

СИЛА ГРЁЗ



СТЕПАН КОТЕНЁВ

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА
С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ ВОООБРАЖЕНИЯ

18+

Степан Котенёв
Сила грёз. Избавление
от стресса с помощью
игры воображения

<https://litres.ru/62984403>

SelfPub; 2026

ISBN 978-5-532-90091-2

Аннотация

Экспериментальная методика самостоятельного снятия стресса с помощью специфической работы с воображением. Работа нацелена на то, чтобы раскрыть подсознание, переосознать проблемы и получить инсайты (озарения) для решения проблем.

Содержание

Введение. Обращение к ярым пессимистам	4
Принцип 1. Состояние для проработок	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Сила грёз. Избавление от стресса с помощью игры воображения

Введение. Обращение к ярым пессимистам

Приветствую вас, дорогой читатель! Меня зовут Степан Котенёв. Я сразу хочу сказать, что не являюсь профессиональным психологом. По диплому я являюсь инженером, но по факту я ничего толком в этой сфере не смыслю, так как учился я так себе, и вообще это совершенно не моё призвание. Хорошо усваивал я только гуманитарные дисциплины, а также всегда увлекался писательством, актёрским мастерством, немного музыкой и психологией. После университета я служил офицером в ракетных войсках и затем уволился и начал работать на гражданке, где и нашёл себе достойное место и продолжил заниматься писательством. Вы также можете найти в Интернете мою художественную книгу "Доктор Паранормальный". Собственно художественной литературой я и хотел заниматься, а также писать киносценарии, но во время моего увлечения психологией и самосовершен-

ствованием я случайно создал свои практики и записал их, после чего решил поделиться информацией и написать книгу публицистическую.

Я признаю, что не являясь профессионалом психологии, могу изъясняться дилетантскими и даже ненаучными понятиями. Но есть и другие авторы, создающие книги по саморазвитию, у которых нет званий и образований. Всё, что я пишу, можно проверить на своём опыте и сделать выводы о моих идеях.

Вообще раньше я был ярким пессимистом и негативистом. Сколько всего я ни читал, ни изучал, но всё не приносило мне того желаемого успеха, который я себе представлял. Также я учился на тренингах, как и многие. Подолгу и не подолгу. Многое оказалось полезным, но почему-то работало, скажем так, "не до конца". Не полноценно. Именно для меня. На других ведь посмотришь, у них "всегда всё получается". Сейчас я напишу банальную фразу, которую берут на вооружение различные мотиваторы: «вам так кажется, что у всех, кроме вас всё получается, а вы просто лентяи и нытики. Работайте, и всё получится». Иногда в таких случаях действительно чувствуешь себя каким-то виноватым и ленивым и начинаешь снова двигаться к целям, а иногда это жутко бесит.

Я не собираюсь критиковать и разоблачать людей, обучающих успеху. Некоторые из них, конечно же правы. Но что, если факт: я смотрю, что у кого-то получается, а у меня —

никак? Даже не смотря на все мои усилия, на всю мою мотивацию и дисциплину. Если они, конечно есть. Если их нет, то это другой разговор. Я думаю, вы поняли, что я говорю о том случае, когда всё делаешь и стараешься, но результата ноль. А потом мучаешься от негодования, почему же нет результата. Ведь я стараюсь изо всех сил. Мотиваторы и советчики и тут не отстают и выдают уникальнейшее решение: «Тебе надо что-то менять...» Ничего себе! Как же я раньше не догадался, что надо что-то менять! И не поспоришь. Только вот, что же именно?

- Действуй. И всё поймёшь... - продолжают советчики. И я опять начинаю действовать, но не добиваюсь результата.

- Потом, потом, ты пока не можешь. Работай. Ты всё ещё неправильно действуешь... - и так до бесконечности. А когда проходит много времени, советчики и вовсе советуют тебе бросить свою цель, ведь «это не твоё». А тебе то очень хочется добиться своей цели.

И после того, как я по горло насытился попытками найти решение своих проблем у других людей, я смутно почувствовал, что решение нужно найти у самого себя. И сразу же поясню, что значит «у самого себя», чтобы максимально не походить на тех, о ком я писал выше. У самого себя - значит у своего подсознания. Как именно «расспросить и понять» подсознание, я раскрою в содержании этой книги.

