

€ **ЛУЧШИЕ ШПАРГАЛКИ** €
ДЛЯ БУДУЩЕГО БОГАЧА

Метод Хосе Сильвы

**ПЕРЕПРОГРАММИРУЙ СЕБЯ
НА ДЕНЬГИ!**

**РЕАЛЬНЫЙ
СПОСОБ
СТАТЬ
НАМНОГО
БОГАЧЕ**

**Научись
думать,
как
миллиардер!**

Валентин ШТЕРН

Валентин Штерн

Метод Хосе Сильвы.

Перепрограммируй

себя на деньги

Текст предоставлен издательством «АСТ»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=632875

*Валентин Штерн. Метод Хосе Сильвы. Перепрограммируй себя на
деньги: АСТ, ВКТ; Москва; 2011
ISBN 978-5-17-073773-4, 978-5-226-03767-2*

Аннотация

Метод Хосе Сильвы – это реализованная формула успеха, современная технология обогащения, которая помогла миллионам читателей его книг и слушателям семинаров «по методу Сильвы» стать на путь эффективности, успеха, личностного развития и роста благосостояния. Эта маленькая книга уникальных упражнений для проработки метода Сильвы поможет вам сделать большой шаг вперед на пути к настоящему богатству и эффективности. Если у вас нет времени и средств, чтобы купить и прочесть все работы Хосе Сильвы, то у вас есть эта книга – она исчерпывающе раскроет вам секреты того, как в десятки раз повысить свою ментальную силу и, тем самым, – свою эффективность на пути к обретению успеха, богатства, здоровья.

Содержание

Вступление	4
Шаг 1. Управление ритмами мозга – ключ к спящим ресурсам нашего интеллекта	10
Мозг любого человека обладает огромными возможностями, которыми мало кто умеет пользоваться	10
Чтобы проснулись таланты, надо разбудить правое полушарие мозга!	12
Бета-ритм: обычное состояние бодрствования	15
Тета-ритм: погружение в сон	17
Дельта-ритм: глубокий сон и бессознательное состояние	18
Альфа-ритм: высвобождение творческого потенциала	19
Как правильно выйти на альфа-уровень	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Валентин Штерн Метод Хосе Сильвы. Перепрограммируй себя на деньги

Вступление

Знаете ли вы, что ваш разум представляет собой мощную созидательную силу? Что это уникальный инструмент, при помощи которого вы можете создать в своей жизни *все, что вам необходимо?*

Большинство людей не знают об уникальных возможностях своего разума и не используют их либо используют на ничтожную долю процента. В итоге – жизнь не ладится, проблемы не решаются, ухудшается здоровье и психическое состояние, и на фоне всего этого хаоса мы видим растерянного и сломленного жизнью человека, задающего один-единственный вопрос: «А что я могу сделать?»

Так думает большинство людей, все еще не знающих, что могут они на самом деле очень и очень много. Что в их силах не просто выйти из своего плачевного положения в самые короткие сроки, но и повысить качество своей жизни до

такого уровня, до какого они захотят сами.

Что для этого нужно? Прежде всего – перестать недооценивать себя и свои истинные возможности и открыть то богатство, которое заложено в каждом из нас от природы, но которым мы до сих пор не начали полноценно пользоваться.

Это богатство – наш мозг, возможности которого все еще не до конца известны науке. Что не мешает множеству людей ежедневно использовать его поистине волшебные качества, способные принести в нашу жизнь буквально все, что мы пожелаем.

Для этого нужно всего-навсего узнать, *как правильно пользоваться своим мозгом.*

«Но разве мы этого не знаем? – могут спросить многие люди. – Мы ведь пользуемся им с самого рождения!»

Действительно? Тогда посмотрите на свою жизнь и ответьте на вопрос: это на самом деле то, о чем вы мечтали? Вы добились всего, чего хотели? Вы живете так, как вам представляется наиболее правильным, и получаете удовольствие и удовлетворение от всего, что вы делаете?

Если ваш ответ «нет», это означает только одно: вы неправильно используете свой мозг. Ведь это именно с его помощью вы создаете для себя *совсем не то*, что вам нужно! Потому что, хотим мы того или нет, а свою жизнь, свою судьбу, да и себя самих мы творим сами. Да-да, это делают не обстоятельства и не другие люди. Это делаем мы сами при помощи своего разума.

