

ПСИХОЛОГИЯ ДЛ Я ЖИЗНИ

ХАСАЙ АЛИЕВ

НОВЫЕ ПРИЕМЫ МЕТОДА «КЛЮЧ» ОСВОБОДЯТ ВАС ОТ СТРАХА ПЕРЕД ЛЮБЫМИ ЗАДАЧАМИ, ПОВЫСЯТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ИММУНИТЕТ, НАУЧАТ УПРАВЛЯТЬ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ АДРЕНАЛИНА И ЭНДОРФИНОВ. ЭТО ДОПИНГ БЕЗ ХИМИИ И СНОТВОРНОЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК. ИХ ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НЕИМОВЕРНО ШИРОКА: ОТ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ И СОВЕРШЕНИЯ ОТКРЫТИЙ ДО УЛУЧШЕНИЯ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

НОВЫЕ ПРИЕМЫ МЕТОДА «КЛЮЧ»

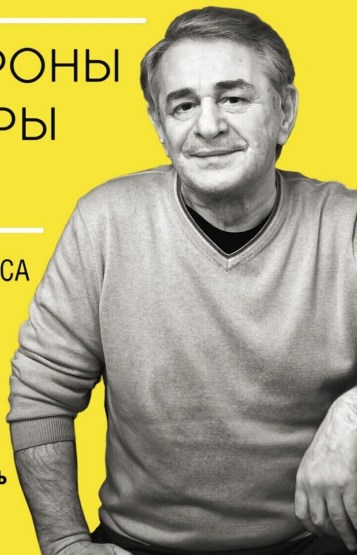
БЕЛЫЕ СТОРОНЫ
ЧЕРНОЙ ДЫРЫ
СТРАХА

#ИЗБАВЛЕНИЕ_ОТ_СТРЕССА

#ОЗАРЕНИЕ_ПО_ЗАКАЗУ

#ИГРА_В_СЧАСТЬЕ

Канал «МЕТОД “КЛЮЧ”
ХАСАЯ АЛИЕВА» — обладатель
Серебряной кнопки YouTube!



Хасай Магомедович Алиев
Новые приемы метода
«Ключ»: белые стороны
черной дыры страха
Серия «Психология для жизни»

Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67642793

Новые приемы метода «Ключ». Белые стороны черной дыры страха:
АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-146455-4

Аннотация

«Ключ» – это метод психопрофилактики для снижения стресса и утомляемости, а также повышения эффективности и сокращения сроков любых программ обучения, тренировок, оздоровления. Если «Ключ» основан на гармонизирующем расслаблении, то новые приемы метода «Ключ» («Ключ-2») – на использовании пиков напряжения, а также на моделировании тех действий, которые вы совершали ранее, когда были в оптимальном состоянии.

Новизна приемов «Ключ-2» состоит в том, что они основаны на осознанном использовании бессознательных инстинктивных реакций выживания для восстановления и

созидания, использования энергии страха и боли как стресс-трамплина для решения ранее нерешаемых задач.

Хасай Алиев, ученый, академик Международной академии технологических наук, врач-психолог, за профессиональную деятельность неоднократно удостоенный государственных наград и почетных грамот:

«В последние годы в нашей школе совместно с участниками из многих стран мира создается “Наука Человечности” как единый международный язык, доступный каждому, независимо от географии, национальной и религиозной принадлежности. Человечность – это ключ к сохранению мира и разума на планете!»

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие автора	7
Особенности этой книги	12
Глава 1	22
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Хасай Магомедович Алиев

Новые приемы метода «Ключ»: белые стороны черной дыры страха

* * *

© Алиев Х.М.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

В самый кризисный момент, когда я спешил сдать рукопись в издательство, пришло письмо от участника нашей школы Светланы Беспаловой из Пензы, которая начала рисовать хорошие картины и писать стихи. И мне вспомнились строчки Николая Некрасова «Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан».

А Светлана написала, что посылает мне стихотворение к проблеме «Человек и человечность», сопроводив его словами, что полгода писала это стихотворение, потому что тема сложная. И я постарался его в книгу вставить. Потому что,

на самом деле, если глубоко вникнуть, гражданином может стать только поэт в широком смысле, этому мы и учим в нашей школе, и я горжусь нашими учениками из разных стран, совместно с которыми мы создаем «науку Человечности».

Ждем ваши письма с идеями и методиками развития человечности (творца в человеке, потому что по сути это одно и то же), ведь это является ключом к выходу из любого тупика. Мы с удовольствием включим ваши послания в следующую книгу.

Здоровья вам и счастья!

Предисловие автора

*Доброта спасет мир!
Человек становится личностью, побеждая
страх,
И помогает ему в этом любовь, смысл.
Все хорошо, что сделано с любовью.
Снимая лишнее напряжение, человек
становится самим собой.
Счастье – это быть собой.
Высшее счастье – это когда каждый может
быть собой в кругу других.
«Ключ» нужен не только для снятия стресса, а
главное – для развития!*
Хасай Алиев

Мне посчастливилось приоткрыть обратную, «белую» сторону «черной дыры» страха, разобраться в полезности страха, найти его дополнительные функции, кроме как сигнала тревоги.

Для этого потребовалось выйти на междисциплинарную точку зрения на стыке множества наук, туда, где обычно и совершаются открытия.