Я также оговорюсь, что люди, пытавшиеся мне помочь, не являются на сто процентов неправыми. В чем-то не прав был

и я, когда не понимал их. Но их основная ошибка заключается в том, что они пытались просто навязать мне свои знания без учёта моих особенностей. Они не желали глубоко погружаться в мои проблемы, а старались загрузить общими, стереотипными убеждениями. А также хотели дать мне «пинка», чтобы я «не думал, а действовал». Это всё тоже работает. Но только в моём случае уходит очень много времени, чтобы добиться успеха таким образом. Мешали предрассудки в подсознании.

Но были в моей жизни и такие советчики, кто существенно и конкретно помогал устранить эти предрассудки. На них я хотел бы остановиться подробнее.

Первой книгой, вызвавшей у меня первое настоящее озарение, был «Трансерфинг Реальности» Вадима Зеланда. Наверное, кто-то из вас уже знаком с этой техникой, ведь она довольно популярна. Основа техники — управляя ходом своих мыслей, мы управляем своей реальностью. Управлять реальностью также мешает избыточно придаваемая важность каким-либо вещам. Вот как раз с важностью у меня лично была большая проблема. До конца её, эту важность победить я ну никак не мог. После вернувшихся разочарований мне попал в руки "Турбо-Суслик" Дмитрия Лёушкина. Вот это было второе большое озарение. Пересказывать "Суслик" не буду. Кому интересно, найдёт. Объясню лишь суть моей системы — проработка корней своих убеждений, глубинных программ, засевших в подсознании с далёкого про-

шлого. Да простит меня автор, если я где-то ошибся. В общем, проработка глубинных убеждений позволяет осознать причины своих сегодняшних проблем. Это, собственно то, на чём я хочу остановиться. Вот это и является ключом к пониманию своих неудач в различных практиках и в жизни вообще.

Почему? Я бы сравнил это со сломанным телевизором или ненастроенным монитором. Какая бы информация на нём бы не отображалась, она будет искажаться. Это ассоциация, конечно, очень приближённая. Другими словами, всё, что мы изучаем, выстраивается в нашей голове в неправильную картину, в неправильное представление. Буквально в воображении. То есть в определённых обстоятельствах у нас в головах создаются неверные изображения разных представлений. Это своего рода вредный миф, который есть у нас в головах, но которого нет в реальном, материальном мире.

Для наглядной демонстрации я приведу в пример миф не совсем вредный. Деньги. Что такое, по факту, деньги? Только не говорите мне то, что привыкли. Скажите, что это такое у вас в руках, когда вы держите перед собой деньги. Конкретно в руках. Правильно - это просто нарезанные куски бумаги с яркой краской, нанесённой на эту бумагу. А то, что делает их ценными - это миф, виртуальный воображаемый образ, в который все верят. Конечно, миф этот во многом полезный, он помогает людям контролировать свои отношения. Есть опасные проявления этого мифа - алчность и все

её последствия. Но факт остаётся фактом: денег по сути, как реального предмета не существует. Деньги - это виртуальный воображаемый образ, в который мы вкладываем чувства и эмоции. Те же самые эмоции мы вкладываем и в свои проблемы. Поэтому так сильно и страдаем. Восприятие проблем превращается у нас в головах в ужасные мифы. Они кажутся реальностью, и реальностью тяжёлой, так как накачиваются эмоциями. А эмоция - это реакция, которая возникает практически одинаково что в реальных, что в воображаемых ситуациях. Поэтому мифы и кажутся реальностью. Этим же самым, намой взгляд, объясняется также интерес человека к литературе, театру и кино. Только там не так страшно, потому что нет одного важного элемента. Догадываетесь какого? Если нет, я расскажу ниже.

Именно в образы, в эти мифы мы и проваливаемся, как в сон. И сейчас на словах это всё подробно объяснять нет смысла. По ходу книги вы сами увидите, где «сидят» эти образы, как и за что они вас держат.

И действуем, мы с вами неправильно, как бы мы ни старались. А нам то и дело говорят "а ты возьми и сделай!". Ты просто мало действуешь, не хочешь действовать и действуешь неправильно. Последнее вообще звучит, как издёвка. Да уж, Америку открыли, товарищи Капитаны Очевидность. Как же я не понимал, что делаю всё неправильно! Наверно, если бы делал правильно, то и проблем бы не было!

