

Практики, меняющие жизнь

Метод Джона Кехо

**ВСЕЛЕННАЯ
ДАСТ ВАМ ВСЕ,
ЧТО ВЫ ПОПРОСИТЕ!**

50

уникальных

практик

Валерий Гофман

Практики, меняющие жизнь

Валерий Гофман

**Метод Джона Кехо. Вселенная
даст вам все, что вы попросите!
50 уникальных практик**

«Издательство АСТ»

2013

Гофман В.

Метод Джона Кехо. Вселенная даст вам все, что вы попросите!
50 уникальных практик / В. Гофман — «Издательство АСТ»,
2013 — (Практики, меняющие жизнь)

ISBN 978-5-17-081598-2

Хотите научиться управлять силами Вселенной и исполнять все свои желания? Вы сначала не поверите, что это возможно, но на самом деле вы уже знаете и умеете все, что нужно! Надо лишь «вспомнить» это знание и правильно применить свое умение... Именно для этого написана эта книга. Простые практики, которые здесь даны, действительно изменят вашу жизнь! Изучив систему Джона Кехо и освоив предложенные здесь несложные техники, вы получите доступ к мощным источникам внутренней силы, с помощью которых измените свою жизнь и судьбу, откроете свой собственный уникальный путь к успеху, процветанию, здоровью и счастью!

ISBN 978-5-17-081598-2

© Гофман В., 2013
© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Введение	5
Путь к себе длиной в три года	5
Тренинг по системе Джона Кехо	7
Глава 1. Мир не такой, каким кажется. Откройте новые возможности реальности!	8
Измените взгляд на вещи	9
Упражнение 1. Глоток спокойствия – для союза с Высшими силами	10
Единство нашей Вселенной	11
Упражнение 2. Слияние со Вселенной	12
Глава 2. Погружение в сознание	14
Два мира	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Валерий Гофман

Метод Джона Кехо. Вселенная даст вам все, что вы попросите! 50 уникальных практик

Введение

Путь к себе длиной в три года

Наши вдохновение и интуиция не сверхъестественные феномены, они подчиняются тем же законам, что и вся Вселенная, законам, которые может понять каждый.

Джс. Кехо

Сегодня Джон Кехо – один из популярнейших канадских авторов, признанный авторитет в области саморазвития, автор множества книг. Его учению следуют тысячи людей. Его тренинги и семинары пользуются огромной популярностью.

Джон Кехо – фантастически обаятельный человек, раскованный, обладающий потрясающим жизнелюбием. Более двадцати лет он рассказывает всем желающим о том, чему научился когда-то сам – **как управлять силами Вселенной и активно работать над осуществлением своих целей**. Он объясняет основные принципы устройства Мироздания и предлагает приемы, необходимые для управления своей жизнью и судьбой, которые любой человек может с легкостью использовать в повседневной жизни.

Он разработал свою методику самостоятельно. Путь Джона Кехо к новой жизни не был прост – на три года он ушел в леса, где жил отшельником, в полном одиночестве, самостоятельно добывая себе пропитание.

Однако задачи физического выживания и питания не были главными проблемами, которые на протяжении трех лет решал Кехо. Все это время, удалившись от сумасшедшего темпа современного мира и отказавшись от навязываемых извне догм, он посвятил осмыслению глубинных вопросов, связанных с работой мозга, и выявлением его скрытых возможностей.

Близость к природе, медитации и размышления, духовные практики дали свои плоды – по возвращении в цивилизованный мир у Кехо сложилась готовая методика по познанию себя, своей личности и своей судьбы.

А два года спустя – в 1980 году – об уникальной методике Джона Кехо уже говорил весь мир, его семинары, тренинги и публикации пользовались огромной популярностью.

Ведь Джону Кехо удалось невероятное – он нашел способы, с помощью которых можно значительно развить способности мозга, а значит, увеличить свои возможности, сломать границы привычного и вывести жизнь на новый уровень.

