно тоже – часть нас самих, часть нашей личности. Подсознание не чуждо и не враждебно нам. Более того, все те результаты, которые мы теперь получаем из-за влияния бессознательного, мы сами когда-то вводили в свое подсознание. Да, мы не отдавали себе отчета в этом. Большая часть всего, что там есть, заложено даже не нами, а родителями и окружением. Подсознание принимает почти все, а то что не принимает, то со временем примет.

В принципе существует два пути к управлению подсознательной областью. Первый вариант: для созидания, а второй: для очищения самого подсознания, что высвобождает значительный объем энергии и тем самым, увеличивает силу мысли. В первом случае мы используем техники – аффирмации, визуализацию и самовнушение. Такие техники намного эффективней, когда в подсознании нету конфликтующих факторов. Как раз другой вариант нацелен на устранение таких факторов.

Второй вариант – Турбо-Суслик – предполагает избавление от всего старого, мешающего, противоречивого. Уникальная система позволяющая расчищать подсознание используя его же собственные ресурсы! Для использования этой системы достаточно уметь читать и писать. Что дает очищение подсознания? О, это по-истине экзистенциальные результаты. Освобождение от сковывающего действия страхов, от раздражительности, ревности, комплексов, зависимостей, эмоциональных травм и прочей груды ментального хлама, делает бытие легче и счастливей. В принципе, то к чему стремится любой нормальный человек.

Аффирмация .

Это короткая точная фраза, в которой содержится ваше желание. Она должна быть построена в настоящем времени, например:

я хочу жить в достатке – ошибочно;

я буду жить в достатке – ошибочно;

я живу в достатке – верно.

Прежде чем придумать собственную аффирмацию необходимо разобраться в своих желаниях . Отыщите самые глубинные из всех, возможно те, в которых вы не очень хотите

признаваться даже самим себе. Например, наладить отношения с матерью или отцом или стать значимым в собственной семье.

Это не должно быть слишком абстрактное понятие, например: «я счастлив» или «я популярна», – это слишком размытые варианты. А «я получил должность генерального директора фирмы» или «я нашла свою судьбу», – это более работающие варианты.

Повторять аффирмацию нужно несколько раз в день, но лучше всего написать на видном месте. Оформите свою фразу в виде плаката и повесьте вместо картины на стену. Когда она будет попадаться вам на глаза, повторяйте ее вслух с позитивом.

Визуализация.

Это создание в голове образа той действительности, к которой вы стремитесь.

Визуализировать свои желания совсем нетрудно, нужно только понять, чего именно вы хотите и мысленно представить, будто желание уже исполнено. Представить, как вам сообщают о повышении, как вы подписываете успешный контракт или как исполняете роль главы на работе.

Стоит помнить, что единожды вообразив желаемое, не получишь его через пять минут. Это работа сознания и подсознания, нужно хорошо сосредоточиться на своих желаниях и проделывать сеансы фантазии несколько раз в день.

Хорошим инструментом этой практики являются реальные предметы. Купите себе необычную ручку для письма и свяжите ее со своим желанием подписать контракт. Представляйте, как вы будете делать это с помощью конкретной ручки. При других желаниях используйте другие предметы. Не превращайте этот предмет в музейный экспонат, пользуйтесь им ежедневно – пусть он заставляет вас чаще воображать свой успех.

Также одним из самых важных факторов визуализации является максимальный отказ от негативных мыслей, и воображения неблагоприятного исхода своих желаний.

Так или иначе, хотим мы этого или нет, но каждый день мы фантазируем. Одни образы постоянно сменяются другими у нас в голове. Так почему бы не наполнить свое воображение желаемой действительностью?

Самовнушение.

Почти то же, что аффирмация, только при этой технике не нужно фиксировать желание на бумаге.

Самовнушение работает также в подсознании и с его помощью можно не только настроить себя на получение глобальных позитивных результатов, но и использовать его, как инструмент для решения повседневных проблем.

Чтобы внушить самому себе какую-либо мысль, достаточно убедительно повторить ее несколько раз и делать это при любом удобном случае.

Отличительной чертой самовнушения является его самость. То есть, мы очень часто пользуемся им, не осознавая этого. Если в сезон простуд мы то и дело переживаем, что можем заболеть, то, наверняка, так и случится. Поэтому нужно следить, чтобы в голове не возникало необоснованных негативных установок.

