

ЗЮЛЬКОВ Р.Б.
ПЛАНЕТАРНАЯ ЙОГА

Психология медитации или Как получить энергию?



Часть первая

О медитации, пути человека и механизмах развития

Роман Борисович Зюльков
Психология медитации,
или Как получить
энергию? Часть первая: О
медитации, пути человека
и механизмах развития

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27809369
ISBN 9785449003478

Аннотация

Данная работа представляет компиляцию методов Позитивной психологии, Эриксоновского гипноза, а также различных медитативных подходов и методик, основанных на Йоге и Восточной философии. Эта книга поможет вам настроиться на мощный, позитивный поток энергии Планетарной йоги. Пребывая в этом энергетическом потоке, вы сможете избавиться от стрессов и проблем, получая новое, действительно позитивное осознание себя и своего места в мире. Не является пособием по медицине. Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Психология медитации, или
Как получить энергию?
Часть первая: О
медитации, пути человека
и механизмах развития**

Роман Борисович Зюльков

© Роман Борисович Зюльков, 2017

ISBN 978-5-4490-0347-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Структура предисловия:

1. Что будет рассмотрено в работе?

2. О потоке энергии книги, уровнях ее восприятия и работе через осознание текста

3. Структура текста книги и внезапный юмор

Давайте начнем с того, что мы с вами собрались на страницах этой книги, чтобы получить некоторые знания о позитивных психологических настройках, помогающих вам в реальной жизни, а также о медитативном процессе. Тем не менее если вдруг вы увидите, что то или иное предложение (как, например, предыдущее) выглядит немного странно – позвольте ему таким и оставаться. Далее мы еще скажем несколько слов о структуре книги и о том, почему в ней используются немного странные лингвистические обороты.

Наша книга называется «Психология медитации, или Как получить энергию?», и, как вы уже понимаете из названия, речь здесь пойдет о психологии, медитации и энергии. В целом можно сказать, что эта работа для тех, кто почти не знаком ни с медитацией, ни с механизмами настройки собственного сознания. Но, с другой стороны, даже те, кто знакомы и с первым и со вторым, могут почерп-

нута из нашей работы новые мысли, так как она написана «в несколько уровней». В этой работе мы последовательно рассмотрим механизмы, которые помогают любому человеку выстроить некий коммуникативный мостик между собой и этой реальностью.

Мы расскажем вам: – как именно стоит себя настраивать

- как работают позитивные мыслеформы;
- почему ситуации в вашей жизни повторяются
- что именно делают для вас те или иные позитивные психологические настройки;

- как получить в свое распоряжение большие энергии

Это, а также многое другое, вы сможете узнать из этой нашей работы. Также мы аккуратно подведем вас к тому, что механизмы деятельности конкретного индивида и мира, в котором этот индивид действует, взаимообусловлены. И для того, чтобы индивид был успешен, здоров, полон сил и умел справляться с разными ситуациями, которые представляет жизнь, ему необходимо усвоить ряд правил.

Мы покажем вам, что «справляться с ситуациями» нужно, что называется, «для начала». Потому что, если вы усвоите материал нашей работы действительно хорошо и будете использовать его на практике, вы увидите, что можно «справляться с ситуациями», применяя превентивные меры, то есть просто переставая создавать эти ситуации.

В этой, как и в других наших работах, мы указываем, что все изложенное является лишь нашей точкой зрения и не претендует на большее. Однако, по нашему мнению, тот опыт, который был приобретен нами более чем за четверть века консультирования и занятия подобными практиками, все же заслуживает того, чтобы к нему прислушиваться. Все, что написано в этой книге, многократно проверено нами на практике, и любая высказанная здесь теория для нас является абсолютно ясной, четкой и доказанной.

Однако опять-таки, понимая, что людей очень много, мы все же просим относиться к написанному тексту не как к истине в последней инстанции, а просто как к некому мнению. Тем не менее по ряду пунктов (и мы указали это в тексте) наше мнение может совпадать и с опытами по физиологии, психологии, а также по квантовой физике, что мы далее и проиллюстрируем.

Кроме того, раз уж мы заговорили здесь в том числе и о квантовой физике, то можем сообщить, что, согласно теории о запутанных состояниях, данная книга несет позитивный заряд. То есть, используя определенные послышки в конце каждого пункта, как и другие знания из нашей работы, вы можете вступать в сотрудничество с потоком энергии, который несет наша работа, и этот поток может вас поддерживать и помогать вам. В конце каждого пункта мы привели небольшое резюме. Оно может быть сделано как аффирмация или же как небольшой структурирован-

ный текст. Работая с этим текстом или же просто осознавая его, вы уже проводите хорошую внутреннюю работу и настраиваетесь на светлую, позитивную волну.

Как и все наши другие работы, эта книга написана как бы в «несколько уровней». Когда вы читаете в первый раз, вы воспринимаете один уровень, а когда перечитываете, постепенно из подсознания и потока энергии, связанного с книгой, выплывает другой, а затем следующий, на который ранее вы не обращали внимания. Кроме того, в этой нашей работе мы постоянно используем метафоры, которые могут переплетаться друг с другом, и смысл этих метафор, как правило, не проявляется сразу на уровне сознания, но помогает вашему подсознанию обучаться, двигаясь в лучшую для вас сторону. Таким образом постепенно происходит хорошее структурированное понимание процессов развития вашего сознания и работы с вашей энергией.

