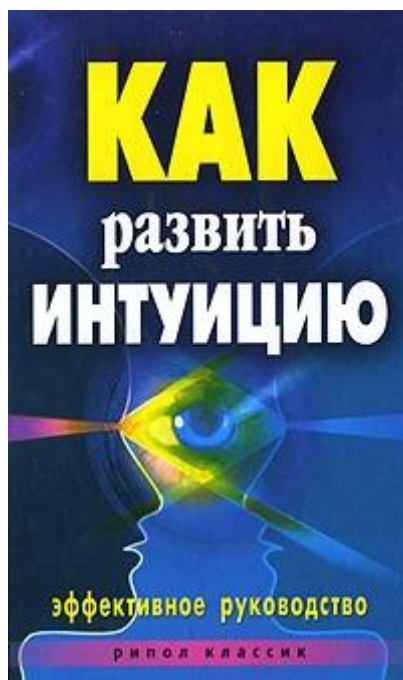


Елена Разумовская

Как развить интуицию. Эффективное руководство



Елена Александровна Разумовская Как развить интуицию. Эффективное руководство

Введение

Что такое интуиция? Врожденный дар или приобретенная способность? Можно ли ее развить? Есть ли она у вас? Существует ли она вообще? – Все эти вопросы будут так или иначе затронуты в этой книге.

Бытовое человеческое сознание подразумевает под интуицией одно, а ученые совсем другое. Взять, к примеру, определение, данное этому явлению Владимиром Соловьевым и помещенное еще в дореволюционном издании энциклопедического словаря Брокгауза и Эфрона: «Интуиция (от лат. *intuere* – «глядеть») – непосредственное усмотрение чего-либо в качестве истинного, целесообразного, нравственно доброго или прекрасного. Противопоставляется рефлексии». В случае с обыденным мнением под интуицией понимается получение правдивой информации из непонятных источников. Показалось, пригрезилось, «мне голос был...», почудилось, внезапно в голову пришло – все эти слова описывают проявления интуиции в нашей жизни. Под этим словом понимают и внезапную догадку, основанную на прекрасном знании ситуации (например, предсказание результатов футбольного матча болельщиком с многолетним стажем); и случайное стечение обстоятельств (сказал – так и вышло).

А ученые исследуют механизмы, которые движут этой способностью; изучая явление интуиции, пытаясь понять его глубже, они противопоставляют его другой способности человеческого мозга – рефлексии, то есть размышлению.

Человек, стремясь изучить окружающий его мир, постоянно сталкивается с необычным. Но много необычного, неисследованного, непонятного и в нас самих. Это вещие сны, феномен предвидения и т.д. Такие способности называют паранормальными или сверхспособностями.

И когда мы смотрим популярные передачи, например «Битва экстрасенсов», или читаем в газетах, книгах о проявлении такого рода способностей у того или иного человека, мы с сожалением думаем: «Вот повезло! Вот бы мне так...».

Но в конце 80-х годов прошлого столетия стали появляться книги, которые говорили, что такие способности есть у всех людей. И значит, их можно развивать. Например, прекрасно написанная книга Сафонова В. И. «Нить Ариадны» рассказывает о феномене лечения биополем. Мы все об этом слышали, но пробовали ли сами? А почему бы и нет. Сам автор этой книги, человек весьма здравомыслящий и практичный, тоже считал, что все это выдумки. Но затем открыл в себе способности к бесконтактному массажу и лечению. И написал книгу и множество статей: учитесь, развивайтесь. Вы это тоже можете!

Так и интуиция: есть у каждого человека. Она говорит с нами на разных языках, разными голосами (это и предчувствие, и предощущение, и какая-то неожиданная эмоция в ответ на совершенно нейтральное событие), но, что важнее всего, – с нами со всеми. А поскольку любая информация в наше время, тем более достоверная, – весьма ценная, значит, интуицию можно использовать практически, в качестве источника полезных сведений.

Существует устойчивое заблуждение: интуиция – это свойство преимущественно женщин, которым чужда логика. Такое отношение к интуиции возникло в Новое время. Научой, строгой, логичной, рациональной занимались мужчины. А женщинам отводилась только вера во все мистическое, не поддающееся проверке опытом и логикой.

Наступление нового тысячелетия, появление нового поколения «индиго» с развитыми паранормальными способностями – все это убеждает нас в том, что одной логикой и рационализмом в жизни не обойдешься. Слишком много людей сегодня, полагаясь на веру и интуицию, то есть на способность узнавать факты не только на основании информации, полученной при помощи органов чувств, достигают в жизни больших успехов.

Здесь уместно вспомнить, что рационализм вовсе не был в таком абсолютном почете у предков нашей цивилизации. Древние греки, которые стоят у истоков логики как науки, научного метода познания действительности, признавали и важность интуиции и интуитивного прозрения, без которых теоретические знания о мире были бы неполными. Древний мир, создавая философские учения, которые живут до сих пор, доверял предсказаниям оракула бога Аполлона в Дельфах и Кумской сивиллы. Известна легенда о том, какой ценностью пользовались в древние времена так называемые «Сивиллины книги», собрание пророчеств, касающихся, по преданию, самого отдаленного будущего.

Наша единственная проблема в том, что мы не умеем слушаться своей интуиции. Мы ее просто не слышим, не обращаем внимания на ее знаки, которые она подает нам постоянно. А интуиция вполне способна принести успех в карьере, помочь в личной жизни, укрепить здоровье. Да мало ли сфер, где нам пригодятся любые сведения о себе самих и о мире?

Неважно, как назвать эту способность – «врожденной мудростью» (Л. Робинсон), связью со Вселенной, внутренним голосом или как-то иначе. Важно, что у каждого из людей она есть от рождения. Если доверять ее голосу, то вы сумеете реализовать все заложенные в вас возможности, а значит, достичь успеха и процветания в жизни. Именно через интуицию осуществляется связь человека с окружающим миром и Вселенной. Поверьте, что этот мир, полный, на наш взгляд, случайностей, непонятных явлений, – открыт для нашей интуиции, как книга.

И благодаря ей мы прекрасно разбираемся, что к чему в этом мире. Она помогает нам получать ответы в сложных случаях, когда мы не знаем, к кому еще можно обратиться. Таким образом, интуит просто, в отличие от других людей, сознательно использует свою способность к интуитивному постижению мира каждый день, в быту и на работе. А обычные люди тоже каждый день применяют такое умение, только не осознавая этого. Тем не менее они прибегают к услугам дара предвидения в решении множества повседневных проблем и вопросов.

Пусть интуиция – это не то, что можно пощупать, но она может приносить вполне реальные плоды. Еще раз повторяю: каждый может ее использовать с выгодой для себя и своих близких. С помощью интуиции можно искать пропавших людей и правильно вкладывать деньги на рынке ценных бумаг; предсказывать цены на нефть и выигрывать в тотализатор, в Спортлото и другие лотереи. Можно ответить на экзамене на отлично, просто взяв правильный «счастливый» билет. И многое, многое другое. И поверьте: вы все это можете. Нужно только прислушаться к себе и услышать подсказки интуиции. Это, может быть, ненаучно, но работает!

Когда у вас достаточное количество фактического материала, то здесь на помощь придет дедуктивный метод. Но если информации нет, то вашей поддержкой станет интуиция. Она работает гораздо лучше, если сведений не хватает или просто нет, а есть только проблема, например, как получить сведения, утраченные далеко в прошлом, или касающиеся будущих событий.

Поэтому эта книга не только теоретическая. В ней есть и специально разработанные упражнения, которые научат вас верить себе и своему внутреннему голосу, слушать язык своего тела, не считать предчувствия ерундой и глупостью, обращая внимание на любую подсказку своей интуиции. Сегодня невозможно знать все. Слишком много в нашей жизни специализированных сфер, которые закрыты для профана. Но интуиция поможет вам не только доверяться тем, кто все знает лучше, но и самому контролировать ситуацию в случае, когда речь идет о вашем здоровье, о состоянии вашей машины или, совсем уж практично, – в вопросе о том, какой компании лучше доверить управление вашим пенсионным счетом.

Итак, вы открыли эту книгу. Каковы бы ни были ваши цели, они могут быть сформулированы одной фразой: вы хотите достичь успеха. Занимайтесь, выполняйте регулярно упражнения. И вы научитесь всем чудесам, которые приведут вас к замечательным результатам. Поверьте себе и своим способностям. И – держите!

Глава 1 Понятие интуиции

«Ну что, мы пойдем завтра в кино?» – «Знаешь, интуиция подсказывает мне, что лучше этого не делать». Диалоги, подобные этому, наверняка случались в вашей жизни не один раз. Очень часто нас мучают какие-то смутные предчувствия, ощущения, некое знание или понимание сути происходящего. Несколько тысячелетий назад древние греки называли это явление «интуицией». Об интуиции говорят тогда,

когда дело касается чего-то необъяснимого, неподвластного разуму.

Что такое интуиция

Само слово интуиция пришло к нам из латинского языка: интуиция – от лат. *intuitio* – созерцание, от лат. *intueor* – пристально смотрю; или от лат. глагола *intueri*, означающего «всматриваться», «проникать взглядом» (зрением), «мгновенно постигать». Как видно из определения, интуиция связана с особым внутренним, возможно даже мистическим зрением, которое не входит в категории логики. Кстати, между логикой и интуицией существуют давние и весьма запутанные отношения, но об этом я расскажу вам позже.

Интуиция отвечает за выживание человека. Пещерные люди интуитивно (инстинктивно) выбирали место для жилья, растения для пропитания, время для лучшей охоты – от этого зависела их жизнь. Потом несколько удачных интуитивных решений закреплялось в виде опыта, который передавался из поколения в поколение. Так возникло научное знание, объявившее себя единственно правильным.

Я не буду вступать в долгую и бесплодную дискуссию по поводу того, какой метод постижения действительности является самым правильным. Мир многообразен, и методы его познания должны быть столь же многообразны. В течение многих веков интуиция, интуитивный метод были на заднем плане. Хотя еще Платон сказал, что интуиция – главнейший путь познания эйдосов, то есть первопричин вещей и явлений, что разум не может постичь всей глубины мира эйдосов.

Важно понять, что интуиция еще со времен Платона – очень широкое понятие, такое же широкое, как разум, сознание, наука, философия. Интуиция – это одна из первооснов мира, одно из коренных понятий существования человека. Почему? Потому что куда бы вы ни посмотрели, к какому бы мыслителю ни обратились, с чем бы в своей обыденной жизни ни столкнулись – повсюду вам встретится проблема интуиции. Почему так происходит? Дело в том, что большая часть всех открытий, не говоря уже о творениях, происходит при помощи интуиции. Вообще, это тема отдельной книги – роль интуиции в научных открытиях – и она чрезвычайно интересна (хотя книг по этой теме написано много – около 400!). Ведь ни одно величайшее открытие или величайшее изобретение, ни одно гениальное произведение искусства или философской мысли не было сделано только логическими рассуждениями. Вспомните, даже гениальнейший сыщик всех времен Шерлок Холмс с его дедуктивным методом обладал потрясающей интуицией. Он, кстати, умел к ней прислушиваться, а уже потом объяснял подсказки интуиции с помощью логики.

Итак, интуиция очень важна для ученых и изобретателей, а что же обычные люди? Для них способность предвидения тоже важна, она работает на бытовом уровне так же хорошо, как и на научном. Вот только беда, что мы не всегда понимаем ее знаки. Попробуем разобраться в том, что такое интуиция.

За столетия изучения этого феномена накопилось много определений интуиции, научных концепций и теорий. Изучением этой способности занимаются психология, философия, физиология, психоанализ, искусство, литература...

По сути дела, интуицией считается все: от простого предчувствия каких-то событий до способности предсказывать будущее. Да-да, ясновидение – это тоже из области

интуиции. Все столь многообразные явления соприкасаются в области бессознательного и именно там и зарождаются.

Интуиция находится за пределами здравого смысла и рационального постижения мира, но она есть мостик между нашим сердцем и сознанием. Ведь что греха таить – наше сердце не всегда может достучаться до нашего разума. Говоря об интуиции, мы вступаем в область господства тонких материй, которые открыты для понимания только йогам и прочим просветленным. Способность предчувствия неуловима, многолика, непостижима, но она всегда рядом, всегда готова помочь нам.

Интуиция никогда не ошибается – это разум делает неправильные выводы, если вообще делает. Происходит же это потому, что интуиция общается с нами символами, метафорами, архетипами, знаками, которые были накоплены за много миллионов лет истории человечества. Интуиция опирается на всю мощь бессознательного, поэтому ее возможности гораздо шире возможностей стандартизированных и логичных форм сознания. Нет, я не призываю вас совсем отказаться от сознания: я призываю с большим вниманием относиться к тем неясным ощущениям, которые иногда возникают у вас.

Логика – это важный, хотя и ограниченный инструмент мышления, применяемый для познания вещей. Логика не может заменить собой все мышление. Она помогает обрабатывать сведения, но не способна создать новое знание; логика оперирует суждениями, проверяет правильность построений, но она ничего не знает о причинах, не может сказать, что истинно, а что ложно. Со времен Возрождения рациональное мышление считалось высшим типом мышления, способным открыть истину.

В этом было величайшее заблуждение эпохи, которое, кстати, обнаруживали сами титаны. Тот же Леонардо да Винчи признавал за интуицией главенство в вопросах творчества. И хотя он оставил нам трактаты и записи об анатомии творчества, великий Леонардо признавал, что решающую роль в его изобретениях всегда играла интуиция: «Это может показаться смешным и нелепым, – писал он. – Но тем не менее очень полезно для того, чтобы вдохновить ум на различные изобретения».

Парадокс заключается в том, что человек не может мыслить только логически и разумно. Это не соответствует его природе: лишь 5 % человеческого мозга относятся к сознанию, а остальные 95 % – это бесконечная область бессознательного. Именно отсюда, из этих 95 «спящих» процентов приходят к человеку вещие сны, предчувствия, внезапные озарения и способность познавать истину. Эту самую способность предлоги-ческого познания или, если угодно, знания древние философы называли интуицией. Интуиция – это то, что в человеке есть *a priori*. Хотя справедливости ради скажу, что существует и интуиция *a posteriori* – это профессиональная интуиция. Когда разум медленно и пошагово идет к цели, проходя все стадии логического анализа, интуиция срабатывает молниеносно, подобно вспышке. Это сравнимо с вдохновением, потому что интуиция и вдохновение – это явления одного порядка. Интуиции не нужны долгие рассуждения и доказательства: она сразу выдает результат. Разум и интеллект постигают мир частями, расчлененно, а интуиция охватывает мир в целом, в его неразрывном единстве. И что самое приятное: для логического мышления нужно приложить волю, нужно знать правила, а интуиции не нужны никакие догмы, она не требует ни малейших усилий, а просто всегда подсказывает верное решение. И еще один интересный момент: когда человек долго не пользуется своими «мозгами», они начинают сдавать и в какой-то момент могут подвести; интуиция же не подводит никогда – она всегда посылает нам сигналы, хотя бы даже и во сне.

Я уже говорила выше, что у интуиции и разума – сложные отношения. Когда человек мыслит только логически, доверяет лишь фактам и доказательствам, то он блокирует свой канал интуиции (есть у человека и такой). Когда же человек полагается только на интуицию, то он быстро теряет ориентацию во времени и пространстве, становится не способным мыслить логически, он живет в мире образов, смутных предчувствий, ощущений, непонятных символов. И то и другое одинаково плохо. Лучше стремиться к гармонии интеллекта и интуиции. Хотя снова оговорюсь: многие ученые считают интуицию одной из составляющих интеллекта.

Проблема интуиции и ее отношений с разумом волновала философов с древности. Уже упоминавшийся Платон понимал интуицию как способ целостного познания истины и первооснов бытия: Прошлого, Настоящего и Будущего, Жизни и Смерти, Эволюции, Пространства и Времени, Вечности, Видимого и Невидимого, Архетипа и Формы, Духовного и Материального. У Платона интуиция и интеллект разводятся, потому что он был уверен, что разум слишком ограничен, чтобы познать потусторонний мир. Интуиция – это прежде всего узнавание Бессмертной душой своих прошлых жизней, «припоминание» реальности мира эйдосов и того опыта, который она получила за все свои воплощения. Подобное припоминание происходит во время озарения, то есть странных вспышек активности бессознательного. Это очень похоже на то, что спустя пятнадцать столетий после Платона, будет названо «инсай-том». Такая способность улавливать архетипы, праи-деи, выходить за пределы видимого материального мира в мир идеальный и существовать в нем хотя бы одно мгновение со времен Платона стала главным инструментом интуитивного познания мира. Целостное, синкретическое (нерасчлененное) восприятие мира сейчас забито в человеке рационализмом и прагматизмом, но его можно развить. Этим мы и займемся в практической части нашей книги.

Понимание интуиции Платоном было первым и долгое время единственным мистическим объяснением интуиции. Аристотель, как известно, не разделял взглядов своего учителя. Он является основоположником рационализма, а значит, и всей современной цивилизации. Наверное, именно Аристотелю мы можем сказать «спасибо» за то, что интуицию так долго признавали шарлатанством и исключали из аппарата науки. Эллинистический Рим, а тем более Средневековье не интересовала интуиция как таковая и ее возможности.

Восстановило реноме интуиции уже только позднее Возрождение. Человеком, который стал изучать интуицию с точки зрения науки и вообще придал ей статус философской и психологической категории, был великий математик и философ XVII века Рене Декарт. Именно благодаря его трудам ученые мужи обращаются к проблеме интуиции, спорят, пишут трактаты... Это говорило только обо одном: *intuitio est* (интуиция существует)! С этого момента ее начали анализировать, раскладывать по полочкам, давать объяснение...

«Отец» интуиции задал и направление этих поисков: интуиция – это единое знание, но оно не имеет ничего общего с прозрением и носит, прежде всего, интеллектуальный характер. Декарт ввел понятие интеллектуальной интуиции, которое существует до сих пор. Интеллектуальная интуиция охватывает научное познание, ведь ее основа – это накопление материала и научный анализ.