Оказалось, что страх как проявление высочайшего нервно-психического напряжения – это мегатонны потенциальной творческой энергии, которые позволяют, например, матери, спасающей жизнь своего ребенка, поднять тяжелую вагонет-

ку, которую потом пять мужчин на место не могут поставить.

В отличие от моих предыдущих книг, здесь вы найдете новые приемы «Ключа», разработанные совместно с психологами Аленом Алиевым и Шейлой Алиевой – первыми специалистами метода «Ключ» и участниками школы «Человек будущего Homo futururus», созданной в 1987 году. В последние годы в нашей школе совместно с участниками из многих стран мира создается «наука человечности» как единый международный язык, доступный каждому, независимо от географии, национальной и религиозной принадлежности. Человечность – это ключ к сохранению мира и разума на планете.

Поэтому я решил раскрыть секреты некоторых новых приемов «Ключа» именно сейчас, когда происходит смена реальной эпохи на виртуальную. Я покажу, как можно быстро получать с помощью виртуальных приемов практические реальные результаты.

Особенность этих приемов в том, что они максимально близки творческой природе человека. Поэтому они предвосхищают все современные знания по использованию потенциальной творческой энергии страха в целях омоложения, реализации творческого потенциала и побед в разных областях.

Это моя помощь ближнему в наше сложное время перемен.

Счастье – делать именно то, что нравится!

Новые приемы на основе метода «Ключ» освобождают от эмоции страха для решения любых ранее нерешаемых задач, повышают стрессоустойчивость и иммунитет, учат управлять концентрацией гормонов адреналина или эндорфина, омолаживают. Это допинг без допинга и снотворное без таблеток. И область применения этих приемов невероятно широка: от достижений в математике или спорте до свершения новых открытий и создания изобретений, а также для улучшения личных отношений.

Мы использовали новый алгоритм трансграничного триггерно-квантового перехода, то есть скачкообразный переход из стресса к восстановлению или вдохновению через нулевое аутогенное управляемое состояние, которое лежит в основе всех известных методов саморазвития – аутотренинга, медитации, цигуна, йоги и т. д.

«Ключ» открывает переходное нулевое состояние сразу, по новому принципу – *подбором путем перебора*, тогда как все другие известные в мире методы основаны на старом принципе «шаг за шагом».

Поэтому с помощью «Ключа» повышается эффективность всех других методов. Элементы «Ключ-2» – это осознанная и сформулированная сердцевина всех методов, поданная в современном компактном доступном виде.

Распаковка позитивной энергии страха для омоложения, творчества и изобретательства производится по методу «Ключ» через нулевое состояние с помощью алгоритма

«Разгрузка с перезагрузкой» (путем подбора действий, синхронных текущему состоянию, при этом происходит снижение уровня нервно-психического напряжения до нулевого состояния, разрываются стереотипы мышления), где в переходном нейтральном состоянии свободного сознания происходит переформирование нейрофильтров мозга на новую стратегию мировосприятия путем смены парадигмы установки: от страха, шаблонов и стереотипов на иную формулу мироощущения «Чем больше стресса – тем больше сил».

Метод «Ключ» основан на новой модели работы мозга (Х.М. Алиева), суть которой заключается в том, что в агрегатные состояния мозга – состояние бодрствования (множество конкурирующих доминант), состояние транса (одна доминанта), состояние сна и состояние сна со сновидениями переключаются через нулевое состояние, аналогично коробке передач автомобиля.

Это научное открытие в междисциплинарном пересечении наук: психологии, психофизиологии, нейрокибернетики. Задержанное во времени нулевое состояние в различных методах саморегуляции, саморазвития и оздоровления называется по-разному – дефолт работы мозга, нирвана Будды¹, дзен², фана³, самадхи⁴, молитвенная благодать, великое ни-

¹ *Нирвана* – отсутствие беспокойства ума.

² *Дзен* – состояние пробуждения, понимания мироустройства.

³ *Фана* – в суфизме концепция растворения мистика в Боге.

⁴ *Самадхи* – состояние, достигаемое в медитации, которое выражается в спо-

что, медитация, отключение внутреннего диалога, пустота в голове, состояние не-ума, психическая релаксация, эмоциональная отрешенность. Это состояние служит восстановлению. В активной мыслительной или физической деятельности оно называется потоком Чиксентмихайи⁵.

койствии сознания.

⁵ *Поток Михая Чиксентмихайи* – это достижение контроля над своей психической энергией, умение черпать удовольствие и вознаграждение внутри себя.

Особенности этой книги

Чтобы решить какой-либо вопрос, ищите оптимальное для поставленной задачи состояние. А чтобы найти нужное состояние, начинайте делать движения, которые ранее совершали инстинктивно в момент успешного решения подобного вопроса.

Хасай Алиев

В предыдущих книгах я многократно утверждал, что повторяемые действия снимают напряжение. И эта песня, образно говоря, с моей легкой руки давно стала народной.

Теперь еще раз напоминаю, что факт алгоритмизированного повторяемого события есть, по существу, процесс попеременного напряжения и расслабления, он же инь и ян, или иначе – 0 и 1. И лежит он в психофизиологической основе и нейрокибернетике суфийских техник, медитации, повторяемой молитвы, мантр, хождении туда-сюда по комнате, постукивании пальцами, качании ног, укачивании ребенка.