По сути, Джон Кехо **учит объяснять Вселенной, чего мы от нее хотим**.

Это занятие вначале может показаться сложным и непонятным, вызывающим ряд вопросов.

- Во-первых, как это – разговаривать, общаться со всей Вселенной?
- Во-вторых, если она нас и услышит – неужели сразу начнет выполнять наши просьбы?
- Ну, а в-третьих (может, это и есть самое сложное) – а чего же мы все-таки хотим?

На самом деле, вам не потребуется прилагать никаких усилий, чтобы понять это – вы уже знаете все, что вам может пригодиться, так как являетесь частью Вселенной!

Тренинг по системе Джона Кехо

Эта книга не просто познакомит вас с основными положениями уникальной методики Джона Кехо, она также даст вам возможность разработать *свою собственную, подходящую именно вам* программу реализации этой методики в своей жизни, найти *свой собственный, уникальный* путь к счастью, здоровью, богатству и успеху.

Мысль о том, чтобы научиться управлять потоками Вселенной и оказывать влияние на осуществление своих целей и воплощение мыслей, очень привлекательна. И в этой книге вы найдете все для того, чтобы открыть в себе эти возможности и научиться их использовать во благо себе.

Существует несколько основных моментов, которые нужны для успешного овладения материалом и, впоследствии, для изменения своей жизни, своей реальности в лучшую сторону, и вы найдете их на страницах этой книги.

Так же вы получите специальные упражнения, разработанные опытными психологами, на протяжении последних десятилетий применяющих в своей практике систему Джона Кехо. Точное и регулярное выполнение этих упражнений станет залогом вашего успеха!

Вы сможете познакомиться с опытом самых разных людей, которые используют методы Джона Кехо в своей жизни, и готовы рассказать о том, как и в чем она изменилась.

За последние десятилетия автор помог тысячам людей обрести уверенность в завтрашнем дне, веру в себя и возможность влиять на свою жизнь. Сейчас и у вас есть уникальная возможность вступить на путь удивительных открытий и постижения возможностей вашего мозга!

Глава 1. Мир не такой, каким кажется. Откройте новые возможности реальности!

Осознав, что он является частью открытой и динамичной Вселенной и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, – новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все основано на взаимном влиянии. Куда бы мы ни шли и что бы мы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Дж. Кехо. «Подсознание может все!»

Измените взгляд на вещи

Возможно, вы привыкли считать область, изучающую возможности человеческого мозга, закрытой, доступной только узким специалистам, например, нейрофизиологам, и полной загадкой для всех остальных людей.

Однако Джон Кехо говорит нам совершенно иное:

На самом деле, вам не потребуется никаких специальных знаний или навыков для того, чтобы использовать потенциал мозга и научиться им управлять!

Вы же не углубляетесь в законы физики, чтобы плавать в бассейне, вам не обязательно быть программистом, чтобы пользоваться компьютером, и вы пользуетесь родным языком, не вдаваясь в тонкости научной грамматики.

Так же обстоит дело и с вашим мозгом – освоив несколько простых правил, вы сможете использовать ресурсы и силу своего мозга для удовлетворения любых своих потребностей.

Для начала давайте поговорим о том, что такое наша действительность, наша реальность, которую – на самом деле! – создает наш собственный мозг. И для этого давайте рассмотрим несколько открытий, сделанных за последние годы в этой области.

Например, для современного человека такие понятия как *мысленные образы* и *визуализация* уже давно не пустые слова. На самом деле, это тонко организованные процессы, имеющие непосредственное влияние на течение жизни того человека, который вызывает их в своем сознании. Ведь их сила способна влиять на реальность, будь то цветение растений или движение воды.

На первом этапе освоения системы Джона Кехо очень важно понять глубинный смысл этих возможностей. Ведь только тогда перед вами откроется безграничная Вселенная вашего мозга, которая хранит древние тайны таких явлений как вдохновение, интуиция, телепатия...