Сам не зная об этом, Декарт поставил еще одну важную проблему, которая не решена до сих пор: интуиция – это врожденный дар, которым обладают лишь избранные, или свойство, присущее каждому человеку? Каждый философ отвечал на это по-своему. Ответ на вопрос зависит от того, как человек отвечает на основной вопрос философии: что первично – дух или материя? Вплоть до конца XIX века

интуиция трактовалась как высший вид рационального знания, но сначала Артур Шопенгауэр, а за ним Анри Бергсон перевернули представления об интуиции. Анри Бергсона по праву можно считать «отцом инсайта». Именно он в своей философии жизни обосновал необходимость озарения, некоего духовного экстаза для достижения истины. Более того, при помощи озарения постигаются не только великие идеи, но самые примитивные, бытовые ситуации. Труды французского философа однозначно показали, что интуиция – это не высшая ступень интеллекта, она просто вне интеллекта, это другой способ постижения мира. Наверное очень символично, что «открыли» и «закрыли» философскую проблему интуиции французские философы. После Бергсона проблема интуиции переместилась в сферу психологии.

Современные психологи плохо представляют себе, как работает интуиция, но еще хуже обстоят дела с ее изучением, а значит, с терминологией. В психологии чаще других используется термин «инсайт» (от англ. insight – «постижение», «озарение», «проникновение в суть») – озарение, проникновение. Обычно это состояние прозрения, когда в голову приходит блестящая идея, открывается доселе неизвестное знание. Еще такое состояние может называться «ага-реакцией», то есть имеются в виду те непроизвольные возгласы, которые вырываются у человека в моменты озарения. Классический, всем известный пример «ага-реакции» – архимедово восклицание «Эврика!». Для удобства понимания можно ввести определение интуиции, принадлежащее практикующему интуйту Лоре Дей: «Интуиция – это нелинейный, неэмпирический процесс сбора и интерпретации информации в ответ на вопросы». [1]

Здесь даны все основные моменты современного понимания интуиции, поэтому рассмотрим каждый из них подробнее.

1. Что означает понятие «интуиция – нелинейный процесс»? Это значит, что по своей сути она не нуждается в причинно-следственных доказательствах. Если разум строит выводы с позиций формальной логики, то интуиция игнорирует эти правила. Интуитивно постигая суть той или иной ситуации, мы не выстраиваем логическую цепочку на основе рассуждений – мы просто знаем то-то и то-то. Интуиция, как я уже говорила, постигает мир целостно. Это чувство со скоростью метеора пролетает все последовательные шаги, которые делает разум, и первым приходит к желанному финишу. Работу интуиции можно представить в виде фотоаппарата, делающего моментальные снимки, но только конечный результат предстает в виде символов и метафор. Вот этот метафорический снимок реальности логическое мышление и должно истолковать.

2. Теперь рассмотрим «неэмпирический процесс». Вам надо привыкнуть к тому, что терминология интуиции разработана плохо, поэтому будем обходиться тем, что есть. Эмпирические средства – это средства, полученные в ходе эксперимента, опыта. Они безусловны и опираются только на реально происходящие события. Интуиция – это уже из области догадок, причем порой довольно дерзких, поскольку при помощи интуиции можно догадаться о том, чего вы и не знаете.

Жан-Поль Сартр в одном из своих рассказов описал такую ситуацию времен Второй мировой войны. Герой рассказа – участник французского Сопротивления – повествует о том, как попал в плен к немцам. Его схватили и стали пытаться, чтобы он выдал, где находятся его соратники. пытки продолжались в течение недели, но рассказчик не знал, где находятся его товарищи. Он героически переносил боль и ничего не говорил, но боль была так сильна, что он решил приблизить свою смерть.

Однажды он сказал, что знает, где находятся участники Сопротивления (вы

помните, что он не знал этого). «Они в подвале старой церкви», – произнес он, будучи уверен, что немцы придут туда и никого не найдут.

Рассказчик ждал казни, но на следующий же день его освободили. Оказалось, что он указал место правильно.

Однако границы между интуитивным и эмпирическим знанием размыты. Было ли точное попадание рассказчика из произведения Сартра интуитивным озарением или плодом эмпирических данных? Или, например, какое предсказание погоды точнее: то, что делается метеорологами на основе наблюдений за воздушными массами, или то, которое основано на народных приметах? А как быть с тем, что у людей, страдающих артритом, перед дождем ломит суставы? Это все – разные способы получения информации и разные способы ее обработки.

Наши древние предки использовали свою интуицию гораздо чаще и успешнее, чем мы. Это помогало им строить свои отношения с окружающим миром. Интуитивное восприятие – это не эмпирическое знание, поскольку информация в этом случае не передается через органы чувств. Недаром же интуицию называют шестым чувством – она как бы заменяет все пять основных. Но интуитивное впечатление переходит в разряд эмпирического, когда на его основе вы делаете какие-либо выводы. Полученный вывод ваш разум использует так же, как и любой другой.

3. Что значит «интуиция интерпретирует информацию»? На уровне интуиции тоже происходит обработка данных. Это неизбежно, поскольку информация должна использоваться, она должна быть полезна. Вы помните, что интуиция общается с нами на языке символов, поэтому послание должно быть расшифровано. Кстати, это одна из причин, по которой многие люди не доверяют подсознательному чувству: им бы хотелось, чтобы «речь» интуиции была бы понятной, логически выстроенной, ясной. Современному человеку трудно понять притчи и метафоры – он привык к научному языку доказательств. Если вы хотите понимать свою способность предвидения, то вам придется попрактиковаться в разгадывании ее посланий (этому будут посвящены некоторые упражнения практической части книги).

Символы – это сложная форма подачи материала, поскольку в них включено слишком много аспектов. Кстати, если хотите поупражняться, то советую вам взять настоящую китайскую Книгу перемен (неадаптированный для западного мышления вариант), прочитать какой-нибудь гадательный текст и попробовать понять, о чем идет речь. Уверяю вас, что это – весьма увлекательное занятие!

4. Наконец, самый главный элемент работы интуиции – ответы на вопросы. Человеку свойственно стремление к познанию, а потому он весьма любопытен. Каждый из нас постоянно задает вопросы о чем угодно: о своем здоровье, о будущем, о своих близких, о том, какая команда выиграет чемпионат мира по футболу, о том, что лучше надеть на свидание и т. д. Задавая вопрос, мы запускаем в действие интуитивный механизм. Вопрос заставляет нашу интуицию сфокусироваться на каком-то событии, факте и подсказывает нам, на какие сигналы внешнего мира необходимо обратить внимание.

Гениальный физик XX века Альберт Эйнштейн придавал большое значение интуиции, прозрению, сверхчувственному постижению бытия. Он утверждал, что без этих вещей невозможны не только великие открытия, но и просто ответы на сложные вопросы. Однажды он сказал, что если бы речь шла о его жизни и смерти и у него был бы только один час, чтобы отыскать способ спастись, то пятьдесят пять минут он отвел бы на то, чтобы правильно сформулировать вопрос. «Чтобы отыскать ответ, –

говорил Эйнштейн, – достаточно всего пяти минут». Великий ученый описал суть проблемы: очень часто мы сами не знаем, чего хотим, неправильно формулируем свои цели, поэтому наша интуиция, а вместе с ней и бессознательное, не могут нам помочь.

Умение задать нужный вопрос правильно приходит с опытом (этому вы тоже научитесь благодаря упражнениям, представленным в этой книге), но еще нужно верно понять ответ. Мы живем в мире информации, даже современное общество называется информационным. Каждую минуту на нас обрушиваются миллионы вопросов, а стало быть, мы должны найти миллионы ответов. Весь наш организм настроен на получение полезных сведений, он работает так непрерывно.

Разум же постоянно пытается трактовать полученную информацию, и в этом деле его главный помощник – интуиция. Можно сказать, что интуиция – это мощное оружие, бьющее прямо в цель. Ведь она отвечает даже на те вопросы, которые не проговорены вслух, которые существуют в виде неясных томлений и смутных желаний. Более того, интуиция – это первая ступень предсказательства и ясновидения. Очень часто, особенно в снах, интуиция подсказывает нам, что случится в будущем. Интуиция может показать людей, с которыми нас в будущем сведет судьба, места, в которых мы окажемся, и т. д. Все зависит от вашего умения распознавать эти сигналы. Начав развивать свой дар предчувствия, вы будете испытывать особое интуитивное состояние ожидания. Весь ваш организм будет настроен на прием информации: это не надежда на ответ, а терпеливое(!) ожидание ответа.

Интуиция и дедукция

Новое время – время рациональное. Появляются новые взгляды на интуицию. Так было, например, в XIX столетии, когда наука опытная, экспериментаторская была в большом почете и появилось рациональное объяснение феномену интуиции. Это объяснение связано с понятием дедукции, дедуктивного метода постижения различных фактов и явлений действительности.

Дедуктивный метод в умозрительных рассуждениях применяли еще древние философы, рассуждая о природе вещей и явлений. Им пользовались в своих трудах Платон, Аристотель, представители греческой и римской стоической школы. Но разработан был дедуктивный метод только в конце XIX века. Название метода происходит от латинского слова *deduction* – выведение. Для того чтобы сделать умозаключение при помощи дедуктивного метода, нужно обладать достаточным количеством эмпирического материала. Этот материал систематизируется, и на его основе делается строго логический вывод. Анализируется не только имеющийся в наличии фактический материал, но и взаимосвязи между отдельными деталями, элементами.

Применяется дедуктивный метод в логике, в математике. Но стал широко известен он благодаря популярным «Запискам о Шерлоке Холмсе» А. Конан Дойля. Там описано его применение в сфере криминалистики, для раскрытия преступлений практически не выходя из кабинета.

Кстати, современная литература по интуиции называет Шерлока Холмса интуитом. Он использовал метод, которым пользуются интуиты сегодня: игру на скрипке. Это одна из всем доступных техник концентрации сознания.

Так вот, некоторые проявления интуиции сродни дедукции. Мыслительный процесс происходит не только когда мы это осознаем, но даже во сне. Мозг сортирует, перебирает накопленные впечатления, складывая из них, как из мозаики, целую картинку. Информации в наш мозг поступает огромное количество: мы сами этого не осознаем, но наши глаза замечают массу деталей, которые не рефлектируются, потому что кажутся ненужными. Наши уши слышат множество звуков, на которые мы не обращаем внимания. Ведь они не вписываются в ту картинку мира, какую наш мозг рисует нам здесь и сейчас. Сознание постоянно фильтрует факты, отбирая только нужное или то, что может пригодиться, иначе со всем объемом информации оно не справится.

Но в некоторых случаях такие «отфильтрованные» сознанием факты складываются в обширную красочную схему, дополняющую привычную, созданную сознанием картинку.

В мире нет лишних фактов, лишних звуков и деталей. Они все неразрывно связаны прочными связями; все входит в единую систему мироздания. И время в этой системе – едино. В нем слиты настоящее, прошлое, будущее. Прекрасным символом такого единства является дерево. Посмотрите на него ранней весной: листья уже проклюнулись, а еще на голых ветках – плоды, которые остались с прошлого года. Или летом на дереве и листья, и бутоны, и цветы, и уже кое-где созревают плоды. Так и получается: если бы мы умели читать эти знаки, мы могли бы делать выводы о будущем, в которое разовьется та или иная конкретная ситуация.

Поэтому для того, чтобы получать информацию от своей интуиции, иногда просто достаточно быть очень внимательным к мелочам. Мелочи – это и есть знаки, которые нам подает мир. Учитесь их читать. Внимательность, логика и немного здравого смысла – это залог успеха. Даже если в этой маленькой главке речь идет не об интуиции как таковой, то дедукция при оценке фактов никогда не повредит.

Учитесь пользоваться интуицией

Если вы хотите изменить свою жизнь, то вам придется научиться пользоваться интуицией. Это не так легко, как кажется на первый взгляд. У каждого интуи-та – свой способ работы с интуицией. Вы спросите меня, как можно найти этот метод? Путем проб и ошибок. Надо практиковаться везде и всегда, пытаться расшифровать послания и соотносить их с тем, что произойдет. Постепенно вы выработаете свой особый ритуал, который будет помогать вам в работе. Ведь здесь очень важно все, что помогает концентрации и глубокому проникновению в подсознательную область. Вспомните, как в фильмах показывают комнату какого-нибудь провидца или гадалки: полумрак, свечи, аромакурительницы, определенные предметы. Все это помогает сосредоточиться. Вам, конечно, не надо создавать такую таинственную ауру, но все же очень скоро вы поймете, что помогает вам в работе. Например, вы обнаружите, что вечером вам работается лучше или что релаксационная музыка благоприятно влияет на ваше интуитивное восприятие и т. д.

У некоторых людей лучше получается говорить с закрытыми глазами, потому что происходящее вокруг их отвлекает, а других отвлекают посторонние звуки, смех, шум.

Из таких мелочей и будет складываться ваш неповторимый интуитивный стиль. Когда вы приобретете некоторый опыт в задавании вопросов, вы поймете, что для вас является точкой начала инсайта.

Интуитивная информация поступает к вам через слух, зрение и ощущения. Все эти три канала равноправны, не надо думать, что какой-то из них передает информацию более точно. Обычно люди пользуются всеми органами чувств для того, чтобы получить достоверные сведения, но все же один из каналов преобладает всегда. Из этого следует, что впечатления, поступающие по преобладающему каналу, будут более ясными. Также у каждого человека разный способ «предугадывания» того, что должно произойти. Например, один человек получает точное указание на имя человека, а другой – на даты. В любом случае вам надо научиться слушать и направлять интуицию. Это зависит от многих вещей: темперамента, характера, мыслительных наклонностей и т. д. Интуиция всегда исподволь ведет вас. Подумайте, на чем обычно сосредоточено ваше внимание? Значит, туда направлена ваша интуиция, там вы пытаетесь получить ответ. Поэтому человек, который прекрасно разбирается в настоящем, может ошибаться относительно будущего.

Вам обязательно надо выработать свой интуитивный стиль, поскольку в противном случае поступающая к вам информация будет хаотичной, и вы не сможете извлечь из нее выгоду. Вы можете сделать свой оракул или использовать любые приспособления, помогающие вам проникнуть в неизвестное, но все же не увлекайтесь гаданиями на картах.

Дело в том, что когда вы пытаетесь интерпретировать карточный расклад, то нередко видите не то, что есть на самом деле, а то, что вы хотите или надеетесь увидеть. Интуиция не работает по какой-то строго заданной модели, поэтому чем произвольнее ваш метод, тем больше шансов на ее успешную работу. Вот почему вам понадобится знание техник, которые помогут вам отделить интеллектуальные и сенсорные данные от интуитивных.

Я уже говорила, что интуиция лучше работает, когда есть четко сформулированный вопрос. Допустим, вам необходимо определить, что собой представляет какой-либо человек, можно ли ему доверять, как он к вам относится и т. п. Предлагаемые ниже вопросы помогут вам сконцентрироваться и направить луч вашего предчувствия в будущее. Вы можете использовать эти ключевые вопросы и в личном, и в социальном плане.

1. Какие черты характера этого человека меня восхищают?
2. Какие черты характера этого человека достойны всеобщего уважения?
3. Могу ли я чему-то научиться у этого человека?
4. Что надо сказать этому человеку, чтобы сделать его счастливым?
5. Что волнует этого человека?
6. Чему бы этот человек мог посвятить себя?
7. Что изменится в жизни этого человека?
8. Какие люди мешают жить этому человеку?
9. Что не дает окружающим адекватно оценивать этого человека?
10. С каким животным можно сравнить этого человека?

11. Что нового может этот человек внести в мою жизнь?

Я хочу вас предостеречь от того, чтобы вы слепо доверялись интуиции. Подсознательные предощущения не должны заменять вам других способов постижения мира. Помните, что все хорошо в меру. Когда вы принимаете решение, то должны в равной степени слушать и здравый смысл, и логику, и интуицию. Интуиция – это не истина в последней инстанции, всегда следует соединять ее с эмоциональными, тактильными или логическими данными. Важно понять, что в каких-то случаях предпочтительны логические рассуждения, а в каких-то – интуитивное восприятие. Например, когда вся исходная информация известна, знакома, получена эмпирическим путем, то здесь не понадобится помощь вашей способности предвидения. Но когда вам неизвестны все данные, когда вы не уверены, какой выбор сделать, или когда хотите узнать о том, во что выльется ваше предприятие в будущем, тогда лучше прибегнуть к интуиции. Таким образом, ваш инструментарий – ваши представления о мире, ваши знания и умения, ваши чувства, вашу интуицию – следует держать наготове и в порядке, разложив по разным полочкам.

Глава 2 Интуиция и наша жизнь

Виды интуиции

В психологии выделяют несколько видов интуиции, причем классификации существуют разные. Самой общей и распространенной является европейская классификация, основывающаяся на базисных человеческих характеристиках. Современная европейская психология выделяет следующие виды интуиции:

- 1) физическая, или телесная. Этот вид интуиции основан на физических ощущениях человека;
- 2) эмоциональная. Она основана на эмоциях;
- 3) интеллектуальная, о которой так много рассуждали философы и ученые;
- 4) мистическая. Этот вид интуиции, пожалуй, самый спорный, потому что нельзя четко описать его движущий механизм.

Как это выглядит на практике? У каждого из нас доминирует какой-то один тип интуиции, и исходя из него мы трактуем события. Если задать вопрос о том, как сложится то или иное дело, то люди с различным типом интуиции будут предугадывать его финал, основываясь на разных впечатлениях. Человек с физической интуицией представит, каково будет его физическое состояние – усталость, подъем сил, апатия, стресс – и сделает выводы об успешности мероприятия. Интеллектуал направит свою способность все просчитывать на ситуацию и постарается «просканировать» ее. Он сконструирует свой образ, который подскажет ему решение.