И если результат получается не тот, какого хотелось бы достигнуть, — то это вовсе не потому, что разум плох. Разум сам по себе прекрасен. Но мы приучены использовать лишь мизерную долю его возможностей. А именно — те возможности аналитического и логического мышления, которые предоставляет нам левое полушарие головного мозга. Тогда как возможности правого полушария, отвечающего за творчество, созидание, воображение и интуицию, остаются практически невостребованными.

Всемирно известный метод Хосе Сильвы произвел настоящую революцию в умах, а затем и в жизни огромного числа людей. Он продемонстрировал простые приемы, позволяющие открыть доступ к необозримым возможностям *правого полушария* человеческого мозга.

Каким бы странным на первый взгляд это ни показалось, но логическое мышление не столько помогает нам в нашей жизни, сколько запутывает и сбивает с пути. Тому есть вполне научное объяснение: при помощи логики левого полушария мозга мы можем обрабатывать лишь незначительную часть той информации, которая приходит к нам из внешнего мира. Из-за чего левое полушарие просто не замечает целого моря идей и океана возможностей, которые буквально окружают нас со всех сторон. К тому же левое полушарие обладает лишь аналитическими, но не созидательными возможностями, а значит, в принципе не способно ничего творить.

Но стоит нам лишь наладить контакт с правым полушари-

ем, как мысли проясняются, пробуждаются творческие возможности, и вот уже непонятное становится понятным, а невозможное – возможным. И мы входим в прекрасное созидательное состояние, позволяющее прийти к удаче, успеху, благополучию и в конечном итоге – к счастью.

Кто же такой Хосе Сильва? Его поистине можно назвать уникальным человеком, человеком-легендой. Родившись в бедной мексиканской семье и не получив, по сути дела, никакого образования, он посвятил свою жизнь самообразованию в области психологии и других наук о возможностях человека, а также разработке и применению на практике простой и стройной системы управления разумом. Научившись управлять своим разумом и меняя себя, мы меняем свою жизнь и мир вокруг нас! Эта идея воодушевила миллионы людей, а главное – помогла им преобразовать свою реальность, уйдя от скудной, убогой, безрадостной, полной опасностей и неприятностей жизни и придя к миру света, радости, успеха, изобилия, счастья.

Первые свои семинары Хосе Сильва провел в 60-е годы прошлого века, и с тех пор его метод уверенно завоевал свое место в мире. Вот уже более полувека он практикуется во множестве преуспевающих корпораций, его освоили многие ныне успешные и знаменитые люди – артисты, политики, ученые, спортсмены, представители бизнеса. А главное, что, прожив долгую плодотворную жизнь, Хосе Сильва оставил

нам всем свое бесценное наследие: разработанную им систему самообразования, следуя которой каждый человек может самостоятельно, не посещая специальные семинары и школы, приобрести уникальные возможности по *трансформации себя и своей жизни*.

Эта книга поможет вам освоить метод Хосе Сильвы в кратчайшие сроки и в наиболее комфортной для вас обстановке. Все основные положения его системы и лучшие упражнения даны в доступной, но вместе с тем емкой форме. Это своего рода шпаргалка, которая позволит вам обращаться к методу снова и снова, получить от него максимум пользы, не тратя при этом времени и денег на приобретение и чтение всех книг Хосе Сильвы. По сути дела, эта книга станет вашим личным семинаром на дому – удобным практическим подспорьем для преобразования своей жизни.

Книга поможет вам:

- перепрограммировать свою жизнь, избавиться от нежелательных моделей поведения,
- научиться достигать всех своих целей,
- исправить ошибки прошлого, создать для себя самое благоприятное настоящее и будущее,
- обрести уверенность в себе,
- улучшить здоровье,
- наладить гармоничные отношения с окружающими,
- всегда и везде принимать самые правильные решения,

- достичь успехов в работе, учебе, бизнесе,
- улучшить свою личную жизнь,
- развить и наилучшим образом использовать свою интуицию.

Десять шагов, предлагаемые вам в книге, – это ступеньки к вашему успеху. Пройдите их последовательно, не спеша; если нужно, возвращаясь к пройденному снова и снова – и результат не заставит себя ждать: очень скоро вы вступите в новую полосу своей жизни, вновь и вновь открывая колоссальные созидательные и преобразующие возможности своего разума.

Для тех, кто хочет более подробно ознакомиться с методом Хосе Сильвы, рекомендуется следующая литература:

Хосе Сильва, Роберт Стоун. Получение помощи от «другой стороны» по методу Сильва. – Мн.: Попурри, 2005.