Все они имеют непосредственное отношение к жизни каждого из нас и работают на благо человека в определенных условиях. И эти условия каждый может создать для себя сам!

Даже если на первый взгляд это кажется вам сложным, изучив эти процессы чуть более внимательно, вы увидите – все элементарно!

И в этом вам поможет Джон Кехо, который перевел законы, управляющие работой мозга, на понятный язык. Настолько понятный, что теперь освоить их сможет каждый.

Тренинг по системе Кехо позволит вам полностью раскрыть свое сознание. Не удивляйтесь, если после того, как вы закончите осваивать его, ваши первоначальные желания изменятся вместе с вами и вашим представлением о мире.

Альберт Эйнштейн однажды заметил:

«Открытие новой теории подобно восхождению на гору, когда взору открываются новая и более широкая панорама».

Именно это и начинает происходить с вами сейчас. Очень скоро, когда вы откроете свои истинные возможности, ваше мысленное «восхождение» будет вознаграждено.

Первым шагом на этом пути должно стать умение расслабляться, делая свое сознание более расслабленным и текучим, как сказали бы физики, «проходимым». Это происходит за счет того, что мозг начинает лучше питаться кровью: ведь мышцы, все тело расслаблено, и им не требуется дополнительное питание. Но и мозг в состоянии расслабления работает несколько

иначе, чем когда мы напряжены – физически и психологически – рассудок подавляется, а на первый план выходит подсознание, о котором речь пойдет позже.

Умение расслабляться важно еще потому, что обычно любое действие тела – даже бессознательное – приводит к расходу энергии: из мозга идет импульс, заставляющий мышцы сокращаться.

Вы скажете, что ваша работа – сидение на одном месте, и вы не расходуете энергии столько, сколько, скажем, тот, кто занимается физическим трудом? Но вы можете даже не замечать, как напрягается во время тяжелого совещания спина или из-за неприятного разговора, или даже мыслей о проблемах, каменеет все тело, но это происходит! И на каждое такое действие расходуется определенное количество энергии. Хорошо, если вы, зная об этом, умеете пополнять запасы энергии, но обычно мы не замечаем, как количество расходуемой энергии начинает превышать запас, накопленный организмом – мы слабеем и устаем: устают мышцы, устает мозг. Усталость же приводит к тому, что мы теряем интерес – во всему, начинаем мыслить негативно, и у нас не хватает сил, чтобы взять поток наших мыслей под контроль.

Вот поэтому важно уметь расслабляться и восстанавливать энергетический баланс, и делать это надо до того, как усталость настигнет вас!

Но необходимо иметь в виду, что расслабление – это не праздность и не лень: просмотр телевизора, компьютерные игры, курение, распитие алкоголя, употребление наркотиков, застолья и тому подобное НЕ является расслаблением: эти занятия если и подавляют негативные мысли, то вряд ли вы сможете воспользоваться этим в полную меру.

Поэтому – расслабляйтесь правильно!

Упражнение 1. Глоток спокойствия – для союза с Высшими силами

1. Сядьте или лягте так, чтобы вам было комфортно, но не клонило в сон.
2. Мерно и глубоко дышите. Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот.
3. В процессе медленного выдоха закройте глаза и почувствуйте, что ваш организм начал расслабляться. Продолжайте дышать так же, делая небольшой перерыв между вдохом и выдохом.
4. Последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы своего тела, начиная от пальцев ног и двигаясь вверх. Не спешите, прочувствуйте момент полного расслабления каждой мышцы. Расслабьте все тело и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
5. Теперь при каждом вдохе представляйте себе образ слова «Покой». Прекрасный цветок, поток солнечного света, теплая океанская волна, пушистое облако – дайте волю своей фантазии. Пусть этот образ входит в вас вместе с каждым глотком воздуха и в течение 10–15 минут.
6. Медленно откройте глаза и не меняйте положения тела еще в течение 1–2 минут.