В отличие от предыдущих книг, где я указал, что суть эффекта всех методов заключается в синхронизации ритма действий с динамикой напряжения, в данной книге даются принципы и правила для быстрого выхода из стресса через нулевое состояние. И решающую роль здесь играет скорость автоматизации начатого действия, которым руководит закон

сохранения энергии, лежащий в основе любого обучения, тренировки, оздоровления.

Приемы «Ключа» представляют собой осознанные полу-автоматические действия на основе идеорефлекторных реакций и являются временным посредником между сознанием и организмом для выработки навыков обучаемости и управления своим организмом.

Новизна приемов «Ключ-2» состоит в том, что они основаны на осознанном использовании бессознательных инстинктивных реакций выживания для трансграничного перехода из состояния неуправляемого транса – страха, боли и любого стресса к состоянию внутренней гармонии для восстановления и созидания.

Потому что слезы, стоны, зевания, потягивания, дрожание, ходьба туда-сюда, покачивание телом, постукивание пальцами рассматриваются для понимания природы человека и выбора оптимальных действий как естественная разгрузка, а управляемая синхронизация – это когда осознанно подобранный ритм действия или поза тела совпадает с текущим состоянием.

Принцип подбора приемов резонансной синхронизации ваших действий с текущим состоянием (автопристройка) сразу снимает стресс и открывает режим управляемого вами состояния.

Данный механизм лежит и в основе разных методов оздоровления и самосовершенствования, но там это рациональ-

ное зерно эффекта действия, а методика не выявлена и не подана в доступной форме, поэтому приходится совершать весь ритуал действий. Там нет прямого входа в управляемое состояние, которое открывается «Ключом».

Новые принципы и правила сразу включают режим управляемой саморегуляции.

Если «Ключ» основан на гармонизирующем расслаблении, то «Ключ-2» – на использовании пиков напряжения, а также на моделировании тех действий, которые вы совершали ранее, когда были, например, счастливы.

Это воспроизводство прежнего опыта в новом желаемом вами ключе.

Уникальной отличительной особенностью новых приемов метода «Ключ» является то, что антистрессовая подготовка к предстоящим стрессовым ситуациям производится по методу «Ключ» в условиях, близким к реальным (например, необязательно быть в комфортной позе, можно выполнять приемы при шуме, и т. д.). А восстановление истощенных функций происходит с одновременным выраженным раскрытием заторможенных ранее талантов и творческих качеств.

30 % людей получают эффект сразу. 65 % – в течение 3–5 коротких занятий при ознакомлении с Ключевым принципом индивидуального подбора приемов путем перебора и понятием о ДОЗЕ (продолжительности применения подобранного действия в зависимости от исходного состояния и

целей).

100 % – при подключении дополнительных ресурсов: точечного самомассажа и подобранных по принципу «Ключа» индивидуальных физических упражнений по принципу *синхрोगимнастики*.

Противопоказаний для психически здоровых людей нет. Метод показан для всех людей, начиная со школьного возраста, аналогично аутогенной тренировке или медитации.

Отдельные, исключительно редкие жалобы среди миллионов людей, практикующих метод, связаны с тем, что они нарушают основную рекомендацию. Они, вместо подбора простейших и приятных для себя приемов и упражнений (чем и отличается метод «Ключ»!), по старому привычному шаблону, данному в традиционной школе и в других известных методах, пытаются выполнять приемы через насилие над собой.

«Ключ» – это метод психопрофилактики для снижения стресса и утомляемости, повышения стрессоустойчивости и иммунитета, а также повышения эффективности и сокращения сроков любых программ обучения, тренировки, оздоровления.

Больные с нервно-психическими нарушениями должны обучаться только под контролем обученного методу врача.

В результате применения метода возможны приятные

необычные проявления, которые могут вызвать удивление и даже изумление у неподготовленных к этому людей. Может быть, с первого занятия человек ощутит резкий прилив сил, даже эйфорию на контрасте с прежним напряжением, но затем происходит адаптация. В приемах и упражнениях метода «Ключ» огромный восстановительный потенциал. Этот эффект подобен тому, как если бы вы начали принимать мультивитаминный комплекс после долгой зимы. Не препятствуйте себе, если захочется в течение дня даже несколько раз сделать упражнения. Это восстановительный курс, «мозговой санаторий».

Человек в отличие от животных способен к выбору, но только тогда, когда не зажат страхом (стрессом), потому что тогда его внимание фиксируется на негативе и вся энергия мозга расходуется на выживание.

Используя метод «Ключ», мы, инициируя квантовый (триггерный) переход, освобождаемся от страха и других бессознательных ограничений и можем делать с собой все, что сами хотим, потому что сбрасываем штампы мышления и начинаем слышать голос естества своей природы.

Мне прислали письмо: «У меня были плохие печеночные анализы, я, войдя в нулевое состояние, использовал хилеровские практики⁶ и улучшил работу печени, образно говоря, „заменял“ себе печень. Это

⁶ *Хилеровские практики* – «психическая хирургия». Практика, которая позволяет излечивать болезнь путем удаления ее энергетической причины.

была работа с подсознанием. После чего, передав анализы, я получил идеальные результаты!»