Хосе Сильва, Филипп Миэле. Управление разумом. – Мн.: Попурри, 2003.

Хосе Сильва, Берт Goldman. Управление интеллектом по методу Сильва. – Мн.: Попурри, 2000.

Шаг 1. Управление ритмами мозга – ключ к спящим ресурсам нашего интеллекта

*Наши мозг очень мощное оружие, слишком
мощное, чтобы оставлять его без присмотра.*

Хосе Сильва, Филипп Мизле. Управление разумом

**Мозг любого человека
обладает огромными
возможностями, которыми
мало кто умеет пользоваться**

Знаете ли вы, что от природы вы талантливы, обладаете недюжинными творческими способностями и огромной силой интеллектом, при помощи которого вы можете достигать целей, которые сейчас кажутся вам недостижимыми, всегда принимать самые верные решения, действовать с максимальной эффективностью в любой ситуации?

Человеческий мозг обладает огромным могуществом, которое большинством людей не используется. Дело в том, что эти способности неочевидны. Они находятся, можно ска-

зять, в спящем состоянии. И сами собой не проснутся – чтобы их разбудить, нужно наше активное и осознанное вмешательство. Да, не только мозг управляет нашей жизнедеятельностью – но и мы сами можем управлять своим мозгом! Кто постиг эту науку – тот получил ключ к успеху в творчестве, профессиональной деятельности, взаимоотношениях с людьми, к улучшению здоровья, умению владеть собой и решению практически всех своих проблем.

По сути, управление деятельностью своего мозга – это ключ к совершенно новому качеству жизни, это гигантский скачок в вашем развитии, открывающий невероятные перспективы. Новые возможности, новые способности, новые достижения – это все ждет вас впереди, и поверьте, ничего невозможного нет, стоит вам только по-настоящему захотеть.

Чтобы проснулись таланты, надо разбудить правое полушарие мозга!

Управление собственным мозгом – процесс вполне естественный, запланированный для человека самой природой. Но развитие цивилизации пошло по пути, не предусматривавшему никакого осознанного управления собой и процессами собственной нервной деятельности. Поэтому у большинства людей мозг работает как придется. А именно – использование мозга ограничивается деятельностью лишь левого полушария, отвечающего за логику, анализ и чуждого творчеству, воображению, созидательной мыслительной деятельности.

Есть люди, чей мозг может спонтанно переключаться на другой режим работы, когда в дело вступает правое полушарие, отвечающее за творчество, воображение, созидание и интуицию. Из таких людей обычно получают художники, артисты, музыканты и представители других творческих профессий. Но и в науке, и в технике, и в прочих видах деятельности просто невозможны серьезные достижения без подключения правого полушария! Левое полушарие делает нас в лучшем случае хорошими исполнителями. И лишь правое полушарие дает возможность быть активным творцом своей жизни. Но для этого вовсе не обязательно обладать художественными талантами. Пробудить правое полушарие

способен каждый человек. И уже как следствие – развить в себе любые таланты, какие захотите.

Итак, чтобы стать творцом своей жизни, *нужно активировать правое полушарие*. А для этого надо знать, как проявляет себя разница между активностью левого полушария и активностью правого полушария.

Хосе Сильва, всю жизнь изучавший не только психологию, но и электронику, очень хорошо разбирался во всем, что связано с электромагнитными волнами. И прежде всего его интересовали электромагнитные волны, излучаемые человеческим мозгом.

Да, человеческий мозг по природе своей обладает электромагнитной активностью. Излучаемые им электромагнитные волны, или *волны мозговой активности*, как и любые волны, обладают такой важной характеристикой, как *ритм*. Именно этим ритмом и определяется, в каком состоянии мы находимся.

«Все процессы и явления, происходящие на нашей планете, имеют свой скрытый ритм. Ритм света проявляется в его волновой структуре. То же можно сказать и про звук. Каждый цвет спектра также имеет свой ритм. Даже ваше сердце бьется в определенном ритме. В последние несколько десятилетий ученые установили, что в процессе мозговой деятельности также возникают волны, которые можно измерить. Эти волны тесно связаны с тем, спите вы или бодрствуете, находитесь в расслабленном или,

наоборот, напряженном состоянии. Эти волны также зависят от того, здоровы вы или больны. На ритмах мозга отражаются все желания, тревоги, стрессы и волнения, которые вы испытываете. Короче говоря, ритмы мозга являются продуктом того состояния, в котором вы находитесь. Разве не прекрасно было бы, если бы этими ритмами можно было управлять?»