Эмоциональный тип будет основываться на том, что он почувствует в финале предприятия. Хочу сделать небольшое замечание: во многом преобладание того или иного вида интуиции у человека связан с национальным менталитетом, традициями, полученным воспитанием.

Интуицию классифицируют также по половому, возрастному, национальному признаку. Давно замечено, что у женщин интуиция развита сильнее. Это никак не

связано с физиологическими особенностями – просто женщины испокон веков теснее связаны со всем подсознательным, таинственным, воспринимающим, поэтому они и научились слушать подсказки своего подсознания.

Психологи заметили, что проявление подсознательных предощущений подвержено возрастным колебаниям. У ребенка интуиция еще не замутнена, ее ничто не блокирует, но по мере взросления способность доверять инстинкту теряется. Это происходит потому, что вся наша цивилизация направлена на доказательность, то есть со школы нас учат, что истинно только то, что можно потрогать, увидеть, научно доказать. Со временем способность воспринимать, а главное доверять интуитивной информации теряется. Людям, которых мы называем интуитами, просто удалось счастливо избежать этого.

Ребенок относится к своим фантазиям, желаниям, интуитивным ощущениям как к реальности. Для него не существует невозможного и «придуманного»: для него реален и Дед Мороз, и соседский дедушка. В своем воображении он их соединяет, поэтому для него нет вопроса: «Существует ли Дед Мороз?». Ребенок спрашивает: «Что мне Дед Мороз подарит?». Дети доверяют своей интуиции, они не расчленяют ее холодным анализом.

Взрослые, конечно же, относятся к таким вещам свысока. Если малыш скажет родителям, что он видел на стене в своей комнате страшное чудовище, то его будут дразнить. Но ребенок не только фантазирует: так его интуиция показывает скрытую агрессию взрослого, проявляет страх наказания. Только предстает это совершенно в ином виде, чем тогда, когда дети вырастают.

Взрослые люди предпочитают молчать о своих страхах или объяснять их рационально. Достигший зрелого возраста человек не представит свой страх в виде чудовища или злой Бабы-яги. Он просто будет искать лекарство от страха, обращаясь к психологам и врачам. Очень часто детское непосредственное восприятие реализуется в каких-то фобиях: кто-то боится высоты, кто-то – полетов на самолете, кто-то – змей и т. д. Мы называем такие страхи бессознательными и верно определяем причину: это интуиция пытается до нас достучаться.

Интуиция – материя тонкая, и она очень подвержена внешним воздействиям. Особенно сильно на нее действуют наши физические недуги. Болезнь отягощает наше восприятие, закрывает доступ к информационным каналам Космоса, поскольку все силы направлены на борьбу с недугом. Проблемы с интуицией возникают у человека в 28–30 лет. Правда, оговорюсь, что часто дар предчувствия путают с житейским опытом, и чем старше становится человек, тем чаще интуиция заменяется жизненной мудростью. В этом возрасте человек уже точно знает, что всему должно быть рациональное объяснение, а интуиция не имеет ничего общего с разумом.

Она ситуативна и фрагментарна, она говорит непонятным языком, а взрослые люди против всяких предрассудков. Интуиция, когда сообщает о будущем, рисует какие-то бессмысленные и нелепые, с точки зрения здравого смысла, картины. В итоге мы отворачиваемся от нее, а ведь подсознание очень часто посылает нам предупреждения.

Одна моя знакомая постоянно заказывала в буфете рядом со своей работой чашечку кофе с молоком. Она делала это всегда, и у нее не было никаких причин, чтобы отказаться от своего ежедневного кофе. Но в один из будничных дней при одном только упоминании о кофе с молоком ей делалось нехорошо, и она не стала брать любимый напиток. Через некоторое время все, кто взял в тот день кофе с

молоком, были госпитализированы с диагнозом «расстройство кишечника». Очевидно, молоко было несвежим, и моя знакомая оказалась в выигрыше. И таких примеров можно привести сотни.

Проблема с интуицией возникает еще и потому, что к тридцати годам способности подсознания так тесно переплетаются с другими психическими процессами, что их трудно распознать. Взрослый человек воспринимает подсказки интуиции сквозь призму логики, приобретенных знаний, обстоятельств. Она так же, как и логика, может затемняться чувствами, эмоциями, ненужными знаниями.

Самый опасный возраст для интуитов – 35–45 лет. На свойственный всем кризис середины жизни накладывается истощение биоэнергии, которая столь важна для интуиции. Уже давно признано, что самая нижняя точка человеческой энергетики – 41 (по китайским учениям – 42) год.

В это время у человека исчерпаны все ресурсы, запасенные с детства, идет полная перестройка сознания, поэтому связь с Космосом нарушена. Потом все приходит в норму, однако после 45 лет начинает активно работать жизненный опыт, а интуиция проявляет себя лишь вспышками озарения.

Благодаря науке мы знаем, что интуиция необходима человеку для процесса познания мира, а познание, как известно, может происходить различными путями. Так и способность предчувствия различается смотря по тому, какую сферу человеческой деятельности обслуживает. Эта классификация связана со способами выражения полученной информации.

1. Профессиональная интуиция. Этот вид подсознательного чувства развивается у человека, занимающегося определенной профессией, – врача, учителя, менеджера, военного, политика, спортсмена, психолога и т. д. Он связан с неуклонным накоплением мастерства, с приобретением и развитием особых навыков, необходимых для той или иной профессии. Профессиональная интуиция помогает найти верное и оптимальное решение поставленной задачи, сэкономить время и силы для разрешения трудностей, раскрыть неясные моменты в ситуации. Шестое чувство позволяет также выбрать необходимые средства и приемы выражения.

2. Научная интуиция. Подобный вид чаще всего проявляется тогда, когда перед человеком как субъектом познания стоит очень важная познавательная задача, требующая напряжения моральных, интеллектуальных и физических сил организма. В этот момент человек концентрируется на поставленной задаче, ищет всевозможные способы ее выражения и разрешения. Научная интуиция подразумевает поиск логического обоснования собранных фактов или явлений. В это время ученый, изобретатель постоянно сосредоточен на объекте исследования, то есть на той проблеме, которая его занимает. Как одна из составляющих научного процесса, научная интуиция оперирует специфическим языком. В принципе этот вид интуиции совпадает с творческой интуицией.

3. Творческая интуиция – высшая форма дара предчувствия. Некоторые исследователи включают в творческую интуицию научную и художественную. Дело в том, что творческая интуиция основана на прозрении. Она срабатывает тогда, когда, казалось бы, невозможно найти выход, когда достигнут предел напряжения интеллекта, воли, чувств человека. Творческая интуиция – это выражение выношенного и выстраданного результата. Этот вид подсознательного предощущения является необходимым и важным условием протекания творческого процесса. Хотя у разных ученых и философов можно найти разные точки зрения на

эту проблему, очевидно одно – великие научные открытия и шедевры искусства появляются во многом благодаря интуиции.

Американский ученый Грэхем Уоллес посвятил много исследований феномену творчества. В круг его интересов входили и творческая интуиция, и творческий процесс. Свою концепцию он построил, исходя из самонаблюдений и воспоминаний знаменитых ученых – немецкого физиолога, физика и математика Германа Гельмгольца и французского математика Анри Пуанкаре. В 1926 году Уоллес опубликовал теперь уже классическую схему творческого процесса, который включает в себя четыре этапа. В сущности, Уоллес не сделал никакого прорыва – он просто синтезировал то, что знали до него.

Первый этап – подготовка. Это этап постановки проблемы, погружения в нее, сбора практического материала и т. д. Philosophы до Уоллеса говорили об этом же, утверждая, что любому делу предшествует стадия, когда ничего не получается, когда все попытки решить проблему тщетны, выход не виден и начинает казаться, что этой проблемой вообще не стоит заниматься.

Второй этап – «высиживание яиц». Это есть самый мучительный и долгий период, в течение которого происходит вынашивание проблемы. Мозг человека трудится над задачей, он ищет ее решение, хотя сам человек и не работает над ней. В древности термином «высиживание яиц», или «инкубация», обозначали некое особое действо. Человек приходил в храм и оставался там на ночь, чтобы получить ответ на свой вопрос или обрести исцеление от недуга. Это действо описывает состояние ученого, творца, который ждет разрешения проблемы. Philosophы также называют это время периодом роста, когда Природа должна сделать свое дело.

Третий этап – прозрение. Это и есть собственно инсайт, открытие, архимедова «Эврика!». Собственно, если продолжать сравнение, прозрение – это то, чего ждет человек в храме. В этот момент происходит резкий скачок, переход накопленного количества информации в качество. Решение приходит всегда в виде символического образа, знака, трудно поддающегося словесному описанию.

Четвертый этап – фиксация. Заключительный период процесса, который связан с логикой. Сознание справляется с пережитым потрясением и начинает действовать логически. Символ-образ переводится в слова, дается научное объяснение открытию и т. д.

Из этой схемы видно, что моменты инсайта – редкие гости в человеческой жизни. Прозрение может и не наступить. Почему одних людей осеняют гениальные идеи, а других – нет, науке неизвестно, и, видимо, не станет известно. Хотя современные ученые, опираясь на схему Уоллеса, выявили модель поведения, ведущую к прозрению. Она, в общем-то, ни для кого не секрет: надо долго, упорно и настойчиво работать над занимающей тебя проблемой, изучить все возможные источники, собрать обширный материал, страстно желать решения проблемы, не сдаваться при первых неудачах, и тогда...

Давайте немного отвлечемся от теоретических рассуждений. Я хочу привести примеры из жизни величайших умов человечества, чтобы вы поняли справедливость утверждения Гете о том, что гений – это 1 % везения и 99 % непосильного труда. Интуиция может подарить вам великое открытие, но только тогда, когда вы приложили к этому все свои усилия.

Я уже говорила о великом титане Возрождения Леонардо да Винчи. Он придавал

интуиции, работе бессознательного огромное значение в жизни творца. За пятьсот лет до австрийского врача Зигмунда Фрейда он говорил о ключевой роли подсознания в художественных и научных прозрениях. Леонардо советовал всем художникам и изобретателям изучать мир природы и запоминать свои ассоциации, чтобы потом воплощать их в творениях. В своих «Записках» великий флорентинец наставлял: «Это не трудно... просто остановиться по пути и посмотреть на потеки на стене, или угли в огне, или облака, или грязь... там вы можете найти совершенно потрясающие идеи...». Спустя столетия этот метод спонтанно возникающих ассоциаций возьмет на вооружение швейцарский психолог и психиатр Герман Роршах. Но Леонардо не останавливался только на зрительных впечатлениях – он подключал и слуховые рецепторы. Все в том же произведении он утверждал, что «в звоне колоколов можно уловить любое имя и любое слово, какое вы только способны себе вообразить». Вполне возможно, что колокольный звон ускорял момент инсайта гения Возрождения.

Изобретатель швейной машинки Элиас Хове был трудоголиком. Он очень долго трудился над разработкой первого швейного устройства, которое смогло бы облегчить труд модисток, но ему все время чего-то не хватало. Он уже отчаялся, когда ему приснился кошмарный сон: Хове попал на дикий остров, и за ним погналась толпа людоедов. Он не смог убежать от дикарей – они уже почти настигли его, занесли над ним остро отточенные копья. Хове во сне поразило то, что в наконечниках этих копий просверлены отверстия.

Дикари не съели изобретателя – он проснулся от страха. Но наутро он понял подсказку своего подсознания: для работы швейной машины было необходимо, чтобы ушко иглы находилось внизу, а не вверху. Ночной сон и был моментом инсайта, который помог Элиасу Хове найти верное решение, а швеям – обрести новый инструмент.

Еще одно свидетельство мощи интуиции – творчество великого австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта. Его гениальная музыка поражала современников, и даже не столько музыка, сколько ее создание. Моцарт, как казалось современникам, писал свои шедевры как бы между делом, не прилагая к этому никаких видимых усилий: то он сочинял симфонии во время игры в бильярд, то во время прогулки, а то легкомысленно и беззаботно насвистывал только что сочиненную увертюру к опере «Дон Жуан» перед ее премьерой. Сам музыкальный гений говорил, что он ничего не «сочиняет» – музыкальные произведения появляются в его голове уже готовыми. Вот он – типичный пример творческой интуиции, реализующейся в ин-сайте: она считывает информацию целиком, в виде нерасчлененного единства. Мы находим этому подтверждение в письмах гениального австрийского композитора. Он пишет, что свое творение он видит целиком, «как ослепительно прекрасную статую»; он слышит их в единстве: «Я не прослушиваю в моем воображении партии последовательно, я слышу их звучащими одновременно. Не могу передать, что это за удовольствие!». Еще более впечатляющим примером инсайта являются работы английского физика, изобретателя, одного из самых выдающихся ученых в истории человечества Майкла Фарадея. Это он создал теорию электромагнитных полей и силовых линий, которая вдохновила на труд Альберта Эйнштейна. «Что же в этом необычного?» – спросите вы. А необычно здесь то, что Майкл Фарадей... не знал математики и других точных наук. Его можно смело назвать «интуитом от физики», поскольку свои грандиозные открытия он делал с помощью интуиции.

Так, теорию силовых линий, совершившую революцию в научном мире, он разработал при помощи резиновых лент. В его доказательстве не присутствовало ни

одной математической формулы и ни одного посыла, как применять эту теорию. Фарадей просто знал, что в природе существуют силовые линии, а потом ему представилось, что они похожи на резиновые ленты – вот и все. Когда потом другой английский ученый, Джеймс Кларк Максвелл, дал математическое обоснование теориям Фарадея, первооткрыватель не понял в них ни слова и попросил Максвелла «перевести иероглифы на человеческий язык, который я сам бы смог понять». Это ли не доказательство всевластия интуиции? Живший приблизительно в одно время с Фарадеем знаменитый немецкий химик Фридрих Август Кекуле, наоборот, был человек весьма ученым и теоретически подкованным. В историю науки он вошел как изобретатель формулы бензольного кольца. Этому открытию предшествовали годы упорного, напряженного и безрезультатного труда. Кекуле был близок к открытию химической формулы молекулы бензина, но она ускользала от него. Так продолжалось довольно долго, ученый был измучен бесполезной борьбой с природой. Но вот однажды этап «высживания яйца» был завершен и случилось то, что наряду с яблоком Ньютона и сном Менделеева считается величайшим чудом науки новой эры. Утомленный размышлениями, Кекуле заснул, и ему приснился очень яркий и красочный сон. Он смотрел на языки пламени камина, и они складывались в цепочки атомов. Эти цепочки превращались в змей, которые извивались, нападали на химика, но не кусали его. Одна из этих змей схватила себя за хвост и начала бешено кружиться. Кекуле проснулся как от удара. Он начал лихорадочно записывать пришедшую в его голову идею, и формула молекулы бензина сама собой выходила из-под его пера. В 1865 году Кекуле доложил научному сообществу химиков, что бензольное кольцо состоит из шести атомов углерода, которые соединялись друг с другом, как танцующая змея, увиденная им в момент озарения.

Фактов, доказывающих большое значение инсайта для развития науки, существует великое множество. Один из них описан в книге В. И. Орлова, посвященной великим изобретениям: «Инженер-мостовик Броун (изобретатель висячих мостов. – ред.) корпел у себя на веранде над проектом моста через реку Твид. Бумага перед ним была чиста, работа не клеилась, мост не получался. Отчаявшись, Броун оставил чертежную доску и пошел освежиться в сад.

Было начало осени. Цепкие, серебряные на солнце нити путались в кустах,плыли по ветру, и Броун снимал их с губ и ресниц. Стояло бабье лето, и много паутины появилось в саду. Броун прилег под кустом, но сейчас же вскочил, моргая глазами. Он увидел в небе подсказку.

Он увидел в небе чертеж, ясно вычерченный серебряными линиями по голубому. Броун невольно прочел его так, как инженеры читают чертежи: маленький мост сиял в ветвях, удивительно легкий, простой и смелый. То был мост, а не просто паутина на ветвях. Ветер раскачивал ветви, но паутина не рвалась. И чем пристальней вглядывался Броун в эту паутину, тем все больше удлинялись и утолщались упругие нити, тяжелея у него на глазах <...>.

Теперь Броун знал, с чего ему начинать и к чему стремиться. Он опять засел за чертежи и расчеты и вскоре сделал изобретение: он стал строить висячие мосты, без дорогих и сложных устоев, подпирающих мост снизу». [2] С Эйнштейном связан следующий показательный случай. Однажды журналист спросил физика, записывает ли тот свои блестящие идеи и если – да, то куда: в блокнот, в картотеку или тетрадь. На это Альберт Эйнштейн ответил: «Милый мой, стоящие идеи так редко приходят в голову, что их нетрудно и запомнить!». Озарение – это плод огромной внутренней работы бессознательного, которое сверяет все полученные данные с банком данных Вселенной. Если вы живете какой-то идеей, то в один прекрасный миг вы испытаете

незабываемое ощущение прозрения, которое по силе переживания ни с чем не сравнимо.

Зачем нужна интуиция?

Интуиция – это прежде всего интегральное знание. Человек с хорошо развитой интуицией постигает окружающее в целом, картина мира представляется ему синтетичной, он не раскладывает ее на составляющие части. Интуит знает наперед или ясно видит своим мысленным взором, как будут разворачиваться события, чем закончится то или иное действие или явление. Он чувствует, что будет так-то и так-то, но не сможет объяснить, почему будет так. В скобках замечу, что это уже удел сенсориков. Чтобы было понятно, приведу классический пример различия сенсорика и интуита.