Да, такое возможно. Образы, как психологические установки, рефлекторно трансформируются в доминанты, которым, как известно, свойственна генерализация влияния на весь организм. Это действие доминанты восстанавливает функциональные нарушения, истощенные клетки мозга и нарушенные функции организма.

Основной и главный принцип «Ключа» (*принцип подбора путем перебора* по критерию максимальной комфортности) делает этот метод доступным для каждого, открывая творческий геном. Метод «Ключ» повышает эффективность и включает все другие методы: настройки Сытина⁷, физкультуру, йогу, медитацию и любые другие программы обучения, восстановления, саморазвития.

Упражнение «Волна» (смотрите описание ниже) в методе «Ключ» – это развернутая в практическом действии модель фотона (порции энергии, кванта и волны одновременно).

В результате короткого упражнения происходит «просветление» в голове, взгляд становится ясный и лучистый, потому что снимаются спазмы сосудов, улучшается гемодинамика, кровообращение мозга.

⁷ *Настрой Сытина* – это система словесно сформулированных созидающих мыслей о себе.

Прием «Волна»

Прием основан на механизме действия, которое возникает у ребенка при покачивании на руках у мамы. Секрет действия заключается не в самом покачивании, а в том, что мама подбирает ритм в зависимости от уровня психического напряжения ребенка. При покачивании в ритме собственного напряжения наступает успокоение, умиротворение и даже ощущение пустоты в голове. Ловцы пустоты – это ловцы свободы. Причем это путь к свободе внутренней, к нейтральному состоянию. Это состояние полного согласования духовных и физических процессов, когда они в гармонии и тебя тогда как бы нет. Нет твоего «я», оно растворено в гармонии с природой. И все в тебе протекает по законам природы, все восстанавливается, работает внутренняя аптека. Вместо адреналина включаются эндорфины, появляется ощущение свободы и радости.

Но все зависит от того, какое было исходное состояние. Поэтому люди не понимали, как найти пустоту, она всегда у них присутствует, время от времени спонтанно возникает. Но они не понимали почему, потому что отмечали то, куда больше затрачивали энергии. А в этой пустоте энергия не затрачивается, наоборот, идет ее восстановление и восстановление организма.

Прием «Волна» – это сочетание переживаний с автоколе-

баниями. В этом приеме впервые рекомендуется не расслабляться, не стараться быть спокойным, а переживать о чем переживаете, не прогоняя плохих мыслей из головы, если они есть. В этом и заключается секрет высокой эффективности упражнения «Волна».

Методика выполнения приема «Волна»

Садитесь свободно, отпустите себя слегка покачиваться в том направлении, где вам легче всего это делать по критерию максимального комфорта. Переживайте о чем переживаете. Ищите, как вам приятней делать автоколебания. Пусть тело автоматически покачивается, как тополек на ветру или березка, как лилия в воде, – покачивайтесь и думайте о своем, о чем бы ни думалось. Постепенно наступает состояние успокоения, внутренней свободы.

Все зависит от дозы, то есть продолжительности времени осуществления этого покачивания, идите по зеленой зоне (минимальные усилия и максимальный комфорт). Делайте как делается, думайте о чем думается. Тут могут разгрузочные слезы пойти, или зевать захочется, или потягиваться, или просто так покачиваться.

И вот это покачивание, когда вы себя отпускаете, становится то быстрым, то медленным, в зависимости от того, о чем вы думаете. Потому что происходит на этой волне автопристройка ритма покачивания в зависимости от текущего

состояния, от текущего напряжения.

Это как мама ребенка на руках покачивает. Когда он более напряжен, она его чаще покачивает, когда он спокойней – медленней. Она пристраивается к его ритму.

В данном случае, когда вы отпускаете мысль на самотек, это включает обратную связь, как будто вы на руках у мамы. Пустили себя и покачивайтесь, и думайте о чем думается, и не боритесь ни с какими мыслями. Пускай идут какие идут, не прогоняйте плохие мысли, если вы переживаете, отпустите себя на свободу. Переживайте! Вы в условиях автоматических покачиваний, в условиях абсолютно защищенных. И поэтому постепенно начинает происходить переход из состояния стресса, суеты и мыслей в голове к состоянию безмятежности, покоя в глубине души. Такое хорошее состояние. И вдруг вы вспоминаете и замечаете, что так же делали сами, но не обращали на это внимания.

Потому что люди обращают внимание на то, где они больше напряжены, например, когда болит или дискомфортно, а тут все хорошо. Тут полная согласованность психических и физиологических процессов, то есть гармония в себе. И здесь идет восстановление.

И после этого все становится на свои места. Мысли приходят из хаоса в порядок, появляется приятное состояние бездумия, когда вы еще о чем-то думаете, но мысли эмоциями не сопровождаются, это как будто две половины мозга функционально разъединились.

Наступает состояние безмятежности, безвременья, бесконечности, защищенности, уверенности, естественности. Нормальное состояние.

Поэтому, когда люди занимаются различными методами самосовершенствования и пытаются найти состояние «дао» или путь к нему «де», или наоборот, я уже не помню, – они ищут чего-то и при этом мобилизуются. Ждут чего-то необычного, но ничего необычного и особенного там нет. Полная естественность. Так бывает, когда вы иногда музыку слушаете или после сильной нагрузки задумались, сидя и глядя в невидимую точку. Это приятное состояние, там происходит восстановление.