Хосе Сильва, Берт Голдман. Управление интеллектом по методу Сильва

Любая волна по своей природе обладает определенной частотой колебаний. Колебания – это неотъемлемый атрибут волны. И если вы, сидя на берегу моря, зададитесь целью подсчитать, сколько раз в единицу времени волна набегает на берег, то таким образом вы определите частоту колебаний морского прибоя.

Точно так же – и с электромагнитными колебаниями, излучаемыми мозгом. Они производят определенное количество повторяющихся циклов (своего рода приливов и отливов) в секунду. Число подобных циклов в секунду – это и есть ритм мозговой активности. И ритм этот далеко не всегда одинаков. У большинства людей он может колебаться от одного цикла в две секунды до сорока циклов в секунду. В зависимости от частоты колебаний волн мозговой активности выделено четыре основных категории этих ритмов, свойственных человеческому мозгу: *альфа-ритм*, *бета-ритм*, *тета-ритм* и *дельта-ритм*.

Бета-ритм: обычное состояние бодрствования

Для большинства людей в нормальном состоянии бодрствования характерен бета-ритм мозговых волн. Его частота – от 15 до 40 циклов в секунду.

В этом состоянии преимущественно активно левое полушарие головного мозга.

Когда частота волн мозговой активности не превышает 20 циклов в секунду, вы чувствуете себя спокойно и комфортно. Вы сосредоточенны и внимательны, можете четко и ясно мыслить, воспринимать информацию, принимать решения и действовать.

Однако если мозг начинает излучать электромагнитные волны с частотой, превышающей 20 циклов в секунду, вы оказываетесь в состоянии тревоги, беспокойства, стресса. Мысли начинают скакать в голове хаотично, вам трудно сосредоточиться на чем-то одном, ваше сердце колотится, а дыхание учащается. А если активность бета-волн повышает-ся еще больше и их ритм приближается к сорока циклам в секунду, ваш интеллект «зашкаливает» и полностью выходит из-под вашего контроля: вы не способны думать вообще, и вам даже трудно усидеть на месте. По сути дела, это состояние крайнего возбуждения либо паники. А в этом состоянии никакая более или менее эффективная деятельность невоз-

можно вообще. Мозг в этом случае работает с колоссальными перегрузками.

Чем выше частота бета-волн, тем менее эффективен наш разум и тем больше вреда причиняется нашему здоровью: ведь состояние стресса, а тем более паники разрушительно действует практически на все системы организма.

Тета-ритм: погружение в сон

Когда вы засыпаете и погружаетесь в сон, активность вашего мозга снижается, теперь ее ритм составляет от 4 до 8 циклов в секунду. В этом состоянии сознание перестает быть активным, зато пробуждается подсознание. Все то, что остается неосознанным для вас в бодрствующем состоянии, может прорваться в сновидениях. Некоторые люди достигают тета-ритма в состоянии глубокой медитации.

И когда в бодрствующем состоянии вас посещают какие-то смутные предчувствия, ощущения, которые трудно выразить словами, или вы чувствуете, что должны что-то понять или вспомнить, но не знаете, что именно, – все это результат работы тета-волн, которые были активны, когда ваше сознание находилось в сонном состоянии.

В этом состоянии активно правое полушарие мозга, а левое находится в покое. Мозг при этом отдыхает и восстанавливается. Однако в этом состоянии интеллект не способен к какой-либо эффективной работе. Наше подсознание может много нам рассказать о нас же самих – но без участия левого полушария наше сознание не способно воспринимать эту информацию.

Дельта-ритм: глубокий сон и бессознательное состояние

Частота дельта-волн чрезвычайно низка: от одного цикла в две секунды до четырех циклов в секунду. Данный ритм характерен для человека, находящегося в состоянии глубокого сна либо без сознания.

Тета-волны необходимы организму для восстановления, выздоровления от тяжелых болезней. Человек в этом случае находится в контакте с самыми глубинными слоями подсознания – такими, которые никогда не выходят на поверхность и не становятся достоянием сознательного интеллекта. Некоторые исследователи считают, что в этом состоянии, к примеру, возможна телепатическая связь с людьми, которых вы никогда не знали. И если вы впоследствии встретите этих людей наяву, то у вас может появиться смутное ощущение, будто вы с ними знакомы, но причин этих ощущений так и не узнаете.