Два человека зашли в лес. Один из них интуит, а другой – сенсорик. Они совершенно по-разному видят то, что перед ними. Сенсорик видит сосну, клен, дуб, холм, опавшие листья, траву. Все это он складывает вместе, сравнивает со своим опытом и понимает, что перед ним – лес. Интуит же сразу видит целый лес, он улавливает звуки, ощущает запахи – в его памяти остается как бы «снимок» этого леса. Он может уловить какое-то движение и представить, что за этим последует. Но ему будет очень трудно описать словами все то, что он почувствовал и пережил. Так происходит и с любой ситуацией: интуит не может внятно ответить, как же он предугадал развитие событий. Об этом очень хорошо сказал Эрик Берн: «Интуиция подразумевает, что мы знаем о чем-то, сами не зная, как мы узнали об этом». Я не буду вдаваться в соционическую науку – здесь важен сам принцип постижения мира. Интуитом может стать любой человек, но преимущества, конечно, у тех, кто рожден им.

Итак, человек с развитой интуицией настроен на самые тонкие информационные волны: он словно бы считывает информацию из Космоса. В повседневной жизни такой человек по невербальным знакам – жестам, интонации, выражению глаз, мимике – понимает то, что его собеседник утаил от него. Все эти сведения позволяют сориентироваться в разговоре и достичь желаемых результатов. Эта информация не уходит бесследно – она накапливается в подсознании и формирует интуитивный опыт. Обладая большим интуитивным опытом, человек может предвосхищать события и действия своих партнеров или конкурентов. Такой высокоразвитый интуит вовремя почувствует опасность и примет меры предосторожности, предупредит своих близких.

«Но я и раньше неплохо использовал(а) интуицию», – можете сказать вы. Да, но раньше использование ситуации было делом случая: что выпадет – орел или решка? Вы во многом полагались на волю судьбы, но теперь вы узнаете, как применять интуицию эффективно. Способность понимать подсказки подсознания необходимо тренировать, ее следует совершенствовать так же, как вы развиваете свое мышление применением логики. Очень хорошо, если ваши интуитивные способности сохранились с детства, а не забиты доводами рассудка. Вы всегда можете развить интуицию, как и другие умения.

Зачем это нужно? Начав развивать способность предвидения, вы увидите, что стали замечать то, что раньше ускользало от вашего внимания, обнаружите, что изменился сам образ вашего мышления, например вы будете избегать ошибок в поступках. К тому же, вы научитесь лучше понимать свои эмоции, желания, чувства. Ведь интуиция работает с ними «в команде». Если вы будете знать, что и какую

реакцию у вас вызывает, то сможете управлять и своими реакциями, и причинами, их вызывающими, то есть сможете принимать правильные решения всегда. Почему так происходит? Потому что во многом решения, которые мы принимаем, – это смесь фактов, мыслей, чувств, переживаний (порой противоречивых).

Когда ваши интуитивные (направленные!) предчувствия начнут сбываться и ваши поступки окажутся верными в самых, казалось бы, невыгодных условиях, вы начнете серьезнее к ним относиться. Интуиция позволит вам стать бальваном судьбы! Развивая дар прозрения, вы сможете управлять своими эмоциями и поступками, более эффективно использовать предоставленные возможности, наконец, вы найдете у себя массу скрытых сил и способностей.

Области применения интуиции

Интуиция для достижения успеха и процветания

Наш мир очень богат. Дело даже не в том, что каждый из нас имеет. Сам мир, природа изобильны. И щедры к нам. Нужно только почувствовать это, увидеть при помощи интуиции ту жизнь, которой вы достойны.

Сделайте глубокий вдох-выдох. Прислушайтесь к себе: воздух наполнил ваши легкие, и они расширились, принимая его. Вы просто дышите и выполняете это действие каждое мгновение вашей жизни, не думая, что настанет момент, когда не хватит воздуха. Воздуха в мире, солнца, тепла, красоты природы достаточно для всех. Так же обстоит дело и с различными материальными ценностями.

Но не рассчитывайте, что пачки банкнот тут же материализуются в воздухе, если вы будете думать о них постоянно, мысленно визуализировать. Вероятно, что-то нужно изменить и в вашей жизни, кроме отношения к ней. Если ваши действия не приносят вам достойных результатов, следует изменить либо сам характер деятельности, либо сменить направление, в котором вы прорываетесь. А иногда лучше просто – не прорываться, а немного подождать подходящего для активных действий момента. И путь, и характер деятельности, и нужный момент вы можете спросить у своей интуиции.

Необходимо работать с источниками дохода и благосостояния. Это ваш бизнес, ваши клиенты, ваша работа? Нет. Настоящий источник благосостояния лежит гораздо глубже. Достаток и удовлетворение в жизни вам приносит работа мозга: идеи и озарения, проекты. Потому что ваши действия из них вытекают. А источником самых замечательных идей и проектов чаще всего является именно интуиция.

Вы сможете стать богатым, если, конечно, будете использовать свои способности «на полную катушку». Информации вокруг – бескрайнее и бездонное море. Позвольте своей интуиции брать оттуда все, что ей покажется нужным, важным или интересным, и сообщать вам.

Во второй, практической части этой книги вы прочтете, как нужно настраивать свое сознание и подсознание на оптимизм, на успех и удачу. Способность предчувствия поможет вам черпать из единого вселенского источника идей, получать информацию, необходимую, чтобы развить ваше дело.

Но как определить, что является для вас самым главным, чего по-настоящему хочется, для чего вы пришли в этот мир? Понаблюдайте за собой. Неужели нет в

мире вещи, которая вам действительно нравится? И вы мечтаете, что попозже, когда будет побольше свободного времени, обязательно этим займетесь? Когда – попозже? Когда уже не будет сил, здоровья и желание пропадет, растворившись в каждодневной борьбе с заботами и проблемами, с собой и своим нежеланием делать то, к чему не лежит душа? А может быть, если мысли заняться чем-то всерьез уже появились, то момент настал? Просто подумайте над этими вопросами.

Один из самых ярких знаков, который нам дает интуиция в связи с родом деятельности – это скука. Присмотритесь к себе, прислушайтесь: вы начали говорить о том, что с радостью занялись бы выращиванием красивых цветов. Вы покупаете книги по цветоводству. Вы даете людям советы, которые помогают им выращивать красивые, но сложные в уходе растения. Вы думаете, что это не принесет дохода? А почему бы нет!

Или, может быть, сейчас самой главной вашей мечтой стало изучение иностранных языков, несмотря на то что у вас на это нет времени. Все это – подсказки интуиции. В современном информационном мире языки могут приносить доход, как и прочие знания и способности.

Поэтому – первый совет: не жалейте времени и средств на свои интересы и хобби. Во-первых, это знаки интуиции о возможных путях, на которых вас ждет успех. Во-вторых, любые знания не только могут, но и будут приносить вам доход. Учитесь – и успех приложится. Кстати, купив эту книгу, вы уже сделали первый шаг на пути учения и саморазвития. Знания не бывают лишними!

Второе правило человека, который стремится к успеху, – оптимизм. Оптимистические мысли о деньгах, своем будущем пропитывают нас мощной положительной энергией, которая притягивает к нам успех. Эти мысли должны укорениться в душе, потому что никакие аффирмации о благосостоянии и успехе вам не помогут, если в глубине души вы будете продолжать тревожиться, что ничего не удастся, потому что вы неудачник по жизни.

Но не нужно отмахиваться и от негативных эмоций, особенно если они появляются вдруг, внезапно: через эмоции с вами разговаривает ваша интуиция! Это самый прямой и всем доступный канал коммуникации с ней. Отрицательные эмоции – страх, тревога и др. – предупреждают об опасности, предостерегают от неверно выбранного направления движения. Если вы приняли решения вложить деньги в какое-то выгодное предприятие, но почувствовали вдруг неясную тревогу, это, конечно, не повод отказываться от задуманного. Но, может быть, следует лучше проверить, куда именно вы вкладываете свои деньги, чтобы избежать или уменьшить возможные потери?

Путь к успеху в бизнесе

Джон Рокфеллер III, один из представителей династии американских миллионеров, так объяснял, как достичь успеха: «Путь к успеху определяется двумя простыми принципами. Найдите дело, которое вас интересует и с которым вы хорошо справляетесь, а когда нашли его, вложите в него всю душу без остатка, всю свою энергию, честолюбие и природные способности». И на первом этапе выполнения этой программы вам помогут интуитивные способности. Предлагаю вам пройти серию коротких тестов, отвечая на вопросы которых вы определите для себя, пора ли в жизни что-то менять, а также путь этих изменений.

I. На вопросы этого теста нужно отвечать строго «да» или «нет». Будьте сами с

собой искренни!

1. Приносит вам работа скуку?
2. Хотели бы вы поменять род деятельности в следующем году?
3. Вы работаете от понедельника до пятницы, ожидая выходных, чтобы отдаться любимому занятию?
4. Есть ли дело, которому вы хотели когда-то посвятить свою жизнь?
5. Посещали ли вас мысли о смене рабочего места?
6. Есть ли род деятельности, которым бы вы занялись, если бы не нужно было думать о хлебе насущном?
7. Ваша работа отнимает слишком много времени, так что его не хватает на внерабочие интересы и личную жизнь?

Многочисленные «да» скажут вам, что время менять что-либо пришло, потому что вас кардинальным образом не устраивает ваше нынешнее положение в жизни. Попробуем ответить на вопросы следующего теста, чтобы выяснить, в каком именно направлении лежит ваш путь к благосостоянию.

II. Ваши способности и возможности:

1. Были ли у вас в жизни какие-то достижения, которыми вы действительно гордитесь?
2. С точки зрения окружающих людей, какими способностями и талантами вы наделены?
3. Составьте список своих похвальных качеств.
4. Существуют ли виды занятий, которые вы выполняете не только с удовольствием, но и легко? Составьте список таких умений.
5. Вспомните свое детство и расспросите близких о нем: какие способности и таланты вы проявляли тогда?
6. Если вы работаете в команде, какую роль выполняете? Какой вклад в общее дело вносите?

III. Ваши интересы и хобби:

1. Есть ли занятие, которое способно заставит вас забыть обо всем на свете? Какое?
2. Было ли такое занятие в вашем детстве, подростковом возрасте, юности? Какое?
3. Чем бы вы занялись, если бы вам был предоставлен целый месяц досуга и не нужно было бы заботиться о пропитании?

4. Есть ли вещи, которым вы хотели бы научить других людей? Какие?
5. Какое занятие вызывает в вас скуку? Почему?

IV. Источник радости для вас:

1. Командный ли вы человек или вам больше нравится работать одному?
2. Опишите 20 занятий, которые вы делаете с удовольствием и радостью?
3. Вы предпочитаете суету города или спокойствие сельской местности?
4. Представьте, что завтрашний день – это время, когда все складывается так, как вам бы этого хотелось. Опишите его подробно.

Теперь, когда вы набрали достаточно сведений о себе, можно двигаться дальше. Вам нужно определиться с маршрутом, который в кратчайшие сроки и с максимальным эффектом приведет к карьере, хорошему заработку, преуспеванию. В этом деле единственный доверенный компаньон – это ваша интуиция. Сформулируйте вопрос (о технике формулирования точного и четкого вопроса к интуиции говорится во второй части книги), запишите его в своей рабочей тетради. Повторите его, как аффирмацию, ложась спать и адресуя его своей интуиции. Попробуйте запомнить сон, который приснится вам этой ночью, ближе к утру (указание, как работать со сновидениями, вы также найдете в практической части книги). Он принесет вам ответ на ваш вопрос.

Следующим шагом будет работа с газетой объявлений. Ведь вы ищете новую работу, не так ли? Поэтому возьмите газету или журнал типа «Карьера и работа» или другой в этом роде. Просмотрите все объявления внимательно. Подчеркивайте те, которые вызывают у вас энтузиазм, положительные эмоции, желание позвонить по данному в объявлении телефону. Просто прислушивайтесь к своим эмоциям и ощущениям – это подсказки, которые дает вам ваша интуиция.

На первом этапе работы с газетой объявлений не нужно оценивать свои силы и возможности, не нужно примерять на себя ту или иную предложенную должность. Этим вы займетесь потом, когда материал для анализа будет накоплен.

Итак, вы разыскали в газете ряд объявлений о приеме на работу, на которые вам хотелось бы откликнуться. Проанализируйте их, отвечая на следующие вопросы.

1. К какой сфере деятельности относится большинство из отмеченных вами объявлений?
2. Что именно вас в них привлекает:
 - надежное место работы со стабильной заработной платой;
 - возможный карьерный рост;
 - сама сфера деятельности;
 - условия работы;

– что-то другое (что именно)?

3. Какие шаги нужно сделать, чтобы вы смогли занять одну из понравившихся вам должностей:

– просто написать резюме и отослать его потенциальному работодателю;

– может быть, требуется какая-то специальная подготовка, которой у вас нет;

– что-либо другое (что именно)?

Когда вы ответили на все предложенные вопросы, опишите ту сферу деятельности, в которой хотели бы работать. Сделайте это коротко, одной фразой. Не пытайтесь вписывать материальные выгоды, которые хотели бы получать.

Сосредоточьтесь на самой сфере деятельности! Например, моя подруга-писательница дала такой ответ: «Я помогаю людям стать лучше и успешнее с помощью моих книг».

Попробуйте устроиться туда, где вы хотели бы работать для подтверждения своих выводов. Пусть это будет волонтерство, неполный рабочий день. Вам нужно окунуться в новое занятие с головой, почувствовать себя в новой сфере.

И не переставайте слушать интуицию: новые идеи, мысли, проекты, ходы и выходы будут предложены ею, как только вы очутитесь в деле, которое по-настоящему интересует и составляет гармонию с вашим существом.

Поверьте, что бросать старую работу, которая вас пока еще кормит, являясь основным источником дохода, не нужно. Вы вполне способны совмещать даже несколько рабочих мест.

Попробуйте пройти какие-нибудь обучающие программы. Еще одна моя подруга, филолог по образованию, не найдя работы по специальности, поступила на курсы компьютерного дизайна. Она немного умела рисовать, а компьютером владела на уровне «не вполне уверенного» пользователя. И компьютерный дизайн выбрала потому, что это были единственные курсы, мысль о которых приводила ее в бодрое и радостное расположение духа. Получив диплом, она с удовольствием работает в фотомастерской, оформляя художественные портреты клиентов; делает на заказ визитки.

Ее работа пользуется успехом, у нее уже постоянная клиентура. И главное, плюс к стабильному высокому доходу, она получает от работы истинное наслаждение!

Получение дополнительной профессии, любое обучение – это прекрасная смена сферы деятельности. Вы почувствуете себя, как в юности, в студенческие годы, найдете нужных людей, которые, возможно, окажут вам помощь в поисках работы-мечты.

Принятие решения

В бизнесе очень часто нужно принимать правильное решение. Конечно, ваша интуиция будет вам прекрасным помощником. Но ее помощь не исключает того, что любое принятие решения должно иметь свои обоснования. Сочетание шестого чувства, логического мышления, превосходного знания ситуации действительно

приведут вас к правильным решениям и успеху в делах.

Учтите также и то, что сама ситуация часто диктует вам пути принятия решения или выбора. Например, если вы обладаете достаточной информацией по интересующему вопросу и умениями, которые позволяют сделать выводы из этой информации, то вполне можете воспользоваться дедукцией, то есть принятием решения на основе знания и анализа реальных фактов. Если же сведений немного, вы чувствуете их недостаточность, то тут вам и понадобится прибегнуть к интуиции. Вы ведь помните, что чрезмерная информированность при получении интуитивного ответа на вопрос только вредит, снижая точность.

В любом случае подсознательное чувство способно подтвердить или опровергнуть ваш выбор, как дополнительная гирька на одной из чашек весов перевешивает ее вниз.

Итак, я рекомендую при принятии серьезных решений сочетать интуицию и логику. Вы должны обязательно учитывать основные источники информации, среди которых:

- 1) знание ситуации;

- 2) мысли по поводу конкретной ситуации;

- 3) наконец, подсказки интуиции, которые могут проявляться по-разному, в том числе и в тех эмоциях, которые вызывает в вас данная ситуация.

Принимая решение или делая выбор, люди по большей части используют первые два источника, просто потому что с ними проще работать. Эти источники – основа дедуктивного метода. Вы получаете конкретные факты и интерпретируете их, анализируя связи между ними, взаимовлияния и т. д.

В случае нужды вы обращаетесь также и к своей памяти, в которой хранятся данные об аналогичных, уже принятых в похожих ситуациях решениях, о ранее сделанных выводах.

Интуитивная же информация, как вы уже поняли, гораздо менее слышна; она легко теряется в информационном потоке, который поступает в наше сознание извне. Интуитивные подсказки едва слышны (если у вас нет опыта их использования), и логика, разум, органы чувств перечеркивают те знаки, которые вам подает интуиция, как мистические, как «бред сивого мерина», как «глупость».

Принимая серьезные решения, вы часто отмахиваетесь от своих душевных переживаний, ощущений, чувств; а именно они приносят нам сообщения от интуиции.

Поэтому я предлагаю вам простой алгоритм принятия решения на основе трех источников информации. Итак:

- 1) сформулируйте свой вопрос точно и по возможности кратко;

- 2) подробно запишите все конкретные данные, которые помогут вам принять логическое решение;

- 3) покопайтесь в своей памяти, подыскивая идентичные или аналогичные случаи;

- 4) проанализируйте эту информацию, просчитав решение вопроса логическим

путем;

5) опишите те знаки, ощущения, внезапные эмоции, которые подает вам ваша интуиция (см. упражнения второй части книги);

6) примите решение на основе истолкования данных вашего подсознания (не смешивайте логику и интуицию!). Это самый сложный пункт алгоритма, потому что, хотя интуитивные данные всегда точные, ваша интерпретация может быть ошибочной;

7) получив достаточную базу, примите окончательное решение, руководствуясь и логическими выкладками, и интуитивными подсказками.

Профессиональная интуиция

Применение интуиции возможно в любой сфере профессиональной деятельности. Вы – специалист в своей области. И вы знаете, какие именно вопросы предстоит вам решать.

Отличие данных, которые поставляет интуиция, от выводов, сделанных логикой, состоит в следующем: интуитивное знание безгранично, оно не связано ни пространством, ни временными рамками (вы легко прогнозируете будущее).