Свет в глазах смотрящего.

Темноты и зла нет – есть отсутствие света и добра.

Добро – это то, что работает для жизни, а зло – против.

Глава 1

Рекомендации на все случаи жизни

Здоровье – это не отсутствие недугов или недостатков, а развиваемая способность справляться с ними.

Хасай Алиев

Сила ума – в способности сравнивать. Сила сердца – в состоянии любви. Сила здоровья и долголетия заключена в наличии кислорода в клетках мозга и в присутствии гормонов счастья (эндорфинов).

Источник энергии возникает из контраста между быстрым успокоением и исходным состоянием стресса путем снятия нервно-мышечных зажимов – блоков ума и тела.

Свободная энергия – это вдохновение и творческое долголетие.

Метод «Ключ», применяемый для расширения возможностей силы воли, – это легкая и быстрая тренировка навыка естественного осознанного перехода, без насилия над собой, от состояния «надо» к состоянию «хочу», потому что все упражнения метода основаны на инстинктивных действиях человека, решающего волнующие его вопросы.

Ответы на часто возникающие вопросы о методе «Ключ»

1. В чем состоит механизм и каковы преимущества метода «Ключ»?

Простота

Приемы «Ключа» основаны на осознанном использовании естественных инстинктивных реакций человека, снимающих стресс, которые у него спонтанно-рефлекторно возникают при решении волнующих его задач. Но эти реакции человек по неведению останавливает и поэтому поддерживает у себя стресс, блокирующий сознание и создающий зажимы тела.

Приемы разблокировки очень просты и повышают эффективность решения любых задач.

Метод «Ключ» открывает позитивное мышление, уверенность в своих возможностях и легкость сосредоточения и переключений от мобилизации к релаксации и наоборот.

Скорость воздействия

Приемы «Ключа» – это моделирование сознательными механическими действиями бессознательной работы мозга, происходящей у вас при поиске решений, что позволяет повысить скорость и эффективность принимаемых решений.

Так как приемы «Ключа» позволяют актуализировать из памяти ранее испытанные состояния счастья и уверенности в достижении цели (с включением всего комплекса обменных и гормональных изменений), то с их помощью можно омолаживаться.

Удобство применения

Занятия не требуют места, инвентаря и личного тренера, не занимают времени после короткой обучающей тренировки.

Сама обучающая тренировка производится по методике антистрессовой подготовки в условиях, близких к реальным (при шуме и в любом положении тела).

Метод «Ключ» научно обоснован

Метод «Ключ» создан на основе модели работы мозга, созданной автором на базе трудов академиков А. Ухтомского, И. Павлова, П. Анохина, Д. Узнадзе и режиссеров К. Станиславского, М. Чехова.

Метод «Ключ» официально утвержден и успешно апробирован в течение 30 лет в ряде ведущих НИИ страны, в том числе НИИ Экспериментальной медицины АМН, Институте психологии АН СССР, МНТК Микрохирургии глаза, ГНИИ военной медицины МО РФ, Психологическом институте РАО, ИМАШ РАН.

2. Как влияет стресс, например, на мигрантов?

Что касается мигрантов и стресса, естественно, человек находится в новой обстановке, безусловно, первая стадия стресса – мобилизация (напряжение растет и перерастает в перенапряжение, возникает стресс). Мигранты тоже по-разному переносят новую обстановку, одни быстро адаптируются, другие медленнее, а для третьих, если у них еще и со здоровьем плохо, это будет дополнительным тяжелым фактором.

Поэтому иммиграция и стресс – неразрывно связанные вещи. Мы обучаем иммигрантов управлять уровнем своего нервно-психического напряжения, чтобы оно не перерастало управляемый уровень и чтобы они могли сохранять ясность ума и уверенность в себе в меняющейся обстановке.

3. Все ли люди испытывают стрессы, психологические проблемы?

Любой человек, когда попадает в ситуацию неопределенности, испытывает напряжение при поиске адаптивных решений. Сердце схватило, дочка вовремя из школы не вернулась, зарплату потерял, переехал в другой город и забыл, где живешь, – в подобных ситуациях каждый раз возникает резкое напряжение, потому как мозг требует быстрой обработки информации в поиске оптимального решения. То есть во всякой ситуации неизвестности возникает напряжение, которое грозит перенапряжением, то есть стрессом. Это точка

риска, а иммигрант находится в условиях неопределенности. У него все адаптивные связи, которые были наработаны годами, разорваны, естественно, он должен быстро ориентироваться, поэтому и напряжение растет.

4. Может ли постоянный стресс привести к депрессии?

Конечно, может, если человека не научить справляться с нервным напряжением. Кстати говоря, живут дольше и бывают успешнее те люди, которые переносят большие нервные напряжения.

Если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие, обстоятельства управляют, стихии, а на самом деле человек должен стоять над этим. Поэтому наша методика предназначена для того, чтобы человек лучше управлял своим состоянием вопреки меняющимся условиям.

5. Какие есть методы решения проблем и в каких случаях лучше обращаться к специалисту?

У нас есть представление, что разные проблемы требуют своего решения, на самом деле есть одно универсальное средство для решения всех проблем – это чистая, свежая и ясная голова!