Турбо-суслик подсознания

Как стало давно известно, мы используем, дай Бог, 5% из всех возможностей мозга, а на остальных 95% хозяйствует подсознание. Суть Турбо-Суслика заключается в использовании простаивающего ресурса, путем загрузки в подсознание специально разработанных инструкций. Т.е. мы просто зачитываем инструкции и идем заниматься своими делами, а всю основную работу выполняет подсознание.

Целью системы Турбо-Суслик является освобождение от ментального хлама. Еще раз, что такое ментальный хлам? Это: страхи, комплексы, зависимости, эмоциональные травмы детства, негативное мышление и прочий “шоколад”, который в обилие у каждого представи-

теля социума. К слову говоря, очищение подсознания освобождает такой объем энергии, что способно усилить любую вышеописанные методики управления подсознанием в разы. Хотя состояние, которое получаешь освободившись от ментального хлама, ценно само по себе как таковое. Все что требуется от вас – это желание изменений.

Искусством управления подсознанием может овладеть каждый, но на это потребуется время. Ежедневно нужно вступать с ним в диалог, давать ему позитивные установки. Для того чтобы стереть негативные сценарии потребуется разгадать секреты подсознания, докопаться, когда они были «прописаны» и заменить их на новые стереотипы поведения. Вот несколько секретов настройки своего подсознания.

Очищение.

В диалог с подсознанием противопоказано вступать в то время, когда одолевают негативные эмоции: обида, гнев, тревога. Прежде чем настраиваться на одну волну с ним, постарайтесь переключиться на что-то доброе. Закройте глаза, представьте что-нибудь приятное. Только тогда, когда почувствуете, что в вашем сердце – радость и покой, обращайтесь к подсознанию.

Расслабление.

Проще всего найти путь к своему второму «я» в расслабленном состоянии, когда разум «дремлет». Подходящее время бывает, когда человек вот-вот заснет. Постарайтесь погрузиться в такое состояние. Может помочь такая методика: закройте глаза, дышите ровно, представьте, что вы лежите на берегу моря, вас согревает солнце, ласкает теплый ветер, приятно шумит морской прибой, тепло разливается по всему вашему телу, вы погружаетесь в негу. Вот теперь и можно попытаться запрограммировать подсознание.

На одном языке.

Подсознание оперирует самыми простыми словами, которые вы употребляете каждый день. Пусть даже ваш словарь непомерно велик, и вы можете без особого труда найти десятки синонимов к словам «глаза», «тепло», «идти» и так далее, лучше всего оно воспримет наиболее употребительные. Но даже из самых часто используемых вами слов нужно отбросить те, что обозначают что-то абстрактное. Наиболее доходчивыми окажутся фразы, напоминающие об ощущениях и эмоциях, максимально конкретных (в это случае иногда есть смысл и поработать с синонимическим рядом).

Позитивное мышление.

Подсознание слышит только знаменательные слова, причем доносятся они до него, даже когда вы этого не хотите: оно улавливает все ваши мысли. То есть частица «не» им не воспринимается, отбрасывается. Вместо фраз «мне не больно», «я не хочу грустить», «я не стану унижаться» оно услышит «мне больно», «я хочу грустить», «я стану унижаться». Взывая к бессознательному, необходимо строить высказывания иначе: «мне приятно», «я хочу веселиться, радоваться жизни», «я стану гордой и обрету душевную свободу, гармонию с собой». Тогда оно получит правильные установки.

Правильная мотивация.

Желая добиться от своего второго «я» правильного с вашей точки зрения поведения, его нужно правильно мотивировать. Самый сильный для него мотив – обеспечение вам спокойной жизни, без тревожений, в гармонии с собой и окружающим миром. Если с детства в подсознании укоренилась мысль, что путь к счастью лежит через богатство, то подсознание будет помогать вам заработать или получить другим путем много денег. К добру это, надо сказать, приводит далеко не всегда. Выбравшим сознательно для себя другой жизненный путь, необходимо перенаправить на него и подсознание, иначе могут возникнуть нежелательные моменты: стрессы, душевный дискомфорт, внутренние терзания – вплоть до раздвоения личности. Постоянно мечтайте, представляя ситуации, как выбранная вами дорога приводит вас к чему-то радостному, приятному, максимально комфортному. Ценностные ориентиры вашего второго «я» постепенно изменятся, и оно поведет вас к успеху по выбранному вами пути.

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.