Подумайте, какие вопросы вы (или ваши клиенты) задаете себе в своей работе чаще всего, на какие вопросы чаще всего ищете ответы. В каждой сфере деятельности такие стандартные вопросы существуют. Составьте свой список (пополняйте его по мере необходимости).

Ищите интуитивные ответы на эти вопросы. Стиль, в котором ваша интуиция подает знаки, может быть самым разным. В принципе, стиль общения с собственной способностью предчувствовать зависит не только от характера самого человека, но и от рода его занятий. Например, человек, чья работа связана с продажами товара или услуги, будет искать пути, которые помогут ему достичь цели – выгодно продать товар. И его вопросы все будут сформулированы именно с этой позиции.

Попросите совета у вашей рабочей команды. Предложите им это в качестве игры, например на корпоративной вечеринке. Используйте простейшую технику: точно сформулируйте вопрос и предложите ответить на него всех и каждого, прислушиваясь к сиюминутным ощущениям, ассоциациям, эмоциям, воспоминаниям (эта техника подробно описана в упражнениях второй части). Вы увидите, что ответы очень разнятся. Но анализируя этот материал, вы поймете, что перед вами кусочки единой картинки, которая подсказывает вам ответ на заданный вопрос. Каждый будет видеть свою часть ответа. Ваша задача – воспользоваться полученным знанием.

При работе с интуитивной информацией нужно помнить еще одну ее особенность: вы можете извлечь из нее больше, чем собирались получить. Вы сумеете получить на выбор несколько вариантов развития событий, ответов на вопросы, решений проблемы и т. д.

С помощью интуиции вы также можете лучше узнать своих партнеров, коллег и сотрудников. При всей тяге русского человека к семейственности, к близким отношениям даже на работе, редко кто раскрывает полностью свое «я». Да и вам нужно знать не столько нюансы характера того или иного сотрудника, сколько его влияние на ваши дела, его роль и вклад в общее дело. Это определяется годами. А

интуиция поможет вам получить такую информацию за 10–20 минут.

Интуитивное познание другого человека можно эффективно использовать в тех профессиях, где общение с людьми является неотъемлемой их стороной (образование и воспитание, медицина, юриспруденция и т. д.).

Приведу пример того, как работает профессиональная интуиция, помноженная на огромный опыт работы. В больницу поступила пациентка пожилого возраста, которая жаловалась на боли в сердце. Проблема была в том, что ее уже лечили долгое время, но улучшения не было. Врач с большим стажем работы выписал ей направления на ЭКГ, на анализы, а потом у него внезапно промелькнула какая-то невнятная мысль.

И к вороху назначений добавилось еще направление на гастроэндоскопию. Больная отказалась обследоваться, обвиняя врача в некомпетентности. «Меня осматривали лучшие врачи города!» – кричала она. Она скончалась буквально через неделю. При вскрытии в желудке было обнаружено несколько язвочек, одна из которых и послужила причиной летального исхода... Это реальный случай из практики моего хорошего знакомого.

Другой пример – не из жизни. Представьте себе ситуацию. Вам поступило заманчивое предложение вложить деньги: купить в только что построенном доме квартиру за баснословно низкую цену. У вас есть свободные средства, рекомендации у фирмы, которая вам предоставляет возможность заключить такую выгодную сделку, прекрасные.

Вас вполне все удовлетворяет. Но что-то мешает вам зайти и подписать нужные бумаги. Вы злитесь, что выгода уплывает у вас из-под носа. А через месяц узнаете, что квартира, которую собирались приобрести, уже была продана.

И человек, который сумел-таки найти время и заключить договор с фирмой, теперь судится и с фирмой, и со вторым владельцем дважды проданной жилплощади. Кстати, в наших условиях вполне жизненная ситуация.

Интуиция для пенсионеров

А эта небольшая главка – для тех, кто вышел на пенсию. Пенсия в нашей стране хотя и называется «заслуженным отдыхом», редко соответствует этому гордому наименованию. Потому что этот отдых связан с постоянной головной болью по поводу отсутствия элементарных средств к существованию. И многие люди, которые уже достигли пенсионного возраста, не бросают работу, потому что просто-напросто боятся остаться в нищете. Даже жители благополучных стран не уверены, что могут безбедно существовать на пенсионное пособие. Попробуем вместе разобраться, как же улучшить свое положение в возрасте 50–60 лет.

Вот несколько советов:

1. Нужно найти способ, который поможет увеличить ваши доходы. Таких способов может быть несколько. И их можно сочетать! Например:

– сделайте свое хобби источником дохода. Если ваше увлечение – дача (я действительно имею в виду хобби, любимое занятие, которому вы с удовольствием предаетесь, а не нудную работу по вскопке и прополке под влиянием необходимости!), то пусть она приносит деньги и пищу. Подумайте: вы вполне можете

прокормить и себя, и свою семью и получать доход от того, что приносят ваши 6 соток;

– найдите работу себе по силам, которая будет приносить вам стабильный, пусть небольшой, заработок, и не будет отнимать у вас много времени;

– попытайтесь урезать свои расходы. Не стоит экономить на необходимом. Просто нужно определиться со своими приоритетами. И здесь вам поможет ваша интуиция! Вы хотите видеть вокруг себя много людей? Замечательно. Но чтобы собрать компанию старых друзей, не обязательно водить их за свой счет в кафе! Можно устроить пирушку у себя дома, да еще по старинному «студенческому» рецепту: «каждый приносит то, что есть».

Или в хорошую погоду сходить в лес, устроить пикник и попеть под гитару, разложив небольшой костерок: для этого не нужно много средств. А превосходное настроение – гарантировано! Вместо того чтобы расстраиваться по поводу невозможности осуществить свои мечты, задайте своей интуиции вопрос: «Что мне сделать, чтобы смочь..?». Она вам подскажет ответ.

2. Сохраняйте молодость в душе: молодость – это наши идеалы, мечты, стремления. Запомните: нужно все время двигаться вперед, потому что движение – это жизнь. Ваша интуиция подскажет вам направление этого движения!

Интуиция и ваша личная жизнь

Речь в этой главке пойдет не только о сфере личных отношений с другими людьми. Существуют и другие методы использовать свою интуицию во благо себе. Например, вы решили провести отпуск вместе с семьей за границей, в какой-нибудь экзотической стране. Но в последний момент что-то заставило вас изменить свое решение и отправиться в туристический пеший поход по родному краю. Вы получили массу удовольствия, но когда через неделю вернулись к цивилизации, то узнали последние новости: страшный тайфун в той стране, с которой у вас были связаны отпускные планы; множество человеческих жертв... Вы скажете, что вы могли бы и не пострадать. Но – желаете проверить и убедиться на собственном опыте?

Интуиция помогает человеку правильно планировать поездки, отпуск, вообще свой отдых. Вы собираетесь пригласить в гости своих друзей на уик-энд, просто так, без повода. Но опять – что-то не получается. То кто-то отказывается, то еще что-нибудь мешает собраться всей вашей компании вместе. И, вызванивая приятелей, вы постоянно напеваете про себя старую песенку, которую исполнял кабарэ-дуэт «Академия»: «Не подходи ко мне, я обиделась, я обиделась, раз и навсегда...». Наконец, все сложилось, все собрались. И в первые же минуты долгожданной встречи разражается страшная ссора в вашей дружной компании. Выходные безнадежно испорчены, ваши друзья все разъехались по домам в самом прескверном расположении духа. А может быть, стоило послушаться своей интуиции, которая упорно сигнализировала о неудачности затеи?

Интуиция поможет вам найти своего идеального спутника в жизни, встретить настоящую любовь. Она окажет помощь в оценке того или иного человека, даже если вы видите его в первый раз в жизни; позволит определить способ, которым вы сумеете привлечь внимание заинтересовавшего вас человека; подаст знак, когда вы увидите того, о ком мечтали всю жизнь. Если же у вас уже есть любимый человек, то подсознание подскажет возможные варианты решения различных сложных вопросов, которые неизбежно возникают при близком общении двух взрослых людей.

Ваша интуиция и так работает постоянно в этом направлении. Обратите внимание на свои первые впечатления от людей: они вполне способны подсказать если не особенности характера человека, то, во всяком случае, вариант развития ваших с ним отношений. У каждого – по-своему. Например, если я испытываю какие-то негативные эмоции, первый раз встречая того или иного человека, то я сразу могу сказать: как бы наши отношения ни развивались, финал будет печальным. Для нас обоих...

Еще раз повторяю: вы уже используете свою способность предвидения в общении с людьми. Ваша задача – научиться управлять этим процессом, контролировать его, привыкнуть использовать информацию, подаваемую интуицией.

Алгоритм работы с интуицией несложен (и мы постоянно будем возвращаться к нему в нашей книге):

1) для начала вы должны расслабить тело, отключить (по возможности) сознание. Самый простой способ для этого – избегать лишней информации. Попробуйте отвечать на вопросы «слепым» методом: перетасуйте, как карты, карточки с несколькими вопросами. Выберите одну из них и сосредоточьте все свое внимание на сиюминутных эмоциях и переживаниях, ощущениях телесных и душевных. Используйте все те источники чувств, которые предложила вам природа: слушайте себя, чувствуйте запах и вкус, определите цвет вопроса и ответа внутренним зрением и поверхность – на ощупь. Не гоните прочь воспоминания, образы, ассоциации, привязчивые мотивчики и строчки из стихов. Второй способ избавиться от навязчивого сознания – постоянно говорить, не замолкая ни на минуту, не давая разуму оценивать, анализировать, комментировать;

2) учитеесь запоминать свои первые ощущения – это знаки интуиции. Вы еще ничего не знаете, первый раз встречая человека, не владеете никакой практической информацией. Но ваша интуиция уже работает в полную силу;

3) наконец, учитеесь интерпретировать знаки шестого чувства. Они вряд ли будут прямыми, а косвенные подсказки часто не используются по назначению. Помните: любые данные, сообщенные вам интуицией, правдивы. Это фрагменты целого ответа, которые вам нужно расположить в правильном порядке, привести в систему, сложить, как мозаику.

Чтобы найти свою половинку в жизни, нужно выполнить следующие задачи:

1) определить, что в вашей жизни приносит вам наибольшее удовольствие: ведь любовь и удовольствие неразделимы;

2) определиться со своим идеалом: каким вы видите своего спутника жизни? какие качества должны быть обязательно ему присущи? и т. д.;

3) освободить место в жизни для счастья: у каждого из нас есть отношения, которые тянут в прошлое, не дают о себе забыть, напоминая болью, печалью, страхом. От них нужно избавиться во что бы то ни стало;

4) подготовить себя к будущему счастью вдвоем с любимым человеком;

5) найти идеального спутника жизни.

Каждый из этих пунктов очень важен. Все вместе они составляют алгоритм поиска.

Используйте интуицию в своей любви и помните – «кто ищет, тот находит»!

Что нужно, чтобы пробуждать и развивать интуицию?

Чтобы развить способность предчувствия, придется постараться. Существуют специальные методики и техники развития интуиции, которые доступны для широкой публики (об этом мы поговорим в специальных главах). Однако развитие провидческого дара – это не только выполнение определенных упражнений, это еще и особый, новый для вас образ жизни и мышления.

Интуит – это тот, кто постоянно работает над собой, кто видит соотношения между вещами и явлениями и чувствует взаимосвязь всего со всем. Развивать интуицию можно до бесконечности, но это – долгий и кропотливый труд.

Научиться извлекать выгоду из работы подсознания можно уже сейчас. Надо следовать следующим правилам.

1. Возвышайте сознание, развивайтесь духовно. Старайтесь не погрязать в мелких бытовых проблемах, относитесь к житейским неурядицам философски. Не накручивайте себя, пресекайте негативные мысли и эмоции. Работайте над возвышением сознания каждый день, несмотря ни на что.

2. Принимая важные решения, не думайте, не пытайтесь решить ситуацию волевым усилием. Интуиция работает только в том случае, если молчит рациональное начало.

3. Ломайте стереотипы, отказывайтесь от шаблонов в мышлении и жизни. Применяйте ко всему творческий подход, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Старайтесь в любое свое действие вносить что-то новое.

4. Не сдавайтесь. Будьте активны и инициативны, но принимайте во внимание внутренние ощущения. Делайте все от вас зависящее. Если же ситуация безвыходная, обратитесь за помощью к высшему разуму, и вам обязательно придет ответ.

Но существует один нюанс. Прежде чем заняться развитием интуиции, надо выяснить «анамнез», то есть узнать историю использования своего шестого чувства. Конечно, лучше, если это сделает профессиональный психолог или биоэнергетик, но и вы сами можете припомнить ситуации, когда вы применяли интуицию с отрицательным результатом.

Я имею в виду, что если вы совершили какой-то поступок по наитию, а в результате произошло что-то нехорошее или кто-то пострадал, подсознание будет заблокировано. Найдя такие моменты у себя в прошлом, проанализируйте их, переиграйте сценарий развития события, поднимите страх со дна души. Когда страх исчезнет, вы сможете пользоваться своей интуицией без опасений.

С самого раннего детства нас учат не верить своим предчувствиям, от нас требуют, чтобы мы оценивали свои поступки и совершающиеся события с точки зрения логики и реальности. Со временем человек привыкает к стандартам общества, и для него важными становятся только объективные и реальные факторы, а субъективное отходит на задний план. Цензура разума иногда перерастает в

произвол. Огромное количество людей просто подавляет свою интуицию, свои субъективные ощущения, поэтому очень важно на начальном этапе отделить зерна от плевел, то есть ваши реальные, но игнорируемые ощущения от вымышленных. Тогда и только тогда упражнения на развитие интуитивных способностей принесут успех. Хотите вы этого или не хотите, но в вашем каждодневном существовании интуиция играет очень важную роль – любой поступок, любое решение так или иначе связаны с ней. Даже не развивая свои провидческие задатки, ее можно постоянно использовать. Это особенно касается профессиональных интересов и личных отношений: врачи ставят диагнозы, во многом опираясь на интуицию, тренеры выбирают перспективных спортсменов по внутреннему голосу и т. д.

Зачем надо снимать блоки? Дело в том, что могут возникнуть такие ситуации, когда вам кажется, что вы послушались своей интуиции и приняли верное решение, а потом оказывается, что вы ошиблись, что сделанный выбор привел вас к неудаче. В этом случае человек отказывается от интуиции, считая, что все это глупости.

Однако способность предчувствия не виновата в случившемся. Речь здесь как раз и идет о блоках вашего подсознания. Интуиции трудно пробиться через ваши негативные установки, через недоверие к жизни и людям. Шестое чувство плохо работает, если вы не доверяете себе и окружающим, не верите в возможности интуиции изменить вашу жизнь, наконец, если вы носите в себе огромное чувство вины. Все это очень плохо влияет на ваше восприятие собственного подсознания.

Допустим, вам предложили выгодную должность в какой-нибудь фирме, но работа связана с некоторым риском. Вам очень хочется попробовать себя в новом деле, но ваше подсознание просто-таки кричит вам, что вы – неудачник, у вас ничего не получится и т. д. Вы решаете, что интуиция советует не соглашаться на предложение, и отказываетесь. На самом деле та информация, которая накапливалась в подсознании много лет, перевесила ту, которую вы только что получили. Человек – существо программируемое, мозг ничего не забывает и всегда доводит команду до конца любым способом.

Иногда это воплощается в реальности, а иногда – в наших снах (об этом мы поговорим в соответствующей главе). Иными словами, чем больше вы испытывали страхов, негативных эмоций, злобы, тем выше шанс блокировки вашей интуиции. Не освободившись от старых страхов, вы будете поступать совершенно противоположным образом, нежели подсказывает ваша способность предвидения.

Интуиции необходимо доверять – это одно из главнейших условий. Но как можно положиться на что-то нематериальное, необъяснимое и в высшей степени непредсказуемое? Ведь результаты такого доверия могут сказаться через несколько недель, месяцев, а иногда и лет, когда кто-нибудь или что-нибудь подтвердит вашу правоту и вы удовлетворенно скажете: «Ну, я же был прав». Подсознательное чувство очень часто заставляет нас действовать вопреки здравому смыслу, поэтому многие и боятся ей довериться.

Люди часто сами отворачиваются от своего внутреннего чутья. Они аргументируют это по-разному, вот некоторые из таких аргументов.

1. В этом нет никакого смысла.
2. Это абсурд.
3. Мне все это кажется.

4. Я же не ясновидящий(ая), чтобы предсказывать будущее.
5. Это неправильно.
6. Все это выглядит странно и нелепо.

Может быть, ваша заблокированность – это часть головоломки, в которой скрыта разгадка. Когда вы при принятии какого-либо решения, чувствуете, что вам что-то мешает, сделайте это препятствие ответом на вопрос.

Если вы пытаетесь узнать, как поступить в определенной ситуации, а в голову настойчиво лезет незамысловатая песенка – сделайте ее ответом. Вы увидите, что это и есть послание интуиции.

Еще одна причина, по которой вы можете неправильно принять решение, это чрезмерная сосредоточенность на цели, своеобразная заикленность на ней. Китайцы говорят, что если хочешь, чтобы желание сбылось, отпусти его.

Когда человек желает получить что-то во что бы то ни стало, это оборачивается против него. Излишняя нервозность и суетливость мешают верно оценить перспективы и результат.

Но как существуют явления, мешающие работе интуиции, так есть факторы, которые создают комфортные условия для ее деятельности. Это расслабленность, гибкость и доверие к жизни. Это надо всегда помнить, приступая к занятиям по развитию интуиции. Особенно важно здесь расслабленное состояние ума и тела, при котором наш «приемник» улавливает сверхкороткие волны информационного поля Вселенной. Такое состояние достигается посредством медитаций и дыхательных упражнений, а также отключения сознания. Когда человек уверен в своих силах, никуда не спешит, то дар предвидения работает без помех и доносит правдивую и неискаженную информацию.