Единство нашей Вселенной

Попробуем представить, что же такое Вселенная и каковы механизмы нашего с ней взаимодействия. Если вы обратитесь к открытиям, сделанным физиками в этой области в последние десятилетия, и познакомитесь с их выводами, вы обнаружите замечательную вещь. Каким бы парадоксальным это ни казалось, ученые пришли к заключению, которое уже многие тысячелетия философы и ясновидцы рассматривают как данность. К заключению, приняв которое, вы, безусловно, сделаете первый шаг к расширению границ своего сознания – **наша Вселенная едина, ее безграничная энергия пронизывает каждый предмет и каждое действие, и все ее составляющие влияют друг на друга.**

Наша Вселенная едина, ее безграничная энергия пронизывает каждый предмет и каждое действие, и все ее составляющие влияют друг на друга.

Наверняка вы знакомы с удивительным эффектом голограммы – физического явления, позволяющего при помощи лазерного луча вместо плоской фотографии создать объемное изображение объекта. Интересный эффект можно понаблюдать, разделив голограмму на несколько частей. При освещении каждой из частей лазером, мы получим вновь полное изображение объекта. Даже деля голограмму на мелкие куски, при специальном освещении каждого из них мы вновь и вновь будем получать цельное объемное изображение.

Таким образом, можно сказать, что эффект голограммы позволяет «закодировать» целый объект в каждой его части.

В современном мире ученые все чаще высказывают мысль о том, что наша Вселенная представляет собой своеобразную «голограмму», и что на этом же принципе основано действие мозга.

Подобно голограмме, сознание одного человека – малая часть целого, полностью это целое воспроизводящая.

Иными словами: **наш мозг – голограмма, отражающая голографическую Вселенную.**

Наши мыслительные процессы имеют много общего с низшим уровнем развития Вселенной и состоят из того же «вещества». Мозг – это голограмма, отражающая голографическую Вселенную.

Дж. Кехо. «Подсознание может все»

Вопрос о единстве, цельности Вселенной и создании ее голографической модели впервые поднял известный английский физик и философ Дэвид Джозеф Бом, коллега Эйнштейна. Изучая квантовую физику, Бом пришел к выводу о взаимосвязи всех индивидуумов – но не в результате непосредственного влияния друг на друга, а в силу того, что все они подвергаются действию единых, общих фундаментальных законов Мироздания.

Все **части** Вселенной, в том числе и материя, и человеческое сознание, обладают способностью активно влиять на **целое**, а посредством целого – и на все его составляющие.

Сам Дэвид Бом, прочитав книгу индийского философа Джидду Кришнамурти, был поражен многочисленными параллелями между своими собственными взглядами на квантовую механику и философскими идеями духовного учителя.

Вслед за Бомом, в 70-х годах XX века, врач, психолог и нейрофизиолог Карл Прибрам, изучавший загадочный механизм хранения и обработки воспоминаний, создал голографическую концепцию деятельности мозга.

После опубликования открытие ученых вызвало много споров в научных кругах, однако ряд известных исследователей поддержали эту теорию.

Почти десятилетие спустя, Роберт Дж. Джан (декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета), изучая взаимодействие сознания и материальной действительности, обнаружил, что мозг **оказывает самое непосредственное влияние на реальность**.

Взаимодействие сознания и материального мира уже не представляется сегодня чем-то фантастическим: сознание – энергия в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Это помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняет, как материализуется созданный мозгом образ.

Дж. Кехо. «Подсознание может все!»

Итак, сегодня мы уже точно знаем: каждый человек – часть огромной Вселенной, и его существование на всех планах – физическом, духовном, энергетическом – тесно связано с существованием других ее частей.

Мы также получили многочисленные доказательства того, что мышление, сознание – это мощная энергия, оказывающая прямое влияние на материальный мир.