Когда человек хорошо соображает, голова легко работает, он лучше решает все проблемы. Поэтому надо научить человека решать не отдельные проблемы разными способами,

а научить управлять его своим состоянием, чтобы, где бы он ни находился, чем бы ни занимался, он всегда смог отрегулировать свое состояние и начать лучше соображать.

6. Как проще заводить знакомства в новой среде?

Проще всего заводить новые знакомства, будучи внутренне более раскрепощенным, а не зажатым, более счастливым, уравновешенным, с ясной головой, чувствуя себя свободно!

И для того чтобы человек мог в себе все это иметь, он и приходит к нам, проходит курс по освоению навыков саморегуляции. Эти навыки можно освоить, конечно, и по разным другим методикам, их тысячи в мире – от медитации и йоги до цигун и аэробики.

Этот метод проще и быстрее. Его можно использовать при адаптации в новой среде, переезде из города в город. Мы видим, что за последние 15–20 лет ничего нового в психологии в этом направлении не появилось, все переписывают одно и то же, иногда добавляя определенные названия, единственное изобретение – это наш метод «Ключ». Я это говорю с гордостью, потому что метод родился в России, между Западом и Востоком, и поэтому его успешно и с удовольствием применяют индусы для повышения своей эффективности в йоге и с той же целью – атлеты на Западе. Везде с удовольствием пользуются «Ключом».

Рекомендации для всех

Чтобы раскрыть свои спящие таланты и развить желаемые способности, а также начать быстрее ориентироваться и принимать эффективные решения при столкновении с любой неожиданностью, например, при страхе, боли, снижении настроения, вам нужно:

1. В течение двух недель записывать погоду:

а) геомагнитную обстановку там, где живете;

б) атмосферное давление;

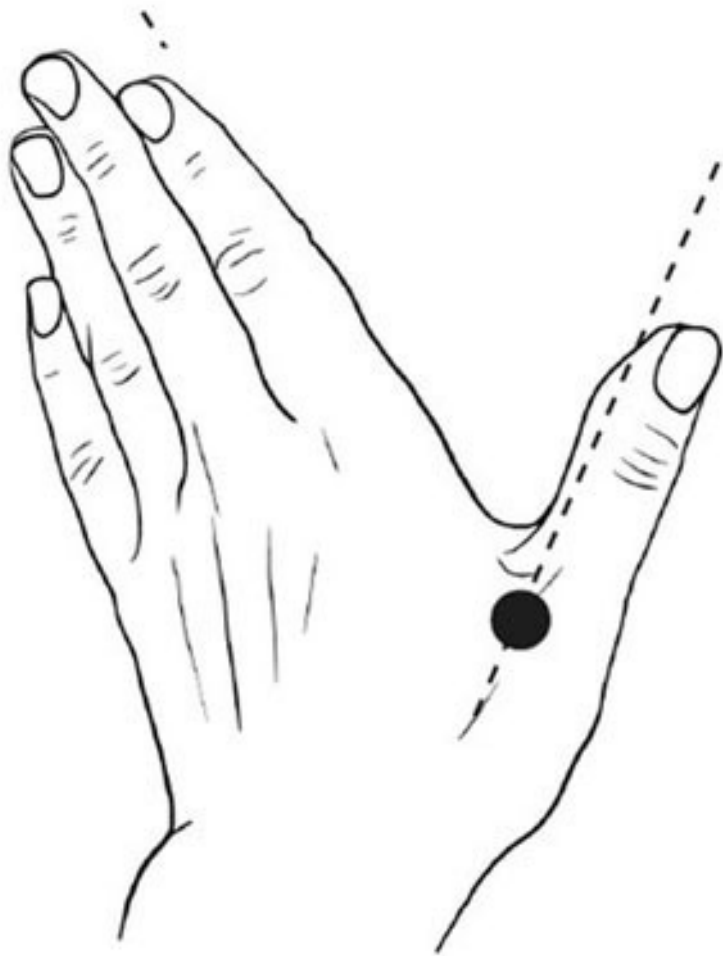
в) температуру воздуха;

г) осадки (дождь, снег) и ветер.