Гибкость позволяет сделать так, что человек легко приспосабливается к ситуации и без труда меняет направление движения, когда меняются обстоятельства. Другими словами, интуит всегда плывет по течению. Большинству из нас трудно изменить свои планы, когда судьба подкидывает какое-нибудь препятствие.

Человек пытается пробить головой стену, не желая сдаваться, тогда как интуиция говорит, что можно поискать в стене лаз. Интуитивный путь – это не поворот назад, не трусость, это умение видеть, слышать и понимать окружающий нас мир и себя. А чтобы это получалось, надо доверять жизни и Вселенной, отдаться ее энергетическому потоку. Когда вы доверяете Вселенной, она ведет вас правильным путем, и вы оказываетесь в выигрыше. Запомните главное: Вселенная могущественна, изобильна и добра к каждому из нас. А мостик, по которому мы можем прийти ко Вселенной, – наша интуиция.

А теперь подытожим наши рассуждения.

1. Верьте своей интуиции. Не пытайтесь логически найти решение проблемы. Просто обращайте внимание на слова, образы, людей, знаки, которые попадают вам в тот момент, когда вы упорно ищете ответ на свой вопрос.

2. Интуитивное восприятие сугубо индивидуально. Да, это так. Оно не может быть правильным или неправильным, оно просто есть. Если вы используете интуицию

только для того, чтобы убедиться в «правильности» поступка, вы не получите ответа. Подсознание собирает информацию и обрабатывает данные, приближая нас к постижению истины. «Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь», – сказал А. С. Пушкин.

В том числе нас учили, что надо искать правильные ответы, а лучше – не задавать неправильных вопросов. Когда мы имеем дело с интуицией, это мешает сосредоточиться. Чтобы снять такую негативную установку, думайте о своем решении как об отчете о тех впечатлениях, которые возникают у вас при попытке визуализировать проблему. Например, вы хотите узнать, будет ли следующее лето дождливым. Задайте себе этот вопрос и начинайте описывать все ощущения.

Возможно вы почувствуете, что вам жарко, вам захочется пить или вы даже увидите потрескавшуюся землю. Эти ассоциации повлекут за собой другие: вы можете увидеть, как ребенком запускаете воздушного змея или загораете на пляже. Все эти ощущения – ответы вашей интуиции. Здесь нет ничего неважного: все ваши воспоминания, мысли, чувства, эмоции дают вам ответы на вопросы. Главное правило интуита: ничего не упускать и ничем не пренебрегать! Если сознанию что-то кажется банальным и ничего не значащим, то это все равно нельзя упускать из виду. Дальше вам надо будет истолковать все ваши впечатления, но это трудная задача. Она может погубить все начинания. Для начала создайте просто отчет о впечатлениях.

3. Интуиция есть у всех, просто не все умеют ею пользоваться. Если вы начали развивать шестое чувство, то этот процесс необратим. Вы не сможете отказаться от своей способности предвидеть, потому что она всегда присутствует. Необходимо просто фиксировать то, что приходит к вам, когда вы ищете решение проблемы.

Процесс получения ответа включает в себя два шага. Первый шаг – это получение данных от интуиции. Такие данные, как вы помните, предстают в самом необычном виде, поэтому процесс получения данных можно назвать нелинейным. Второй шаг – это обретение полного представления, сведение воедино символов и их логическое объяснение. Этот шаг – самый трудный, потому что очень часто анализ уступает место простому угадыванию. Интуит переводит язык подсознания на всем понятный язык логики. Здесь очень важно не ошибиться в интерпретации, поскольку именно на этой стадии возникают ошибки. Бывает случаи, когда информация дается в виде прямого и однозначного ответа, но это редкое явление. Чаще же бывает, что подсознание выдает серию картин или ощущений (в зависимости от того, к какому воспринимающему типу относится практик-интуит).

Как-то я ставила эксперименты на своих знакомых: предлагала каждому из них угадать загаданное мной. В первый раз я загадала название книги, во второй – название музыкального произведения. Мы договорились, что эти названия будут общеизвестными. Одной приятельнице я сказала, что это – книга. Она тут же ответила: «Война и мир».

Мы были поражены, как моментально она дала правильный ответ (это как раз первый случай прямого ответа). Второй знакомой досталось музыкальное произведение, и вот какую ассоциативную картину она нам нарисовала:

«Медленно капает вода, она течет все время, не переставая. Она давит, напрягает и раздражает, но не прекращает течь. Хочется ее перекрыть, но нигде нет вентиля. Но вдруг эта вода образует море. Это море грязное, создается мерзкое ощущение грязи. Много воды. Появляется запах затхлой воды, очень воняет. Внезапно эта вода

покрывается тиной. Хочется куда-нибудь убежать, но нигде нет земли. Хочется уйти, но нельзя, вода тянет к себе.

А на горизонте возникают молнии. Они нестрашные, они далеко. Они такие, как салют. Везде стоит удушливый запах, он невыносим. Появляются люди в противогазах, они что-то ищут в воде, но там ничего нет – она мертвая.

Внезапно появляется дядька Перун и начинает срывать со всех противогазы. А у них нет лиц. Они все напились этой ядовитой воды».

Моя приятельница расшифровала это так: грустная, тягостная атмосфера, бедственная экология. Перун – это книга о славянских богах, которую она прочитала только что. Отсюда она сделала вывод, что речь идет о чем-то родном, русском. Ключевым для ее понимания стал тот факт, что вода тянет к себе, не дает убежать – это родина, Россия. Как вы думаете, что за музыкальное произведение я загадала? Полонез Огинского «Прощание с Родиной». На мой взгляд, подсказки интуиции вполне четкие и определенные.

4. Информация может представлять в «бессмысленном» виде. Впечатления могут быть противоречивыми, странными, абсурдными, потому что язык интуиции – это не язык логики. В этом нет ничего страшного. Ответ будет особенно странен тогда, когда вы попытаетесь решить вопрос, о котором почти ничего не знаете. Это происходит, например, когда ваш приятель спрашивает у вас совета по поводу совершенно неизвестной вам ситуации. Здесь вы должны быть внимательны: записывайте все, что приходит вам в голову, потому что это очень важно.

5. А теперь самое интересное: вы можете совершать ошибки. Да, при попытке интерпретировать послания вы можете допустить промах. Интуиция, как я уже говорила, не ошибается, но человеку свойственно заблуждаться.

Очень часто мы совершаем ошибки тогда, когда истолковываем знаки. Мне хочется привести в пример дельфийского оракула. Оракул никогда не ошибался, он всегда предсказывал то, что происходило. Но очень часто люди, которым было дано предсказание, неверно его истолковывали. Интуиция – это ваш собственный оракул.

Еще один пример из моей практики. На этот раз я написала на тетрадном листке: «Натюрморт, где много фруктов в деревянных кадушках. На переднем плане – большой арбуз». Вот что подсказала интуиция моей приятельнице (поскольку поток сознания льется быстро, то запись у меня получилась не очень связной):

«Круглое, деревянное, много предметов. Тепло. Шероховатое на ощупь. Мышка бежит. Капкан, много капканов. Сыр бесплатный только в мышеловке. Дырки в сыре, из которых выбегают мышки. Везде капканы. Серый. Коричневый. Пень трухлявый. Муравьи. Раньше пень был деревом, большим и живым в лесу. Пасмурно, много муравьев. Серое. Живое стало неживое. Коричневое. Кажется теплым, но никакое. Шорох. Треск. Огонь. Теплые цвета. Красный, желтый, оранжевый. Угли. Большое деревянное яблоко».

Когда она попыталась связать это в единую картину сама, то сделала упор на мышей и капканы. Ей показалось, что я загадала свой домик на даче, где она была неоднократно. Это было неверно – эксперимент не удался. Однако другая приятельница, которая при этом присутствовала, но потом вышла поговорить по телефону, совсем иначе интерпретировала фрагменты: «Это натюрморт, потому что есть живое, круглое и шероховатое. Это нарисовано или сфотографировано, потому

что оно производит впечатление настоящего, но не настоящее. На нем есть большой деревянный стол или деревянные кадки, где лежит много разноцветных фруктов. А на первом плане – что-то большое и круглое».

6. Отсюда вытекает следующее правило: записывайте все! Фиксируйте даже то, что кажется вам ненужным.

7. Если вы не можете понять, о чем говорит ваша интуиция, придумайте ответ! Помните о случае с участником французского Сопротивления.

Глава 3 Практическое руководство по развитию интуиции

Общие рекомендации к практической части книги

Здесь мы разберем две группы упражнений и заданий. К первой группе относятся основные упражнения, которые связаны конкретно с интуицией, определением собственного интуитивного канала, умением слушать шестое чувство, способностью вписаться в окружающий мир, чтобы лучше услышать его голос, а также те упражнения, которые учат выключать фильтры сознания, давая возможность говорить обширному опыту подсознания.

Вторая группа упражнений относится к разновидности вспомогательных. Это тренировочные элементы и задания, почерпнутые из самых различных техник мира (йога, ци гун и др.), и направленные на развитие тех способностей нашего тела и мышления, которые так или иначе, прямо или косвенно улучшают работу нашей интуиции.

Сюда также входят различные задачи на развитие внимания к окружающему миру, упражнения дыхательные и на растяжку мышц и сухожилий наших тел. Кроме того, здесь применяются техника медитации и основы аутотренинга.

Но сначала, прежде чем перейти собственно к практике, – несколько общих рекомендаций и замечаний по выполнению упражнений.

Общие положения принципа интуитивного мировосприятия

1. Поверьте, что это в ваших силах. Это первый шаг в освоении любых новых, еще не применявшихся вами ранее способностей вашего организма, в том числе, конечно же, и интуиции. Без этой уверенности и начинать заниматься не стоит. Некоторые из упражнений основного курса так или иначе связаны как раз с анализом ваших интуитивных возможностей и способностей. Ваша интуиция работает даже тогда, когда вы о ней не подозреваете. Проблема не в том, что у людей нет соответствующих способностей, а в том, что люди не умеют их применять или слишком многое мешает людям воспользоваться богатейшими потенциями организма. Если употребить для сравнения метафору, то можно сказать: большинство людей интуитивно глухи и слепы, потому что сами заткнули себе уши и глаза. Поверьте в свои силы – и, по меньшей мере, одна из задач по развитию интуиции будет решена.

2. Учимся отключать сознание. Кроме элементарного недоверия к себе и своим возможностям, другим гораздо более серьезным препятствием в работе интуиции будет ваше сознание. Об этом уже говорилось неоднократно, и еще будет упоминаться далее: сознание – это своеобразный фильтр, сквозь который пропускается информация. Сознание человеческое довольно примитивно (с точки зрения природы, конечно). И очень верно сказал один из классиков марксизма, Ф. Энгельс, что все процессы, происходящие в сознании, вполне со временем могут быть сведены наукой к различным физическим и химическим процессам и доказаны и воспроизведены в экспериментальном порядке. Часто именно рациональное восприятие мира мешает нам слышать голос тела, голос подсознания, который доставляет ценнейшую информацию. Вот вам прекрасный пример.

Животные в дикой природе, когда заболевают, прекрасно обходятся без ветеринаров (кстати, это свойственно даже домашним животным): они точно знают, какие минералы, какие растения будут служить им лекарством. Как это происходит? Интуитивно – ведь тело, снабженное многотысячелетним генетическим опытом существования вида, имеет эту информацию. А разум, сознание, которым человек так гордится, не мешает животному услышать необходимое и воспользоваться им по назначению.

Другой пример из этой же сферы связан с человеком. Существуют так называемые пограничные между сознанием и бессознательным состояния, к которым можно отнести, например, транс или сон. Во сне мозг не отключается полностью. Сон лишь обрывает каналы связи мозга и организма с внешними источниками информации, чтобы работать с накопленным за время бодрствования материалом. Так вот, замечали ли вы, что во сне у вас легко проходят различные мелкие недуги. Например, вы не могли заснуть и долго мучились из-за заложенности носа, а во сне, если вам засыпание все же удалось, насморк проходит. Мозг, руководствуясь материалом, которым он обладает, самостоятельно, без участия вашего сознания, руководит выздоровлением. Прислушайтесь к голосу своего организма, когда вы больны: вы постоянно хотите спать! Организм словно говорит вам: «Не мешай, сам справлюсь!». К сожалению, голос тела постоянно забивается сознательными установками – работа, отсутствие времени и пр. Так и с интуицией: сознание отфильтровывает всю информацию, которая поступает изнутри, отдавая предпочтение внешним источникам (например, зрению и слуху).

Поэтому группа упражнений из основной части курса будет связана с намеренным отключением сознания, с приведением себя в состояние, близкое к полусну, к трансу, – чтобы заставить громче зазвучать голос вашей интуиции. Хочу процитировать небольшой отрывок из книги В. И. Сафонова «Нить Ариадны», посвященной вопросам биоэнергетики и экстрасенсорным возможностям человека. Автор, сам практикующий биорадиолог, как он себя называет, описывает случаи диагностирования заболевания на расстоянии: «Это было уже знание результата умножения 2 x 2 без проделывания самой операции. Наблюдения учащались, а их достоверность, как ни странно, выигрывала (увеличивалась) от бездумного произнесения вслух «подсказанного» интуицией (подкоркой) и проигрывала, если была попытка осмысливания «подсказанного». Иными словами, как только я выходил за стандартные рамки логического мышления, я говорил правду, и начинал ошибаться, когда оставался в них». [3]

3. Контролируем собственное «Я» и учимся ставить цели. Человеческое сознание, по Зигмунду Фрейду, состоит из трех элементов: «Я», «Сверх-Я» и «Оно». Интуитивная часть сознания – это «Оно», подсознание и бессознательное, которое в акте интуитивного прозрения себя активно проявляет. Но «бездну» бессознательного

сдерживают другие две части: сознательное «Я» человеческой личности и морально-этические установки социального «Сверх-Я». Область «Сверх-Я» нам здесь без интереса: потому что использование собственной интуиции в целях достижения успеха в самых разных областях деятельности ничего общего с аморальностью не имеет. Но сознательное «Я» играет двойную роль в работе интуитивной способности. Про сдерживающую, фильтрующую, цензорскую его функцию мы уже сказали. «Я» ставит задачи и стремится их достичь любой ценой, сдерживая предупреждения интуиции. У каждого в жизни были ситуации, когда нужно что-то сделать – а не получается, что-то постоянно мешает. Но вы бьетесь и бьетесь, не обращая внимания на препятствия. Результат прекрасно характеризует замечательная поговорка: «За что боролись, на то и напоролись». Спрашивается, зачем? – Надо. А что значит «надо»? Для чего надо? Кому? Может быть, надо – но еще пока не время, и не место? Учитесь отслеживать такие негативные проявления упрямства, задавая себе названные вопросы и отвечая на них предельно честно.

Но гораздо чаще «Я» действительно ставит нужные и важные цели и задачи. А без постановки конкретной задачи, без формулировки точного и четкого вопроса работа интуиции в принципе невозможна. Помните, что вы получите ответ от подсознания только в том случае, если зададите ему конкретный вопрос! Целеустремленность «Я» – прекрасное и необходимое в работе интуиции качество; только не забывайте корректировать задачи, поставленные «Я», прислушавшись и присмотревшись к тем знакам, которые подает вам шестое чувство.

Цель – важна, так же как и время ее достижения, и место, и ваша готовность. Препятствия в таком случае показывают иные, менее энергозатратные пути ее достижения.

4. Развиваем правополушарное мышление. Наличие строгого логического мышления мы должны быть благодарны работе левого полушария головного мозга. С интуицией же гораздо сильнее связана способность чувствовать; способность предчувствовать – акт скорее творческий, нежели логический. За это ответственно правое полушарие мозга. Поэтому учитесь чувствовать, доверять своим ощущениям, а значит, развивайте правое полушарие, давайте ему побольше нагрузки, постоянно загружайте его работой. Самое простое упражнение на развитие функций правого полушария следующее: нужно учиться выполнять простейшие действия левой рукой (писать, рисовать, мыть посуду, брать за ручку двери и т. д.).

Чтобы научиться чувствовать, необходимо часто задавать себе вопрос: «Что я ощущаю в ответ на тот или иной внешний раздражитель?». Ощущения – это область весьма индивидуальная: кто-то почувствует физические, телесные сигналы (к таким относится, например, ощущение, когда «сосет под ложечкой», как простейшая реакция на страх).

Кто-то увидит быстро промелькнувшие в голове образы. Ваша задача при занятиях по развитию интуиции – как можно больше наблюдать за собой, запоминать эти сигналы и учиться их различать в своей повседневной жизни.

Только следует помнить: эти сигналы не говорят об общем исходе ситуации. Они просто подсказывают возможное развитие событий и иногда могут быть даже не связаны с интуицией, а лишь являться результатом какой-то психологической установки «родом из детства». Например, в детстве вы катались на аттракционе «Колесо обозрения», и внезапно колесо застыло в тот момент, когда ваша кабинка находилась на большом расстоянии от земли. Это происшествие внушило вам страх перед «чертовым колесом», и у вас «сердце обрывается», когда кто-то в вашем

присутствии вспоминает об этом аттракционе! Естественно, что «обрывание сердца» здесь не связано с предсказанием новой остановки колеса или какого-то несчастного случая. Это ваш негативный опыт пытается отговорить вас от его повторения.

5. Развиваем ассоциативное мышление и координацию работы обоих полушарий. Иногда самый простой путь к тому, чтобы услышать подсказку интуиции, – это подбор ассоциаций. В отличие от сознания, подсознание мыслит едиными, нерасчленимыми на составляющие образами. В его глубинах откладываются некие схемы-модели различных ситуаций, которые в своем житейском опыте уже проживали (или слышали о них от знакомых, или эти схемы достались вам в дар от древнейших предков посредством генетической памяти). Подбор ассоциаций помогает оживить эти мертвые для сознания схемы. В работе ассоциативного мышления сознание, строгое логическое знание не принимает слишком значительного участия. Ассоциации задействуют самые разнообразные связи между отдельными сегментами – нейронами – головного мозга, подсказывая решение в любой ситуации простым путем подбора наиболее подходящей к конкретному случаю схемы. Первое пришедшее на ум сравнение – подсказка вашей интуиции, дающая сразу и оценку ситуации, и прогноз ее возможного развития.