Наше поведение в бодрствующем состоянии может порой определяться тем контактом с подсознанием, которое состоялось на дельта-уровне. Но контролировать этот контакт и тем более управлять им мы не можем.

Альфа-ритм: высвобождение творческого потенциала

Частота альфа-волн составляет от 8 до 15 циклов в секунду – это ниже, чем при обычном состоянии бодрствования, но выше, чем в состоянии сна. Частота 8–10 циклов в секунду соответствует полному расслаблению, покою, граничащему с полусонным состоянием. А вот когда мозг излучает волны с частотой 10–15 циклов в секунду – мы вовсе не спим, мы бодрствуем, наше сознание при этом активно. Более того – в этом состоянии мы мыслим даже более ясно, четко и продуктивно, чем обычно. Происходит это благодаря тому, что альфа-ритм создает состояние покоя и комфорта, в котором ничто не мешает сосредоточению и четкой работе мысли.

Кроме того, альфа-ритм успокаивает беспорядочную сумятицу мыслей в голове. Исчезает ненужный «шум», уходят всякие беспокойства, тревоги, стрессы – мозг освобождается от всего, что мешает мыслительному процессу. Благодаря такому успокоению деятельности левого полушария мозга высвобождается дополнительная энергия для деятельности правого полушария. Левое полушарие продолжает активно работать – но перестает доминировать, а вместо этого вступает в равноправные партнерские взаимоотношения с правым полушарием.

Правое полушарие, которое наконец освободилось от

прессинга левого полушария, теперь может проявить свои возможности. Оно открывает вам доступ к силе вашего воображения. Вы можете создавать мысленные образы. И таким образом вы получаете в свое распоряжение мощнейший инструмент преобразования своей жизни. Ведь все, что мы хотим создать в своей жизни – будь то какие-то материальные вещи или здоровье, успех, благополучие, необходимые нам качества характера, свойства личности, отношения с другими людьми, – сначала должно быть заложено в виде «проекта», желания или намерения. А по-настоящему действенные «проекты» создаются даже не мыслью, а именно мысленными образами. Именно при помощи альфа-ритма мы можем перепрограммировать и свою жизнь, и себя самих так, как считаем нужным, – например, избавиться от вредных привычек, бедности и болезней и стать сильным, здоровым, преуспевающим человеком. Мы ведь так или иначе планируем и программируем свою жизнь и делаем это именно при помощи своего мозга – хотя и не всегда это осознаем. Так почему бы не начать делать это осознанно, и не как придется, а как нужно нам?

У альфа-ритма есть еще и такое полезное свойство: он открывает вам доступ к силе вашей интуиции. В этом состоянии вы получаете доступ к информации, заложенной в вашем подсознании. Вы можете получать от подсознания ответы на волнующие вас вопросы. Ведь подсознанию известно гораздо больше, чем сознанию – просто потому, что оно

улавливает на несколько порядков больше информации, чем это доступно сознанию. Руководствуясь интуицией, вы перестанете совершать те ошибки, к которым вас толкает то и дело заблуждающаяся логика.

И еще немаловажное свойство альфа-ритма состоит в том, что он обладает целительными свойствами для всего организма. Не случайно в состоянии болезни мозг подчас автоматически перестраивается на альфа-ритм. Так организм пытается исцелить сам себя. И это удастся благодаря спокойному, расслабленному состоянию, когда уходит напряжение и тревога, отступает в сторону суeta мыслей, и, как следствие, в теле начинают работать механизмы самовосстановления, постепенно возвращающие нам утраченную гармонию.

Некоторые люди опасаются, что, настроившись на альфа-ритм, они окажутся в каком-то заторможенном состоянии, когда все окружающее будет восприниматься как бы сквозь туманную дымку. Но это совсем не так. Напротив, в состоянии, характеризующемся альфа-ритмом, все окружающее воспринимается гораздо яснее и четче, ваша реакция становится более быстрой и адекватной, а мыслительные процессы текут активнее и, главное, эффективнее, потому что исчезают такие обычные помехи, как напряжение, тревога и состояние стресса.

Таким образом, альфа-ритм — это наиболее благоприятное, здоровое, творческое состояние мозга.

Более того – это состояние гениальности! Все великие открытия, озарения, самые удачные идеи в науке, бизнесе, искусстве, политике были найдены именно в состоянии альфа-ритма. Это состояние самых правильных решений и самых эффективных действий.