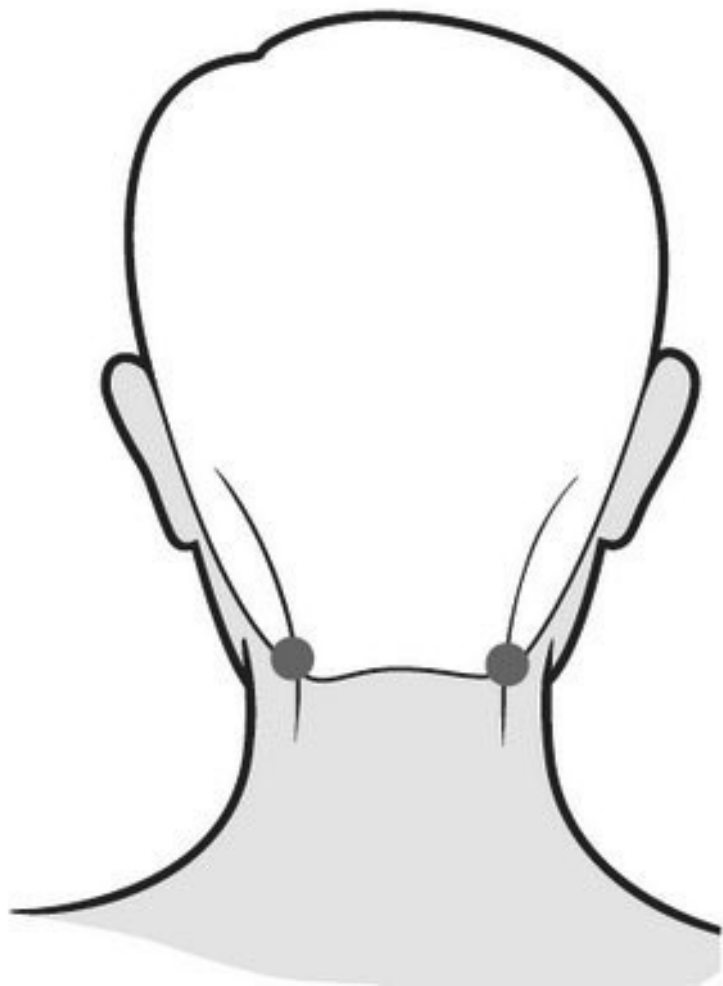
Всех, кто только начинает заниматься по методу «Ключ», а это все-таки система полноценная, как йога или другие, две недели я прошу каждый день вести дневник погоды. Зачем? Потому, что не все знают, на что они реагируют. Например, на атмосферное давление. Живет человек обычной жизнью, а потом в этот день с женой поругался или чашку разбил, или аварию устроил. Он не знает о том, что накануне плохо спал, а сегодня атмосферное давление резко изменилось, и он в кого-то врезался, но он этого не знал. А когда он ведет в течение двух недель дневник наблюдений за погодой, то потом он соображает, когда и в какой момент ему нужно быть бдительней. Поругался с женой, посмотрел, дождь пошел, ага, потом извинился перед ней: «Это погода, дай тебя обниму».

Две недели нужно писать, чтобы человек в этой неопределенности, в которой не понимает, что из-за чего происходит, просто мог взглянуть и понять: «Вот оно!»

2. В течение недели при наличии дискомфортных ощущений (например, страха, головной боли, нарушений сна) три раза в день по полминуты разминать уши, делать мягкий точечный самомассаж биологически активных точек Хэ-гу и Фэн-чи, а также наиболее чувствительных точек на голове и шее, которые вы легко найдете пальцами.



Точка Хэ-гу



Точки Фэн-чи

Всем нужно хорошо знать, что шейно-грудная область – это очень важное звено для нормализации внутричерепного давления и для нормализации кровоснабжения мозга. Поэтому нужно один или два вечера посидеть и поискать точки (понажимать, прощупать, потрогать), где какие точки наиболее чувствительны: на голове, на затылке, на шее. Если у вас головные боли или давление высокое, или еще что-то, вы найдете эти чувствительные точки и помассируете их несильно два-три раза в день.

Чтобы проверить шею, надо сесть спокойно и ровно, потом медленно, насколько это возможно, повернуть голову в одну сторону, потом так же медленно в другую сторону и посмотреть угол поворота. У кого-то может в какой-то стороне не доходить до конца, тогда точно понятно, почему у него могут быть головные боли, почему плохой сон и т. д. Это уже дополнительные условия для того, чтобы качество жизни начало улучшаться, сон начал улучшаться и многое другое. А потом добавляете туда *принципом подбора* путем перебора идеомоторные движения, какие получаются, а те, которые не получаются, отбрасываете. Подбирая их и выполняя, вы уже оздоравливаетесь, уже развиваете креативное мышление и умственные способности, и кровообращение мозга улучшается.

3. В течение недели по минутке перебирать и подобрать

для себя наиболее простые и максимально комфортные упражнения из различных видов физкультуры, спиральной гимнастики⁸, цигун, йоги, синхрогимнастики Х.М. Алиева.

Есть два входа в это состояние гармонизации: первый – путем повторяемых действий, снимающих напряжение, которые вам больше всего подходят. Второе – путем идеомоторных действий, которые вам подходят. Они могут быть самые разные, их тысячи, подбирайте себе.

Два интересных случая

Я никогда не учился рисовать, у меня нет этих профессиональных навыков. Но я, как все дети, рисовал, и у меня ничего особо не получалось. И казалось, что высокое искусство: живопись, например, или музыка – они там! А я здесь. У меня же слуха нет, поэтому меня из музыкальной школы в четвертом классе выгнали. Но это очень интересно, потому что в каждом из нас есть геном творца, в котором сконцентрирован весь предыдущий опыт многих поколений наших предков, все их таланты и способности – они в нас! И когда мы будем делать упражнения «Ключа», мы будем включать мощнейший ресурс и приобретем потенциал для решения любых вопросов (бытовых или специальных, творческих или личностных).

⁸ Основу спиральной гимнастики составляют плавные амплитудные движения с вытяжением и скручиванием.

Первый случай

Поскольку я не учился рисовать, а приятельница все время меня приглашала пойти к Рахману в мастерскую (был у меня друг Рахман Шихалиев⁹, выдающийся художник), посмотреть картины. Я ей отвечал, что и сам так могу, а она удивлялась.