Выполнять абсолютно все упражнения нет нужды. Вы позанимаетесь и подберете для себя то, что вам лучше помогает. Главное же, как и в любых занятиях, – постоянство, настойчивость, регулярность. Очень рекомендую тщательно фиксировать все результаты выполнения упражнений – на бумаге или наговаривая в диктофон (такие записи нужно обязательно потом расшифровывать и анализировать). Удачи вам!

Предлагаю вам несколько основных правил, которых следует придерживаться в ходе занятий. Они общеизвестны, но повторить никогда не помешает. Итак, во-первых, вы должны прислушиваться к себе и к своему организму при выполнении того или иного задания. Если не получается, вы испытываете дискомфорт, усталость – отложите упражнение на некоторое время. Спешка не приведет к положительным результатам.

Во-вторых, осваивайте все упражнения постепенно, не торопясь. Не нужно набрасываться на все сразу и ставить перед собой задачу: освоить все упражнения, разработать собственный комплекс тренировок и развить интуицию за один день! Все задания нужно выполнять неторопливо, вдумчиво, подготавливая почву для успеха.

В-третьих, условия для выполнения упражнений должны быть максимально удобными: любой дискомфорт снижает результат и, главное, ваше стремление заниматься, самосовершенствоваться.

Занятие 1. Достижение гармонии с миром: мой добрый мир

В первой части книги приводилось множество различных толкований понятия «интуиция». Одно из пояснений было связано с тем, что интуиция – это умение всматриваться в окружающий мир, способность включиться в его существование в качестве неотъемлемой его детали, услышать и увидеть те знаки, которые мир дарит всем и каждому.

Умение вжиться в мир предполагает гармонию человека и окружающей среды, способность «вчувствоваться», «вслушаться», «всмотреться» в черты мироздания.

Мир, действительно, посылает нам знаки: вы думаете о чем-то и вдруг ушибаетесь, разбивая в кровь локоть. Это ли не знак, что ваши мысли – плохи, вредны, и в первую очередь именно для вас?

Отношение человека к окружающему определяет мировоззрение. Разные философские системы предлагают различное отношение к миру – иллюзорному или, напротив, агрессивно реальному, доброму и оптимистичному и суровому. Но мировоззрение меняется в течение жизни и может менять человека. Иными словами, если вы хотите изменить себя и окружающее – измените для начала свое собственное отношение к миру.

Если искать во всем следы горя и несчастья, сосредотачивая все внимание только на проявлениях негативного и болезненного, то результаты не замедлят сказаться: вы словно притянете к себе болезни, беды, горе, напасти. И ваше всегда мрачное настроение будет окрашивать в темные тона даже то хорошее, что в жизни непременно происходит.

Если же смотреть с другой, оптимистической точки зрения, то даже печали станут менее горькими, поскольку вы научитесь искать в них приметы будущих удач.

Упражнение 1

Попытайтесь определить: каков он, ваш мир? Для этого письменно ответьте на следующие 15 вопросов:

1. Запишите первое пришедшее вам на память событие сегодняшнего дня.
2. Запишите 5 слов, которые ассоциируются у вас со словосочетанием «осенняя погода».
3. Вспомните и опишите первое пришедшее на ум радостное событие вашей жизни.
4. Вспомните и опишите самое большое разочарование в вашей жизни.
5. Что вам проще было вспомнить и представить себе – давно прошедшую радость или разочарование?
6. Согласны ли вы с тем, что справедливость в мире всегда торжествует и каждому воздается по заслугам?
7. Вы часто используете в речи бранные слова?
8. Вы злопамятны?
9. Нередко разочаровываетесь в людях?
10. Часто ли вы обижаетесь на людей? Часто ли люди обижаются на вас?
11. Ваш лучший друг внезапно разбогател – какова ваша первая реакция?
12. Насколько часто вы лжете?

13. Вы все делаете, вы делаете радостно, с энтузиазмом или многое заставляете себя совершать как бы через силу?

14. Ваша жизнь, скорее, радостна и полна новых людей, открытий?

15. Ваша чашка с чаем «наполовину пуста» или «наполовину полна»?

Ответив письменно на предложенные вопросы, подумайте: в каком мире вы живете? Есть ли в нем справедливость, добрые люди, верные друзья? Или это мрачный мир, полный недоверия друг к другу, зависти? Вы живете в мрачном или светлом мире?

Упражнение 2

Представьте себе, что у вас появилась возможность реализовать все свои планы относительно идеальной, с вашей точки зрения, жизни (а так оно и есть!). Но нельзя начинать с пустого места. Нужно точно себе представлять, чего вы хотите достичь. Поэтому возьмите ручку и чистый лист бумаги и напишите на нем, какой вы себе представляете свою идеальную жизнь.

Если не хватает слов – рисуйте схемы, картинки, дополняя их подробнейшими, детальными описаниями. Не думайте о способах. Ваша задача – поставить ясную, конкретную цель вашему мозгу, вашему подсознанию, вашей интуиции.

Отвечайте на вопросы: где вы живете? Что это за место, страна, пейзаж за окном вашей комнаты? Мелочи обстановки, которая вас окружает. Ваши знакомые и друзья, ваше любимое времяпрепровождение. Ваша работа, которая приносит вам и доход, и, главное, удовлетворение.

Вам действительно хочется там работать? Что у вас за семья? Какие в ней царят отношения, атмосфера? Сколько денег вы тратите, ни в чем себе не отказывая: в день, в неделю, в год? На что вам хочется их тратить, особенно если учесть, что все основные потребности уже удовлетворены? Вы отправляетесь в кругосветное путешествие или сидите дома около камина, потягивая любимый напиток, и занимаетесь чтением? Вспомните пять случаев из вашей жизни, когда недостаток времени, средств, здоровья и т. д. помешал осуществить вашу мечту. Опишите эти мечты очень подробно. Может быть, они все еще актуальны для вас.

Думайте, воображайте, не стесняйтесь. Главное – слушайте, что вам скажут ваше тело, разум, интуиция.

Когда ясная картинка сложилась у вас в уме и на бумаге, переходите к следующему этапу выполнения упражнения.

Вспомните пять реально произошедших с вами случаев, когда вы внезапно нашли решение трудного вопроса (вдруг оказались там, где нужно; или неожиданно получили необходимую сумму денег; или, может быть, вас озарила какая-то идея, которая помогла вам достичь известного успеха). Все это были подсказки вашей интуиции, которые вы слышали!

Упражнение 3

Ответьте на предложенные вопросы. Записывайте первый ответ, приходящий вам в голову.

Не старайтесь выдумывать развернутых, умных ответов. Вы должны слушать то, что первым приходит в голову, и быть честным, не подменяя того, что вам кажется неподходящим, более умным или красивым.

1. Что вы любите?
2. Что вам нужно?
3. Чего вы боитесь?
4. О чем мечтаете больше всего?
5. Чего вы хотите?
6. Чего хотите добиться в жизни?
7. Каково ваше лучшее качество?
8. В чем вы талантливы?
9. Кто или что ваш враг?
10. В чем вы достигли самых больших успехов?
11. Что упустили в своей жизни?
12. В чем смысл вашей жизни?
13. Каково ваше призвание?
14. Какие перемены произойдут в вашей жизни в ближайшем будущем (в течение следующего месяца, например)?

Теперь просмотрите свои ответы и ответьте еще раз, дополнив что-то или изменив. Пусть ответы будут более развернутыми. Это упражнение поможет установить контакт с самим собой, чтобы научиться прислушиваться к себе.

Упражнение 4

Если полная картинка не складывается, попробуйте еще одно упражнение. Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем четко заголовок – «Моя жизнь». А теперь в течение нескольких секунд сосредоточьтесь и запишите все пришедшие в голову мысли, ассоциации, образы.

Это упражнение достаточно трудно выполнять письменно: обычно рука не поспевает за мыслью и образами, мелькающими в голове. Поэтому вы можете использовать в качестве вспомогательного инструмента диктофон: сосредоточьтесь на словах «Моя жизнь» и проговорите все, что приходит в голову, на диктофон. Запись потом необходимо будет расшифровать и проанализировать.

Упражнения и задания этого раздела предназначены для тех, чей мир окрашен преимущественно в однотонный черный цвет или черный, перемежающийся серыми унылыми полосками. Наш мир – это слова и краски. И в том и в другом проявляют

себя наши эмоции, наше отношение к миру. Начнем с красок.

Упражнение 5

Подумайте, с чем ассоциируются у вас черный, белый, серый, красный цвета? Попробуйте найти для каждого цвета не менее 10 позитивных предметов и образов. Какой цвет для вас самый негативный? Почему? Что с ним связано для вас? Найдите и к этому цвету 10 позитивных «привязок», связанных для вас с чем-то веселым, приятным, радостным, счастливым. Выполняйте это упражнение каждый день. Старайтесь тщательнее представлять себе каждый образ. Для чего это необходимо? Чтобы изменить свое отношение к миру на позитивное. Например, на улице пасмурно, сыро, дождливо или, как еще говорят, «серо». Пусть серая погода вызывает у вас не хандру и сплин, а приятные ощущения, которые потянулись от слова – «серый».

Скажете – трудно, невозможно? Вот вам отрывок из стихотворения прекрасного поэта и тонкого акварелиста начала XX столетия Максимилиана Александровича Волошина «в жемчужных оттенках»:

Я вся – тона жемчужной акварели,
Я бледный стебель ландыша лесного,
Я легкость стройная обвисшей мягкой ели,
Я изморозь зари, мерцанье дна морского <...>
Я жидкий блеск икон в дрожащих струйках дыма,
Я шелест старины, скользящей мимо,
Я струйки белые угаснувшей метели,
Я бледные тона жемчужной акварели.

Теперь перейдем к словам. Язык, слова в нашей жизни значат очень много. Мы думаем словами, говорим ими, с их помощью описываем свое состояние, общаемся, пытаюсь донести себя до других. Важно все: какие слова мы выбираем и как мы их произносим. Слова заставляют картинку-образ появляться в нашем мозгу, настраивают мысли на определенные вещи и эмоции, отношения. Учебники по психолингвистике описывают простейший опыт: произнесите слово «лимон». На какую-то долю мгновения у вас от кислоты сведет скулы и сразу же усилится слюноотделение, словно вы лизнули дольку лимона. Так – напрямую – слова отзываются в нашем мозгу. Это значит, что вы можете направить свои мысли в нужную сторону; именно на этой силе слов построена техника аутотренинга. Мы говорим и сами себе верим, и сами начинаем так думать и действовать.

Упражнение 6

Наши собственные слова, являясь ответной реакцией на раздражители внешнего мира, формируют в нас негативное отношение к миру. Попробуем поработать над бережным отношением к слову. Для этого:

– во-первых, никогда и ни при каких обстоятельствах не произносите (даже про

себя!) слова с негативной окраской или несущие отрицательную информацию, осуждение в чей-либо адрес;

– во-вторых, никогда не осуждайте и себя самого: нет худших страданий, чем те, которые приносят разочарования в собственных словах и поступках. Лучше сначала хорошенько поразмыслить, и лишь потом – что-то сказать или сделать;

– в-третьих, свое неприятие чьих-то слов, поступков, какой-либо ситуации, в которой вы оказались, можно выразить нейтральными словами. Например, ваш друг высказал мнение, мягко скажем, сильно отличающееся от вашего. В ответ, вместо того, чтобы сказать ему: «Ты, идиот, думай, что говоришь!..» – можно заметить с сожалением: «Мне грустно это слышать от тебя». Таким образом вы и свое отношение к ситуации выскажете, и человека не оскорбите;

– в-четвертых, подумайте, что любое бранное выражение вполне можно заменить другим, нейтральным. Разнообразьте свои интонации, и люди обязательно поймут ваше настроение, даже если слова будут говорить противоположное.

Помните, что агрессивные бранные слова вызовут ответную агрессию собеседников в ваш адрес. Избегайте этого любой ценой.

Вот вам несколько советов, которые помогут быть осторожнее со словами:

1) если хотите сказать что-нибудь грубое, резкое, повремените и сосчитайте мысленно до 10. Это старое правило поможет вам остыть и подобрать более нейтральные выражения взамен резкостей, готовых уже сорваться с языка;

2) говорите людям комплименты, добрые и приятные слова. Это нетрудно, но повлечет за собой хорошее к вам отношение, улыбки, положительное настроение. Помните, у Б. Ш. Окуджавы: «Давайте говорить друг другу комплименты <...> тем более что жизнь короткая такая...»;

3) всегда лучше промолчать или уйти от ответа, переведя разговор, чем сказать грубость или солгать: не хотите лгать или грубить – лучше не отвечайте;

4) сдержанность по отношению к собеседнику вам поможет простая мысль: ваш собеседник не хотел вас обидеть или оскорбить. Он просто, как это часто свойственно людям, не подумал о последствиях своих слов. Да вы и сами себя тоже раньше так вели, не правда ли?

5) если же вы не в состоянии удержаться от ругани, то сразу же нужно попросить прощения за это у мира, Бога или Вселенной.

Упражнение 7

Другая форма негативного отношения к миру – это ложь во всех ее проявлениях. Неискренний комплимент может надолго испортить настроение, а серьезная ложь по важному для человека поводу вполне способна даже сломать жизнь. Попробуйте не лгать – ни себе, ни людям. Для этого:

– во-первых, никогда не давайте невыполнимых обещаний. Вспомните еще раз правило счета до 10: эта пауза даст вам время подумать, сможете ли вы или хотите ли выполнить обещанное. Если же вы дали-таки обещание и потом забыли его выполнить – это тоже вид лжи. Знаете за собой такую забывчивость – записывайте;

– во-вторых, старайтесь быть самим собой. Помните, что люди все равно будут думать о вас и говорить, что захотят – вы им в этом не помеха! Поступайте так, как велит вам ваша правда, правда вашей личности.

Упражнение 8 Упражнения со словами нужно выполнять ежедневно. И первым шагом навстречу к светлому и доброму миру должно стать ваше просыпание. Просыпайтесь и вставайте радостно. Скажите «Да!» этому доброму миру вокруг вас и широко ему улыбнитесь! Почувствуйте, как мир отвечает на вашу улыбку и радость согласием принять вас, помогать вам, поддерживать вас во всем.

Упражнение 9

Гармония с миром – это еще и физический, и душевный комфорт. Научитесь слушать требования своего тела, собственного «я». Для выполнения этого достаточно сложного упражнения вам следует отводить не менее получаса ежедневно. Помните, что обстановка должна быть как можно более комфортной для вас. Вам никто не должен мешать!

Для выполнения упражнения вам понадобится удобное кресло, желательно с подлокотниками (руки – это часть тела, которую вечно «некуда деть!»). Если же подлокотников на вашем любимом кресле не предусмотрено, устройте руки на коленях.

1. Закройте глаза, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. А теперь, когда вы расслабились, прислушайтесь к своему телу. Подвигайте пальцами ног и рук, ощутите прикосновение одежды к коже, обивочную ткань вашего кресла (стула). Почувствуйте, где кончается ваше тело и начинается одежда, то есть внешний мир. Запомните это состояние. Выполняя упражнение, не задерживайте дыхание. Дышите ровно и глубоко.

2. А теперь, по-прежнему не открывая глаз, постарайтесь зафиксировать свое место в пространстве: почувствуйте окружающий вас мир и свое в нем положение. Зафиксируйте в ощущении свою удобную позу, положение кресла относительно других вещей в комнате, расположение вещей в комнате относительно вас и друг друга. Прочувствуйте малейшие детали комнаты, пытайтесь ощутить даже мягкость занавесей на окне, тепло от света включенной электрической лампы и т. д.

3. Потянитесь своим сознанием и чувством за пределы комнаты: что находится за окном, за дверью. Правильность своих ощущений вы можете проверить, открыв глаза и осмотревшись.

4. А теперь, вновь закрыв глаза и вернув себе ощущение своего тела и пространства, в которое оно «вписано», мысленно ответьте на вопросы:

– Насколько вам удобно?

– Что вам мешает? «давит» на вас физически и психически?

– Как сделать ваше положение в пространстве еще комфортней?

Прислушивайтесь к голосу своего тела: оно даст четкий ответ. Вы поймете, что нужно изменить, чтобы вы могли вписаться, вжиться в окружающий вас мир. Учитесь слушать пространство вокруг вас и ваше собственное тело: вы совершенно ничего о них не знаете.

Занятие 2. Диагностика собственных интуитивных способностей и определение своего интуитивного канала: голос моей интуиции

Снова повторю, что интуиция – это не единичный дар Вселенной какому-то одному счастливчику. Интуиция свойственна всем людям. Просто не все умеют слышать и слушать ее голос. Для начала вам нужно поверить, что интуиция, конечно же, есть и у вас. Для этого выполним несколько упражнений.

Упражнение 10

Возьмите листок бумаги и подробно опишите те случаи, когда вы слышали голос интуиции (независимо от того, последовали ли вы его указаниям или нет). Например, вы встали утром с постели в твердой уверенности, что нужно срочно позвонить другу и т. д.

Не торопитесь, выполняя это задание. Если вам кажется, что ничего такого с вами не случилось в жизни – отложите ручку и отвлекитесь. Ваш мозг, получив конкретную задачу, сам найдет в памяти и подскажет необходимые случаи. На выполнение этого упражнения может уйти несколько дней.