Как мы сказали, в конце каждого пункта есть некое резюме. Прочтя всю книгу полностью и перейдя к практике, вы во время той или иной собственной медитации можете брать то или иное «резюме» и медитировать над ним.

Если вы будете поступать таким способом, то вы должны знать, что подобная работа будет полезна вам в осознании причинно-следственных связей, которые напрямую касаются вашего развития. Здесь мы имеем в виду карму. Именно поэтому мы рекомендуем вам пользоваться данной стратегией для собственного развития.

На этом мы почти заканчиваем предисловие, и нам остается лишь добавить, что эта, как и любая другая наша книга, написана с изрядной долей юмора, однако юмор проявляется как открыто, так и не совсем. Бывает, мы шутим и легко, непринужденно и даже незаметно. Однако, конечно, чаще бывает тяжело, принужденно и заметно. Как сейчас. Тем не менее иногда нам все же удастся шутить легко и незаметно, так сказать, шутка прошла, но где она, кто ее видел и куда она делась потом – никому решительно не понятно.

Именно поэтому мы решили не выделять вниманием разные шутки в лингвистической структуре, равно как и в ситуационной. Мы как бы следовали принципу Дао – будь что будет.

Неси нас река туда, куда нужно

И хотим сказать, что местами нас несло, что называется «на полную», во всех глубоких смыслах. Поэтому, как сказали выше, шутки мы решили не выделять – что называется, кто поймает, тот отхватит...

Нет...

Не так. Оговорились.

Мы хотели сказать – кто поймает, тому повезет.

Вот так правильно.

Ну что же, пожалуй, хватит рассказывать о самой книге, теперь давайте приступим к изложению ее содержания. А нам лишь остается добавить, что если кто-то нас зна-

ет, то это прекрасно. Если кто-то нас не знает, то это еще прекраснее, потому что впереди у вас теперь много интересного – это мы! Мы – это авторы многих книг и программ обучения, которые освещают место человека в мире, его развитие и его предназначение. Надеемся, поставленный нами вам фонарь будет полезен для вас.

Впрочем, пытаясь говорить серьезно, можем сказать, что о нас вы можете узнать и из наших книг, описаний тренингов, курсов, семинаров, медитаций, которые мы ведем постоянно уже не первые десять лет, поэтому сейчас нет смысла тратить время на представление. Кроме того, представление получится опять-таки во всех глубоких смыслах хорошим, если вы более сосредоточитесь на материале, который, несомненно, поможет вам в будущем. Поэтому мы открываем занавес, звучит таинственно-веселая музыка, и представление начинается.

Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием

Структура главы:

1. Хорошее настроение – позитивное самочувствие

2. Связь между сознанием и телом – чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя ощущает

3. Плохое настроение в конечном итоге порождает плохое самочувствие

4. Женские и мужские стратегии в самочувствии и ощущение макрокосма

Итак, вначале давайте рассмотрим, какая есть связь между мозгом (сознанием) и нашим настроением и самочувствием. Естественно, говоря про мозг, мы прежде всего имеем в виду процессы мышлеобразования человека. То есть ту или иную мыслительную деятельность того или иного индивида.

Давайте рассмотрим процессы мыслительной деятельности чуть более подробно для того, чтобы начать понимать то, как зависит ваше самочувствие от тех или иных мыслей.

А) Допустим, что у нас с вами достаточно гармоничное состояние сознания. Что несет нам наше гармоничное со-

стояние сознания?

Итак:

- Гармоничное сознание – это хорошее настроение.
- Хорошее настроение – позитивный ход мыслей.
- Позитивный ход мыслей – хорошее самочувствие.

Как вы знаете, в научном мире есть очень много разных экспериментов, и в том числе масса экспериментов проводилась в связи с тем, чтобы установить связь между настроением и самочувствием. И по ряду экспериментов известно, что чем лучше настроение, тем лучше самочувствие. Аналогично и в спорте – давно известно, что любой спортсмен в хорошем, бодром и энергичном состоянии показывает гораздо лучшие результаты, чем в своем обычном. Ставились многочисленные психологические опыты, где была выяснена корреляция между более быстрым выздоровлением и хорошим настроением пациентов. В частности, этими исследованиями занимается область медицины, которая называется «психонейроиммунология», и при желании вы можете посмотреть ряд исследований того, как взаимосвязаны процессы мышления с процессами иммунитета человека.

Поэтому любой грамотный психолог, физиолог, равно как и психотерапевт, подтвердит вам, даже не ссылаясь ни на какие исследования, что:

Чем лучше настроение у человека, тем лучше он себя чувствует. То есть видна явная тенденция – чем

лучше настроение, тем лучше самочувствие.

Б) Таким образом, можно говорить о том, что существует связь между сознанием и телом. И можно даже сказать, что чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя чувствует. И, конечно, чем гармоничнее его сознание, чем комфортнее и спокойнее он себя ощущает внутри, тем лучше чувствует себя его тело.

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.