Все великие гении умели входить в это состояние спонтанно. Но гений дремлет в каждом человеке! Чтобы пробудить его, надо просто научиться входить в это состояние осознанно, по своей воле, не отдавая его на волю случая.

И сделать это вовсе не трудно – вам потребуется совсем немного времени, чтобы этому научиться.

Как правильно выйти на альфа-уровень

Процесс вхождения в состояние, характеризующееся альфа-ритмом, или выход на альфа-уровень Хосе Сильва называет *медитацией*. Однако он вкладывает в это слово несколько иной смысл, чем это принято обычно. В медитативных практиках, характерных для традиционной восточной культуры, медитация является самоцелью и представляет собой расслабленное состояние покоя и безмыслия. Медитация же, как ее понимает Хосе Сильва, – это активный процесс, не являющийся самоцелью, но представляющий собой средство для улучшения своей жизни и решения всевозможных проблем.

Сама по себе медитация уже способна решить многие ваши проблемы – вы станете спокойнее, будете лучше спать, ваше здоровье начнет улучшаться. Но Хосе Сильва предлагает гораздо больше – применяя в состоянии медитации различные техники визуализации, создания мысленных образов, перепрограммировать свою жизнь. К этому мы придем посредством следующих шагов. А пока надо заложить основу для грандиозных перемен в своей жизни – научиться медитировать, или выходить на альфа-уровень. Таким образом вы сделаете самый главный шаг к тому, чтобы научиться гораздо шире использовать свой мозг и открыть его творческие

возможности себе во благо.

Для тренировки выхода на альфа-уровень существует четыре основных способа. Вы можете выбрать любой из перечисленных ниже. Эти приемы еще не подходят для серьезной глубокой работы на альфа-уровне, для этого потребуются более основательные тренировки, о которых будет подробно говориться в практической части этой главы. А начинать надо с легкого альфа-уровня, в чем и помогут вам данные четыре приема.

1. Сядьте в удобную позу, но следите, чтобы спина была прямой. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Постепенно успокойте дыхание, чтобы оно стало медленным, ровным и глубоким. Затем начинайте произносить про себя: «Три, три, три», одновременно представляя себе эту цифру. Сделав три вдоха и выдоха и одновременно повторяя цифру «три», делайте следующие три вдоха и выдоха, повторяя мысленно: «Два, два, два» и одновременно представляя себе эту цифру. Затем сделайте все то же самое, повторяя цифру «один» и мысленно представляя ее. После этого вы окажетесь на альфа-уровне.

2. Сядьте в удобную позу с прямой спиной, закройте глаза, успокойте дыхание, чтобы оно стало ровным, медленным и глубоким. Во время выдоха очень медленно и спокойно произносите слово «Расслабление». Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью расслабились.

3. Сядьте в удобную позу с прямой спиной, закройте глаза, успокойте дыхание и начинайте медленно про себя считать от десяти до одного. При этом представляйте, как выглядит каждая из называемых вами цифр. Вы почувствуете, что с каждой цифрой расслабляетесь все больше и в конечном итоге окажетесь на альфа-уровне.

4. Утром, после пробуждения, или вечером, перед сном, лежа в постели, закройте глаза и под закрытыми веками направьте взгляд вверх под углом примерно в 20 градусов. Начинайте медленно, с интервалом примерно в две секунды, обратный счет от ста до одного. Полностью сосредоточившись на счете, вы войдете в альфа-состояние.

Вы можете находиться на альфа-уровне столько времени, сколько захотите. Ограничений здесь никаких нет, поскольку это состояние никогда и ничем не может вам повредить, а напротив, пойдет лишь на пользу. Если вы захотите вернуться к обычному состоянию бодрствования, то вам достаточно сказать себе: «Сейчас я сосчитаю до пяти, на счете „три“ вернусь на бета-уровень и буду чувствовать себя очень хорошо». После этого мысленно сосчитайте до пяти и откройте глаза.

«Одна из прелестей медитации в альфа-состоянии заключается в том, что вы не можете увлечь туда за собой никаких дурных чувств и злобы. Если подобные чувства вторгнутся в ваше состояние, то вы вылетите из

медитации, как пробка из бутылки. С течением времени подобные чувства будут все дольше оставаться за пределами вашего состояния, пока в один прекрасный день вообще не исчезнут. Это будет означать, что те виды деятельности головного мозга, которые приводят к заболеваниям организма, нейтрализованы».

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.