

€ **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](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 Голдман. Управление интеллектом по методу Сильва. – Мн.: Попурри, 2000.

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

*Наш 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 суета 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.