Это объясняет, почему наши мысли о плохом, наши страхи могут и в самом деле сделать нашу жизнь невыносимой, а позитивные настрои помогают вам решать поистине глобальные проблемы.

Именно это знание является стартовой точкой для нашего развития, для начала самосовершенствования и модернизации своей жизни. Именно оно позволит вам перевернуть представление об обыденности и сделать свой мир ярким и интересным – таким, как вы сами хотите!

Для того чтобы утверждение, что человек *«является частью открытой и динамичной Вселенной»* вошло в ваше сознание и прочно укоренилось в нем, вам необходимо освоить несколько несложных упражнений. Они дадут вам возможность по-настоящему ощутить свою неразрывную связь с Мирозданием, и это станет первым шагом на пути к обретению возможности управлять силой своего мозга!

Попробуйте выполнить простое упражнение прямо сейчас, чтобы понять – это возможно, и это просто!

Упражнение 2. Слияние со Вселенной

1. Выполните Упражнение 1 «Глоток спокойствия» в положении сидя.
2. Соедините ладони перед собой, пальцами вверх, не открывайте глаз, сосредоточьте свое внимание на области солнечного сплетения.
3. Представьте, как в области солнечного сплетения зарождается и становится все больше и больше теплый шар, наполненный светом.
4. Представляйте, как этот шар растет, заполняя своим сиянием все ваше тело, как это сияние выходит за границы физического тела и заполняет помещение, в котором вы находитесь, озаряет все вокруг. Вы – это свет, свет – весь мир.
5. Почувствуйте, как расширилось теперь ваше сознание, как все вокруг стало включаться в это ощущение: восход солнца, движение звезд, рождение и гибель миров, рост деревьев.
6. Не торопитесь, прочувствуйте состояния единения со Вселенной. Ничего не просите, старайтесь не допускать посторонних мыслей, используя для этого дыхание – на выдохе произносите тягуче «омммм».

7. На выдохе, когда почувствуете состояния наполненности, рассоедините руки, опустите вниз, медленно открывайте глаза.

8. Оптимально выполнять упражнение перед сном. Утром после пробуждения вспомните ощущения, которые вы испытывали при выполнении этого упражнения.

9. Выполняйте упражнение так часто, как можете.

Запомните: Теперь вам больше не нужно пассивно наблюдать за происходящим со стороны, – новые открытия позволяют понять, что «обочины жизни» нет, и никогда не было! В самой основе нашего мира лежит закон взаимного влияния. На что бы вы ни направили энергию своих желаний – именно ваши мысли будут создавать окружающую вас действительность!

Научитесь управлять своим сознанием – и вы научитесь управлять окружающим вас миром!

Глава 2. Погружение в сознание

По жестокой иронии, человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает непрерывно на нее реагировать.

Дж. Кехо. «Подсознание может все!»

Два мира

В каком мире вы живете?

Странный вопрос? На первый взгляд, да, но если задуматься, то ответ очевиден – хоть мы и живем в **материальном** мире, где есть еда и вещи, люди и события, наша **внутренняя** жизнь, наш **внутренний мир** не менее, а то и более важен для нас!

Однако важно помнить, что эти два мира:

- существуют одновременно,
- влияют друг на друга, при этом влияние внешнего мира может деструктивно сказываться на состоянии внутреннего мира, порождая страхи, тревогу и неуверенность.

По мнению Джона Кехо:

Не в силах разделить эти Внутренний и Внешний миры, мы позволяем видимому Внешнему миру господствовать в нашей жизни, отводя Внутреннему лишь роль «зеркала», отражающего все происходящее с нами.

Но действительно ли Внутренний мир – лишь зеркало? Нет! Считая так, мы лишаем себя возможности использовать огромную мощную силу, которой обладаем! Именно то, что мы называем нашим внутренним миром, является важнейшей частью нашей сущности, именно от него зависят наши успехи и поражения, наши достижения и потери!

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.