«Турбо-Суслик» в этом отношении достигает цели про-

яснения сознания. Не буду также пересказывать механизм "Суслика", да и побочные эффекты он несёт тяжёлые, о чём автор предупреждает. И связано это с быстротой проработок. Скажу лишь только, что он похож на регрессивную терапию, которой я тоже увлекался и проводил несколько сеансов под контролем специалистов в этой области. Одним из таких специалистов является психолог Жанна Наумова из Сочи. Её мне посоветовала известная писательница эзотерических книг Элина Болтенко.

Есть ещё одна фраза, которая является сверхочевидной для всех, но не всегда несёт в себе понимание того, как конкретно действовать: «Думай! Надо думать, перед тем, как делать!». И вроде бы всё понятно, когда это слышишь, но почему-то бывает так, что это самое все равно приводит к ошибкам. Особенно в тех случаях, когда испытываешь стресс. Да и вообще, что значит «думать»? А я что, не думаю и так постоянно? Да этот процесс думанья думается сам по себе всё время, пока мы живём. Даже когда мы спим, наши мысли никуда не исчезают. Я понимаю, что здесь имеется в виду, анализируй, осознавай свои действия, чтобы не ошибаться. И я с этим согласен. Но у меня есть вопрос: почему я думаю, анализирую и пытаюсь осознавать, но мои действия не всегда приводят к результату? Как же мне так правильно думать, чтобы всё правильно было? Помните эту поговорку от Капитана Очевидности - «нормально делай, нормально будет»? Так вот, в данной книге я собрал всю имеющуюся у меня ин-

формацию, для того, чтобы конкретно и детально показать, как правильно «думать».

И уже сейчас я не собираюсь темнить и интриговать вас, а сразу дам ответ: чтобы правильно думать, надо управлять своим воображением. Медитация - это, по факту, то же самое. А как именно управлять - есть целое множество методик и техник, потому что управлять воображением не всегда просто, в частности, во время стресса. В этой книге я расскажу свои способы.

В общем, суть такова, что управлять мыслями трудно. И даже когда управляешь, неприятности могут сыпаться одна за другой, независимо от мыслей. На самом деле всё зависимо, просто неприятности создают ещё более глубокие мысли, спрятавшиеся в подсознании. Вот их и выдёргивает регрессия и подобные техники, как корни у сорняков.

В 2017 году я попал на обучение к Юрию Альбертовичу Подгорному, преподавателю Московской школы парапсихологии. Обучался открытию ясновидения и другим эзотерическим вещам. Реально оно или нет, спорить не стану, для целей данной книги это не имеет никакого значения. Если вам интересно, можете найти сайт Юрия Альбертовича в поисковиках по соответствующим запросам и сами всё посмотреть.

Я не хочу подробно раскрывать эту тему, потому что у меня не всё получается, что было на курсе. Хотя некоторые практики дают результат. У меня также были в жизни знако-

мые люди, кто мог сказать то, чего он знать не мог в принципе, вплоть до того, в чем одет незнакомый ему человек, или что находится и происходит вне поля его зрения. В общем, лично у меня есть подтверждения того, что ясновидение реально, и что, скорее всего, существует нечто нематериальное.

Но тема эзотерики и ясновидения довольно спорная, не все считают эти явления научными, а то и вовсе смотрят на тебя, как на сектанта, когда ты этим увлекаешься. Мне это неприятно, и спорить об этом я тоже не хочу. Не верите во всё это - и ладно. Считаете, что я заблуждаюсь - и ладно. Я никому не навязываю, что эзотерика говорит о реальных вещах. На мою жизнь это никак не влияет. И я бы вообще не стал об этом речь заводить, но упомянуть о Подгорном, и чем он занимается, я просто не мог, так как часть знаний, что указана в этой книге, я приобрёл у него.

Главное, что я извлёк из этого курса — это проработка психологических проблем, которая была обязательной, и без которой открытие способностей, а также просто нормальная жизнь невозможна. Вот на этом я и хочу заострить внимание. Именно работа с психологическими проблемами будет подробно отображена в книге.