Незадолго до этого я стоял и делал *«Ключевой стресс-тест»*. Когда воображал, что руки мои расходятся в разные стороны без всяких мышечных усилий, то есть автоматически, я стал мечтать о том, что я великий, гениальный, выдающийся художник, что я рисую только шедевры, великолепные картины рождаются из-под моей кисточки. И вдруг в какой-то момент я почувствовал, что блок, который у меня всегда был (они художники, а не я), исчез. Я почувствовал такую уверенность в себе: «Ну, хочешь рисовать – рисуй!» И уже через год состоялась выставка моих картин.

Теперь, когда у меня уже и выставки проходят, и публикации есть, и ученики появились, главным я считаю то, что у меня есть свое лицо. Именно это делает художника художником.

Мое направление в искусстве живописи известный искусствовед Пацюков Виталий Владимирович назвал «магическая реальность».

⁹ Рахман Наби оглу Шихалиев (1957–2007) – художник.

Блок исчез, который, оказывается, тормозит каждого из нас. Когда мы видим какие-то шедевры, нам кажется, что это не для нас, так могут только совсем другие люди. А на самом деле все внутри нас, потому что внутри нас есть чувство гармонии – потенциал творца! И нам остается только снять блоки.

Вы станете тем, кем мечтаете быть, если начнете применять «*Ключевой стресс-тест*» время от времени, мечтая о том, что вы хотите делать. И вы будете создавать нового себя из каких-то неприятных событий, из переживаний, делая «*Ключевой стресс-тест*», выходя в состояние творца. В вас будут открываться ваши потенциальные качества и способности, которые скрыты до сих пор от вас, потому что вы этого еще не пробовали. А вы попробуйте!

Второй случай

Участница нашей школы Саадат, боксер, после участия в Токио на Олимпийских играх на следующем важном международном чемпионате победила. До этого я ей говорил: «Сделай разгрузку – „*Волну*“ (описание упражнения см. далее) и вообрази, что все бои в прошлом были легкие, а теперь предстоят самые тяжелые. Потому что, когда переживания соединяешь с автоколебаниями, сил и уверенности прибавляется!»

Если вы очень напряжены, у вас болят ноги, например,

то надо размять шею, сделать массаж точек Хэ-гу на руках и упражнение «Волна» (сидишь и просто покачиваешься, переживая о своем, пустив мысли на самотек, не пытаешься прогонять плохие мысли, а наоборот, переживая на фоне этих автоколебаний), и состояние минут через 5–10 станет необыкновенно хорошим.

И еще я нашей дорогой Саадат привел в пример историю, которую услышал от одной дамы. Она очень боится летать, но ей предстоял многочасовой полет в Америку. В аэропорту она увидела, как два иудея читали Тору и слегка раскачивались. Она на них засмотрелась и сама в этот ритм вошла. И потом эта дама мне рассказала: «Я летела эти много часов и сама не заметила! Я была в таком приятном состоянии! В райском состоянии!»

Если вам предстоит сложное дело, которого вы боитесь и от одной только мысли приходите в волнение, сделайте «Ключевой стресс-тест». Затем подключайте повторяемые движения, которые вам нравится делать, или любые действия, потребность в которых возникает.

Вы так раньше инстинктивно делали: когда вы чем-то заняты, вы, может быть, ногой качали или пальцами стучали, головой вертели, руками. Эти повторяемые движения помогают снимать лишнее напряжение. Они приводят к свободе от перенапряжения.

Сделайте это перед экзаменом несколько раз или перед

важной встречей, и вы снимете лишнее напряжение и освободите от зажатости вашу энергию, ваш творческий потенциал на решение важных вопросов!

Это ключ к переключению режимов работы мозга, потому что мозг работает как конденсатор, коробка передач, генератор.

Вы можете вспомнить случаи, когда, сильно устав, начинаете чувствовать себя как новенький или когда на пике напряжения открывается второе дыхание, появляются силы.

Фиксация внимания на исполнении желания, совершенная на пике напряжения, то есть в трансе, станет настройкой к его исполнению, тогда как негативная мысль, возникшая на пике напряжения в неприятном для вас состоянии, может быть и произвольной негативной командой, которая, как доминанта, не интегрированная в целостность работы мозга, может стать причиной фобии.

Ошибки, которые совершают люди, страдающие фобиями

1. Не зная о том, что первая паника возникает за счет спазма сосудов мозга в момент резкого подъема артериального давления (криза) на фоне стресса или недосыпания, послушно садятся из-за страха неопределенности на антидепрессанты.

2. В работе с психотерапевтами и психологами научаются

настраивать себя на позитивные мысли, блокируя негативные переживания усилием воли, и тем самым поддерживают у себя постоянное напряжение, вместо того чтобы выпустить пар.

3. Позволяют психотерапевтам и психологам «ковыряться» в своих историях и переживаниях.

4. Врачи часто не проверяют состояние шейного и грудного отделов позвоночника, и больные не уделяют этому нужного внимания, а также забывают про режим сна и отдыха.

Простота и эффективность метода «Ключ» заключается в том, что для расслабления не требуется стараться расслабиться, а следует продолжать переживать, если переживаете, но на фоне применения приемов, и тогда закономерно наступят покой в душе, ясность ума и уверенность, помогающие решать волнующие вас задачи.

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.