Суть устранения проблем по Подгорному - тоже работа с воображением. В чём именно заключается эта работа, я раскрывать не стану, дабы не нарушать авторские права. Когда я занимался у разных психологов, подобные способы решения внутренних проблем через воображение и ощущения име-

лись их в их арсенале. Поэтому я считаю, что в целом информация, которую я буду давать, не сильно засекречена. И я рассказываю суть способов работы с воображением так, как их понимаю я. Вы можете найти что-то схожее и в других источниках. Я же создал свою модификацию данного метода. Также я предоставлю некоторые принципы, выведенные мной из личного опыта, позволяющие возвращать осознанность во время перестройки подсознания и просто в стрессовых ситуациях.

Но помимо всего вышесказанного мне хотелось чего-то ещё. Чего-то нового. И в 2019 году мне в голову стали приходить свои способы работы с подсознанием. Как я уже говорил, я не планировал писать эту книгу. Всё, что здесь описано, поначалу было для меня своего рода дневником, который лично мне помогал решать свои проблемы совершенно новым образом. А когда накопилось достаточное количество материала, я решил попробовать передать его другим людям.

Я собрал и вывел несколько психологических приёмов, которые, на мой взгляд, сильно влияют на работу подсознания, и которые поначалу могут казаться не связанными между собой. Но выполняя каждый из них в определённой ситуации, лично я смог достичь положительных результатов. Для меня все эти приёмы, обозначенные мною, как принципы, работают, как единая система. Каждый принцип играет свою роль в решении психологических проблем. Каждый принцип

действует на подсознание со своего угла.

Теперь я отвечу, почему литература, театр и кино не так страшны для человека, как его комплексы и фобии. Не только потому, что от последних зависит его жизнь, но также и потому, что при мысли о фобиях человек хорошо осознаёт самого себя со всеми своими нынешними условиями. Таким, какой он есть сейчас. Настоящий. Попробуйте, смотря фильм о войне, представить внутри сюжета себя таким, какой вы есть сейчас. Засуньте мысленно себя сегодняшнего в эту картину и оцените, как вам там будет. Хорошо или не очень? Мне кажется, романтики поубавится. Скорее всего, вы скажете: «ну его нафиг!».

Вот. Будем уделять внимание воображению. Оно послужит для нас способом возврата осознанности и входом в подсознание.

И, как вы понимаете, эту систему, условно названную так с вашего разрешения, я разработал, основываясь на тех знаниях, которые я получил от разных специалистов психологии и эзотерики. Я изучал другие техники, изучал свой опыт, делал выводы, и после вывел своё понимание пройденного, свои версии.

Состояние, которого мы с вами будем достигать, если конечно, оно вам нужно, я образно назвал "Сила грёз". Честно признаюсь, для красоты выражения. Означает оно, что воображение даёт нам власть над нашим состоянием и мироощущением.

Это состояние и придаст те силы и ту уверенность, которые пойдут на осуществление своих жизненных целей. Без этого состояния все действия будут лишь топтанием на месте. И конечно же, это состояние "силы грёз", то есть осознанности, можно достичь и другими способами, просто я предлагаю вам свою версию практик. Кому-то она может пригодиться, а кому-то нет. Кто-то вообще может сказать, что всё это чушь собачья. И дай бог. Я и не утверждаю, что всё тут идеальное и подходит всем. Как и многие другие авторы подобной литературы.

Повторюсь, что на психолога я не учился и в каких-то вопросах могу быть неграмотным, некомпетентным. Я учился по книгам и тренингам, после чего вывел свои модели и свои наблюдения. И естественно, проверял всё на себе. В ходе повествования книги я буду ссылаться на авторов различных методик, из которых черпал вдохновение для своей книги. Если вы хотите узнать об этих методиках побольше, то поищите о них информацию в Интернете. Это не составит никакого труда.

Здесь по сути нет ничего принципиально нового, но есть система, которая некоторым людям позволит по-другому взглянуть на старые знания. А в этом то и вся проблема, когда много чего читаешь и изучаешь, а на всё оказывается не так, как ты думал. Поэтому моей задачей в этой книге является возможность получить максимальное прояснение сознания. А затем уже, с ясностью в голове можно и присту-

пать к другим практикам или делам.

Можно, конечно, как говорят многие, просто не заморачиваться и не думать о плохом, и это ваше право. Но я, например, такой человек, которому в некоторых моментах жизни не замораживаться просто нереально. С очень большим трудом мне это даётся. И возможно, есть группа людей, которая тоже нуждается в глубокой внутренней работе над собой, а не просто в позитивном отношении к жизни. Даже если это делается осознанно, как техника. Если взять то же «Трансерфинг». Он, конечно же, хорош и эффективен. Но, повторяюсь, есть люди, которые не могут избавиться от проблем, даже если целенаправленно держат позитивное намерение. Не могут без погружения в подсознание и осознания глубоких корней негатива. То есть без так называемой регрессии (лат. *regressio* «обратное движение, возвращение»). В данном случае мы возвращаемся в глубины своего подсознания и находим там корни своих сегодняшних проблем.

Обычно регрессия проводится под контролем специалиста в отдельное время. Но в этой книге я постарался создать систему, позволяющую проводить саморегрессию в любое удобное для вас время. Правда, для этого потребуется больше времени, в виду того, что самого себя не так хорошо видно, как другому человеку со стороны. Должен пройти определённый период, чтобы сознание прояснилось, и появились новые полезные убеждения. Но период этот не будет затрагивать долгие годы, а займёт месяцы, а то и недели. По-раз-

ному, в зависимости от убеждения и тяжести его негатива.

Сразу скажу, что система моя очень специфическая и, возможно, подойдёт не всем. Но и предназначена она для людей, которые не могут просто так избавиться от бесконечных негативных мыслей и ищут, соответственно, что-то специфическое. Я бы даже сказал, что эта книга экспериментальная. И если в ней что-то не так, я всегда готов это обсуждать и пересматривать свои взгляды.

В конечном итоге вы становитесь просто искренними, вы освобождаетесь от психологических грузов. И от этого видите то, что ранее за этими грузами не видели.

Не хочу заострять внимание на теории и предлагаю сразу приступить к практике.

Резюме:

- Если вы чувствуете за собой такой пессимизм, что никакой позитивный настрой вам не помогает, то вам нужна работа со своим подсознанием.
- Работа с подсознанием проводится с помощью воображения.
- Подсознание у некоторых людей «забито» психологическими проблемами, большинство из которых не осознаваемо. Из-за всего этого мышление напоминает ненастроенный монитор с искажённым изображением.
- Психологические проблемы (страхи, комплексы, неуверенность и т.д.) - это своего рода опасные мифы, которые мы накачиваем своими эмоциями. Мифы - это образы вообра-

жения (выдумки), опирающиеся на реальные вещи.

- Эмоции проявляют себя практически одинаково что в реальных, что в виртуальных ситуациях, и поэтому они привязывают нас к мифам (воображаемым образам, воображаемому кино, к фантазии).

- Нам часто советуют «возьми и сделай», и мы даже иногда или часто делаем, а результата всё равно нет. И даже позитивный настрой может не всегда помогать.

- Устранение психологических проблем в этой книге будет вестись с помощью проработки воображаемых образов (мифов). Работа с воображением - это вход в подсознание.

- Эта книга специфическая и в некотором смысле экспериментальная. я всегда готов это обсуждать и пересматривать свои взгляды на то, о чём здесь пишу.

Принцип 1. Состояние для проработок

Очень желательно определённое состояние для психологических проработок. Конечно, можно и без него, но лучше с ним. Поэтому ознакомьтесь с этим принципом и, если он вам не подойдёт, пропустите его.

Проработки будут работать и так, но с высоким уровнем психологической энергии они будут работать эффективнее. Суть этой энергии заключается в том, чтобы расслабить психологические зажимы. То есть нервное напряжение. Когда расслабляется психика, тогда и появляется энергия.

Но что значит "расслабиться"? Ведь многие так говорят: тебе нужно расслабиться. А расслабиться чисто волевым усилием не всегда удаётся. Чаще даже наоборот, заставляешь себя, заставляешь, а расслабиться ну никак не можешь. И что же теперь делать? А делать то как раз ничего и не надо, нужно же расслабиться, отпустить ситуацию. Только вот получается, что не отпускаешь, а "толкаешь" ситуацию, то есть снова проявляешь активность. Каков же выход? Выход в том, чтобы научиться просто смотреть на мир и ничего не контролировать. Постараться просто созерцать и не анализировать. Даже если становится неудобно и хочется отвлекаться, то точно так же смотрим на то, как хочется отвлекаться. Ес-

ли вам совсем трудно не отвлекаться, то на первое время себе это надо позволить. А затем снова вернуться в исходное положение и пытаться удержать своё внимание в режиме чистого наблюдения.

Помимо этого можете попробовать просмотреть своё тело. Это надо делать мысленно, утоняю на всякий случай. Обращать внимание на ощущения своего тела. Наблюдать, что там происходит с вашими ощущениями, подмечать их. Можно также управлять своими ощущениями с помощью воображения. Управлять ощущениями так, как вам хочется. Есть, конечно, всякие техники по так называемой биоэнергетике, типа Цигун, в которых надо гонять энергию по телу и ещё при этом махать руками, тоже вокруг тела. Это всё хорошо. Но можно обойтись и без этого. Тут главное — осознать и менять ощущения. Все остальные манипуляции с так называемой энергетикой тела (с ощущениями в теле) — это уже более углублённые дела. Наподобие "прокачки каналов", "прочистки чакр" и т.д.

Это всё полезно и нужно. Но не всем. Здесь вообще, читатели из числа убеждённых материалистов могу начать плевать из-за всяких там каналов и биоэнергетик. Да и бог с ним. Я лично сам не знаю точно, есть там какая-то астральная энергия или нет. Я знаю, что от подобных упражнений действительно меняется состояние сознания и тела. Может быть, это только в силу тренировки внимания. И в рамках моей книги это не важно. Важно то, что помощью вообра-

жения можно убрать напряжение, мешающее внутреннему спокойствию и концентрации внимания.

Осознав блоки в теле, воображение уже само подскажет, что нужно делать. Прочистить там всякие каналы или меридианы. Всё, что рисует воображение. Или просто забыть. Старайтесь просто доставлять себе удовольствие, погружаясь в свой внутренний мир через ощущения тела. Посмотрите воображаемое кино о своём теле. Это такая вот медитация, но без жёстких правил. То есть просто смотрим на тело какое-то время. А далее уже гоняем ощущения туда-сюда, или не гоняем вообще. Главное осознать всё своё тело и понаблюдать за ним небольшой промежуток времени.

При концентрации внимания на своих ощущениях, и вообще всей дальнейшей работы с воображаемыми образами ни в коем случае не стоит давить себе на голову или другие участки тела своим внутренним напряжением. Хотя давление на другие участки тела всё равно есть давление на голову, так как давим мы в этом случае не физическим предметом, а своим вниманием.

А вот руки, физически, можно использовать. И ноги тоже. Потрогать части тела, которые напряжены, потанцевать, походить, побегать, позаниматься спортом, при этом наблюдая за своими мыслями. Как мысли соотносятся с ощущениями тела. Тем самым импульсы тела помогают "сбивать" навязчивые мысли. Можете таким образом помогать себе. И конечно же, гонять руками по телу свои ощущения, как это де-

лается в упражнениях по биоэнергетике и в медитациях, если хотите. Но главное — чтобы этот процесс доставлял вам удовольствие. Хотя бы более-менее. Не нужно здесь сильно-го напряжения.

Могу предложить только одно конкретное упражнение, по биоэнергетике. Взял её у Подгорного, хотя видел похожую и у Вячеслава Бронникова ("Метод Бронникова"). Мне самому она очень нравится, я чувствую от неё положительный эффект. Других упражнений в этой книге не будет, в рамках моей техники (моего личного опыта) я их считаю излишними. Я специально создавал систему, которая направлена на повседневную практику, она применима в любое время дня. Но, как пример, я хочу дать вам это упражнение. Делать его в рамках всей техники не обязательно, только по вашему желанию.

Итак, упражнение называется "Колокол".

Встаньте ровно и невысоко отведите руки от себя на высоте бёдер, собственно, изобразите руками, что на вас нацеплен колокол, начиная с головы. А затем повертите этот колокол вперёд-назад. Воображаемо, руки, в смысле, подвигать, представляя на себе надетый колокол.

Упражнение делаете в три подхода: руки идут вперёд-назад, затем влево-вправо, и в третий раз — вокруг вашего тела. И, соответственно, представляем, как в эти стороны вращается колокол. Сами стоим неподвижно, двигаются только руки. Каждый подход делается не менее 5 минут к ряду. То

есть снова нужно время. Быстро поделаться и закончить эффекта не принесёт.

Есть ещё один вариант практики чистого наблюдения: попробуйте концентрировать внимание на воображаемых образах (о них мы поговорим отдельно, но для другой цели). Или другими словами - на своей фантазии. А следом за своей фантазией будут меняться и реальные ощущения тела (расслабление, появление тепла). Если при работе вы будете испытывать непрекращающееся напряжение, значит вы уводите внимание с фантазии (воображения) на обдумывание чего-то, на анализ своих мыслей.

Уделю только особое внимание тому, что удерживать внимание на чистом наблюдении придётся кое-какое время, примерно минут 10, а то и 20 и более для достижения заметного эффекта. Например, об этом писал Алексей Похабов в книге "Четыре касты 2.0". Он назвал это "волшебная двадцатиминутка". То есть, при любой работе требуется около двадцати минут, чтобы по-настоящему войти в ритм. Как правило, после двадцати минут в любом деле очень явно меняется состояние, и работа идёт лучше.

Смысл здесь в том, чтобы перед проработкой проблем подготовить почву для самоуспокоения и удержания внимания. И собственно это же является тренировкой внимания. Делать это нужно через уже обозначенное мною вхождение в состояния чистого, лишённого анализа, наблюдения.

Делаем это всё до тех пор, пока не станет легче. Пока не

почувствуется, что стало спокойнее, и по телу проходит ощущение приятного тепла. Именно почувствуется, а не подумается, потому что можно ложно подумать, что стало легче, а на самом деле ещё есть зажимы. Кстати, я совсем забыл сказать, что главное условие всех данных техник — максимальная честность перед самим собой. Может быть, это кажется просто, но все мы с детства, особенно со школы, когда становимся немного разумнее, часто врём сами себе. Рисуемся и надеваем маски сначала перед своей совестью, а потом уже и перед другими людьми. Вот эти самые маски надо снять в первую очередь. Иначе снова будет топтание на одном месте. А школа - это вообще, такое место, где учат чему только можно, но только не умению понимать самого себя. Зато с удовольствием наклеивают ярлыки: вот это ты можешь, а на вот это не способен, тебе надо делать только то-то и то-то, а что-то другое - не твоё. А потом некоторые из нас всё это разгребают всякими психологическими методиками, наподобие этой. Да уж... Ладно, вернёмся к «силе грёз».

В принципе, если оставаться самим собой в любой ситуации, то можно на этом разговор и закончить. Но постоянно таким быть не удаётся, и поэтому и придуманы всякие техники. А я вам скажу, что, когда становишься максимально честным перед собой, то тоже появляется вышеописанное ощущение приятного тепла в теле. Становится легко и свободно.

Тело всегда находится в режиме реального времени, в на-

стоящем моменте, и оно не врёт. Вспоминать о своём теле особенно полезно в стрессовых ситуациях, чтобы возвращать сознание в покой. Вы можете заметить, что при беспокойстве мысли улетают во все стороны, как голуби во время их разгона.

Помимо всего прочего, полезным будет и просто смотреть на всё, как бы сквозь своё сознание. Это поможет вам удерживаться в настоящем моменте. Особенно в тех ситуациях, когда вы будете чувствовать себя устало или растерянно. А такое будет и во время проработок по моей системе и вообще по жизни. Об этом не стоит забывать. И в этих случаях, я считаю, нужно тотально смотреть на всё через самоощущение в настоящем времени. Но при этом не застывая, как камень, на этом самом настоящем моменте. Возвращать своё внимание на настоящий момент нужно лишь для того, чтобы отрезвить себя, избавить своё сознание от наплывающих мифов. На этом мы ещё подробно остановимся в одном из следующих принципов.

При появлении усталости во время проработок также следует остановиться и ничего не делать, то есть бросить проработки до восстановления сил и работоспособности. Понятно, что нельзя доходить до фанатизма. И плюс ещё в следствие чрезмерных проработок вы можете начать создавать себе проблемы искусственно. Лишь бы бесконечно прорабатываться. Так делать не надо. Нужно соблюдать принцип бритвы Оккама. То есть не плодить лишних сущностей.

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.