Упражнение 11

Когда таких эпизодов интуитивного прозрения накопилось достаточно, проанализируйте результаты в соответствии со следующей классификацией проявлений интуиции:

- 1) навязчивая мысль, постоянно вертевшаяся в вашей голове;
- 2) вещий сон;
- 3) непонятное, ничем не объяснимое нежелание (или, напротив, желание) что-либо сделать;
- 4) ваша слишком трепетная реакция на слова незнакомых или не очень близких людей; отрывок из случайно услышанной песни, чужого разговора, которые задели вас ни с того ни с сего за живое;
- 5) твердая уверенность, что вы делаете то, что нужно;
- 6) ваши спонтанные поступки, которые привели к неожиданному, но успешному результату.

Упражнение 12 У вас определились результаты: вы отыскиали у себя несколько разных проявлений голоса интуиции. Обычно интуиция по-разному проявляется в различных ситуациях. Поэтому теперь вы должны выяснить связь между ситуацией и типом интуитивной подсказки. Будьте внимательны, не спешите. Это очень важное задание. Для начала вам нужно ответить на вопрос: что объединяет те или иные ситуации, в которых интуиция проявила себя одинаково?

Упражнение 13

Вы уже выполнили упражнение, помогающее определить индивидуальный канал, по которому вы получаете интуитивную информацию. Это может быть зрительный, обонятельный, тактильный, звуковой, интеллектуальный и т. д. канал. Теперь нужно продолжить исследование интуитивного канала. Проанализировав свои записи, ответьте на вопросы:

1. Какой из органов чувств вы в основном используете при получении информации?
2. Какой из органов чувств вас, как правило, подводит, то есть на его информацию нельзя опереться?
3. Какого рода помехи чаще других мешают работе вашего информационного канала?
4. Какие методы вы используете для борьбы с этими помехами?
5. Какие одни и те же образы, несущие одну и ту же информацию, вы получаете от своей интуиции чаще других?
6. Ваш канал работы с интуицией не изменяется в зависимости от того, с каким вопросом (относящимся к прошлому, настоящему или будущему; заданному вами или другими людьми и пр.) вы работаете? Если изменяется, то при каких условиях и как именно?

Упражнение 14 Теперь, когда у вас накопилось достаточное количество материала для анализа, попытаемся определить собственный канал интуиции. Здесь логическое мышление не только не мешает, но и поможет: нам нужно классифицировать все проявления интуиции, разделив их на 4 группы. Результаты запишите в табл. № 1.

Таблица № 1

Определение собственного интуитивного канала

Канал «Интеллект» (чистое интуитивное знание)	Канал «Чувственное восприятие» (яркие зримые образы, появление тактильных и слуховых ощущений, вещие сны)	Канал «Эмоции» (эмоциональные реакции различного плана)	Канал «Физические ощущения» (телесные сигналы)
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3...	3...	3...	3...

Записав результаты своего микроисследования, сделайте вывод при помощи элементарного подсчитывания: тот столбец, где больше примеров, и дает определение индивидуального канала, по которому вы проще всего воспринимаете поступающую от интуиции информацию.

Занятие 3. Очистка интуитивного информационного канала и методики частичного отключения сознания

Умение слушать и слышать свою интуицию неотрывно связано с умением говорить, с умением общаться. Наша беда состоит в том, что коммуникативные каналы засорены ненужными негативными эмоциями, лишней информацией. Нежелание общаться затыкает людям глаза и уши, и голос интуиции в любых своих проявлениях до сознания просто не доходит. Вы уже отработали упражнение, связанное с развитием умения слушать свое тело и окружающее его пространство. Теперь – развиваем умение общаться с самим собой.

Группа предложенных ниже упражнений имеет две цели. Во-первых, вы должны научиться отключать постоянный контроль сознания. Наше сознание никогда не дремлет, контролируя функционирование тела даже во сне. Вы наверняка замечали: часто говорите или делаете что-либо, словно за вами кто-то наблюдает, оценивает каждый ваш жест, каждое слово. Вы пытаетесь услышать голос интуиции, но его забивает сознание: появляются размышления, сомнения, вопросы. Внутренний цензор сознания не позволяет нам быть собой. От цензуры сознания нас освобождает алкоголь в небольших дозах. Но это, конечно, не метод. Упражнения этой группы позволяют заговорить вашему подсознанию – свободному, гармоничному.

Во-вторых, предложенные упражнения помогут заблокировать различные каналы, по которым в ваш мозг поступает информация извне. Сознание наше привыкло все раскладывать по полочкам, и нам трудно обычно сложить из различных кусочков цельную картину ситуации, чтобы получить ответ на вопрос: «Что мне делать в этих конкретных обстоятельствах?». Мир не распадается на атомы-кусочки.

Он очень целен. Из каждого события нельзя выкинуть ни одной ноты, ни одной составляющей: иначе это будет уже другая ситуация, требующая иного решения. Подсознание и бессознательное работают с цельными, не дискретными, не расчлененными анализом образами внешнего мира.

Подсознание не использует методов анализа и дифференциации, оно не классифицирует. Оно просто выбирает среди уже известных ему ситуаций и картинок наиболее подходящую и похожую и предлагает решение вопроса. Иногда даже раньше, чем вы сформулировали вопрос.

Упражнение 15

Попытаемся заставить работать интуицию на полную мощность. Главное правило: никогда не проделывать упражнения на развитие интуиции на пике эмоций и переживаний, которые засоряют канал. Интуиция – это работа подсознания, это возможность устанавливать связи между совершенно разными понятиями и вещами и находить парадоксальное сходство. На таких гранях рождается озарение. Поэтому используйте упражнения на развитие и координацию работы обоих полушарий головного мозга.

Если вы правша, учитеесь выполнять простейшие бытовые действия, рисовать и писать с помощью левой руки. Заставляйте мозг почаще переключаться – с устного счета на цитирование стихотворений или прозы. Или пишите левой рукой ряд цифр, а сами вслух проговаривайте буквы алфавита. Затем – повторите упражнение в обратном порядке.

Это очень сложно, но заставляет оба полушария работать в полную силу, взаимодействовать, устанавливать связи между вещами и абстрактными понятиями.

Упражнение 16

Возьмите зеркало. Встаньте или сядьте перед ним так, чтобы поза была достаточно удобной и не отвлекала от выполнения упражнения. Посмотрите внимательно на свое отражение в зеркале, сосредоточьтесь на нем. Затем, глядя в глаза своему зеркальному двойнику, произнесите монолог в течение 5–15 минут. Это достаточно трудно – просто говорить без остановки на любую тему, обо всем, что придет в голову. Для начала советую вам заготовить тему такого общения с самим собой.

Во время выполнения упражнения с зеркалом вы не должны:

- 1) отрываться взглядом от отражения своих глаз в зеркале;
- 2) останавливать свой монолог, даже для того чтобы подобрать более подходящее слово или выражение.

Рассматривайте, говоря, свои глаза. Вы увидите, как расширяется, пульсирует, реагируя, зрачок; увидите переходы цвета в радужной оболочке глаза. И – не замолкайте ни на мгновение! Не отвлекайтесь на время, на посторонние шумы (лучше, конечно, если вам ничто не мешает при выполнении этого упражнения!).

Сразу не получится, уверяю вас! Тогда, потеряв нить монолога, отведя глаза, отдохните некоторое время, расслабьтесь. Отойдите от зеркала, пройдите, отвлечитесь – и снова начинайте упражнение:

- 1) сосредоточились;
- 2) поймали свой взгляд в зеркале;
- 3) начали говорить.

В качестве вспомогательного инвентаря можно использовать диктофон: записав свой монолог, вы получите возможность послушать затем, как развивается ваша мысль, как вы подбираете слова и выражения, как одна тема сменяет другую. Так вы научитесь не затыкать свое собственное «я» и свою интуицию.

Упражнение 17 Если в предыдущем упражнении вы отрабатывали технику беседы с самим собой, умение, по крайней мере, если не слушать, то не затыкать голос своей интуиции, то здесь вам потребуется партнер-собеседник. Смотрите друг другу в глаза, не отрываясь, и разговаривайте о чем угодно в течение тех же 5–15 минут. Тема диалога может быть любой. Слушайте себя и собеседника и не отрывайте свой взгляд от его глаз.

Упражнение 18 (на отключение сознания)

1. Извне в наш мозг поступает огромное количество информации. В обилии сведений подчас очень трудно разобраться, где уж тут прислушиваться к голосу интуиции? Самый важный информационный канал – это глаза. Попытаемся научиться расфокусировать свое зрение: при таком методе внешний мир словно бы плывет в глазах. Вы смотрите – и не видите. Но сознание при этом работает, черпая

информацию не извне, через зрение, а изнутри, через подсознание, интуицию.

Техника расфокусировки взгляда у каждого своя. Можно просто долгое время смотреть в одну точку, не напрягая глаз и дожидаясь нужного эффекта. Позвольте своим глазам расслабиться: пусть взгляд поплывет, глазные мышцы расслабятся, глаза сойдутся к переносице. Расслабьте при этом максимально и мышцы лица. Это состояние, близкое к медиумическому трансу: вы в сознании, но отрезаны от внешних источников информации.

Как только у вас получилось, начинайте говорить. Лучше всего, если вам кто-нибудь поможет, задавая различные вопросы. Отвечайте, не подыскивая слова, мысли, первое, что приходит в голову. Взгляд должен оставаться расслабленным, расфокусированным.

2. Другой способ отключиться от внешнего мира, прислушаться к самому себе, дать возможность внутреннему голосу говорить без помех – простейшее сосредоточение на каком-либо действии. Все силы сознания уходят на то, чтобы поддерживать сосредоточенность на круговых движениях больших пальцев, перебирании четок, покачивании ногой, выстукивании определенного ритма пальцами и т. д. Подсознание при этом свободно.

Сосредоточившись, снова начинайте говорить. Без остановки, спонтанно, не задерживаясь на подборе фраз и слов.

В результате выполнения этой группы упражнений вы достигнете интересного эффекта. Ваша речь будет плавной, будет литься без остановок и помех; мозг сам найдет слова в подсознании, в прошлом опыте. Заставьте зазвучать голос своего подсознания.

Занятие 4. Установление коммуникативной связи: учимся слушать и доверять своей интуиции

Использовать собственную интуицию на благо себе и людям можно только в том случае, если вы ее слышите и ей доверяете. Обычно людям посылаются те или иные знаки. Внезапно появляется желание сделать то или иное или чего-то не делать, да мало ли что? Как часто вы к себе прислушиваетесь в таких случаях? Думаю, не слишком часто...

Чтобы слышать голос своей интуиции, нужно его слушать и к его словам прислушиваться.

Упражнение 19

Некоторым проще работать с персонифицированными силами. Попробуйте представить себе вашу интуицию в виде красивой стройной женщины в богатых одеждах. Опишите ее себе: цвет глаз и волос, длину и покрой платья.

Представьте себе ее окружение; пейзаж, в котором она находится. Услышьте ее голос и опишите его: глухой с легкой хрипотцой, достаточно низкий женский альт. Или звонкий, как звук валдайских колокольчиков. Отпустите на волю вашу фантазию. Представьте себе цельный образ собственной интуиции. Не опирайтесь на мои подсказки. Может быть, ваша интуиция не имеет лица, но голос ее прекрасно запоминается благодаря легкой картавинке? Просто представьте ее себе, доверьтесь

себе.

Теперь, когда ваша интуиция имеет внешний облик, побеседуйте с ней. Не следует начинать разговор с красивой женщиной с просьбой подсказать выход из трудной ситуации или помочь в поисках работы с достойным ваших способностей заработком. Попросите ее назвать свое имя.

И опять – доверьтесь себе. Вы услышите это имя, тем более что у интуиции, как вы видели уже, много имен. Запомните его. Вы сможете устанавливать контакт со своей интуицией в любой момент, когда захотите.

Вы ведь знаете, что имя имеет магические свойства, а знание имени дарует власть над его носителем. Вам не власть нужна, а хорошие дружеские отношения со своей интуицией. А дружба основывается на абсолютном доверии друг другу.

Упражнение 20

Живите хотя бы один день в неделю, повинаясь голосу своей интуиции.

Прислушивайтесь к ней и выполняйте ее указания, не подвергая сомнению.

Самое распространенное возражение, которое я слышу, предлагая кому-либо такое упражнение, состоит в следующем: «А точно ли это интуиция? Может, это просто нежелание делать то, что нужно?». Помните, что голос вашей интуиции всегда дает четкие указания по конкретному поводу, а не сомнения в течение нескольких часов или дней. Приведу пример из собственного опыта. Одна моя давняя знакомая слегка приболела, но ей всенепременно нужно было добраться к 16.00 до вокзала, чтобы встретиться там с неким человеком.

Уже с утра она встала с устойчивой, навязчивой мыслью, что ехать никуда не надо. Но договоренность есть договоренность, и, уговорив себя, она приехала на вокзал, где, конечно же, никого не встретила. В результате она еле смогла вернуться домой и разболелась окончательно.

Итак, запомните: интуиция всегда сообщает конкретные вещи весьма уверенным тоном. Сомнения, догадки, рассуждения – это не интуиция, а все что угодно другое.

Упражнения следующей группы нужно выполнять ежедневно, ежеминутно. Вы можете придумывать себе задания самостоятельно, используя данный образец. Цель всех упражнений одна: научиться слушать свою интуицию.

Упражнение 21

Это обыденная ситуация. Телефон – мобильный или стационарный – звонит сотню раз на дню: друзья, знакомые, сослуживцы, родители, звонки, сообщения... Постарайтесь, прежде чем вы снимете трубку или посмотрите на определившийся номер, догадаться, кто вам звонит, зачем, с каким настроением, какую информацию он собирается вам сообщить и т. д.

Прислушайтесь к себе: иногда вы точно знаете ответ даже прежде, чем телефон вообще зазвонил! Иногда вы можете определить только некоторые характеристики звонящего (возраст, кого позовут к телефону и т. д.).

Упражнение 22

Каждый раз, выходя из помещения на улицу или в коридор или входя куда-нибудь, попробуйте отвечать на следующие вопросы. Кого вы встретите первым? Какого пола будет первый встречный? Какого возраста? Что будет у него в руках? Может быть, вы вообще никого не встретите?

Прислушивайтесь к себе: иногда образ, который вам посылает интуиция, будет четким и определенным, иногда размытым. Ваша задача – не останавливаться, если сразу не очень получается. Слушайте – и услышите!

Упражнение 23

1. Вы ездите на общественном транспорте на работу? Вы стоите утром на остановке, ожидая нужный автобус. Прислушайтесь к себе: скоро ли подойдет ваш автобус? Какого он будет цвета? За что агитирует яркая реклама на его боках? Какой автобус подойдет первым? Может быть, вы сумеете «услышать» его номер?

Только лишь придя на остановку, пошлите своей интуиции вопрос: «Ходят ли автобусы (трамваи)?». Прислушайтесь к себе: возможно, вам не стоит ждать здесь, а лучше идти на другой вид транспорта?

2. Вы – в общественном транспорте. Не осматривайтесь по сторонам. Вспомните, как вы учились «вписать» себя в окружающий мир. Постарайтесь сделать это и здесь, пусть даже обстановка не очень комфортна. Получилось? Теперь постарайтесь прислушаться к окружающему пространству: кто стоит рядом с вами? Как он одет? Как он выглядит?

Вот ваш автобус (троллейбус) останавливается: кто войдет сейчас? Кто из ваших попутчиков и на какой остановке выйдет?

Упражнение 24 Учимся двигаться, опираясь на интуицию. Ваше тело и само прекрасно знает, что и как ему нужно. Расслабьтесь, включите красивую музыку – ту, которую вы предпочитаете: классику или диско, рэп, рок – что угодно. А теперь закройте глаза и танцуйте или просто двигайтесь под музыку. Пусть вас ведет ваше внутреннее ощущение пространства. Вы скоро научитесь не наткаться на предметы в комнате.

Упражнение 25

Обязательно записывайте результаты ваших ежедневных упражнений. По истечении недели постарайтесь сделать выводы:

1. В каких ситуациях получение информации у вас получается лучше всего?
2. Какие типы интуитивных подсказок до вас быстрее «доходят»? Какие вы чаще всего игнорируете?

Занятие 5. Учимся задавать вопросы

Интуиция проявляет себя ярче всего, когда ей задана цель работы. Что это значит? Очень просто: если вы поставите перед интуицией точно сформулированную задачу, у вас гораздо больше шансов услышать ее решение. Вы формулируете вопрос, и все силы вашего организма начинают работать над поиском ответа. Сознание постоянно предлагает варианты решения. И, возможно, что некоторые из них подойдут. Но, как

мы с вами уже говорили, сознание не может воспринимать ситуацию в целом. Сознание анализирует, классифицирует, раскладывает по полочкам. Поэтому и решения, которые предлагает сознание, чаще всего бывают частичными, неполными.

Правильное решение приходит тогда, когда человек не думает над волнующей его проблемой. Как это не думает? Ведь мышление имеет не только осознанную форму. Это означает, что сознание сосредотачивается на чем-то другом, а подсознание, интуиция продолжают поиск решения сформулированной проблемы. В коре головного мозга создается постоянно активный очаг, который «работает» исключительно на решение задачи, просеивая информацию, пересматривая ситуацию заново. Иногда легкого толчка извне – изменения всего лишь одного компонента внешней ситуации – достаточно, чтобы интуиция подсказала выход.

Поэтому очень важно научиться задавать и формулировать вопросы. Например, в какой-то момент у каждого из нас появляется ощущение, что мы не знаем, чего хотим, куда идти. Что жизнь зашла в тупик, и все решения – неправильные. Что делать? Спросите свою интуицию.

Упражнение 26

Попробуем выяснить, что же вам нужно? Какой путь подсказывает вам интуиция?

Расслабьтесь, сядьте поудобнее. Вообразите, что вам осталось прожить только один год. Но это год – полноценный, не связанный с поисками работы и денег, постоянным нездоровьем и лечением. Этот год даст вам и средств, и сил вполне достаточно, чтобы осуществить все, что хочется. Итак, чем вы будете заниматься в оставшийся год?

Запишите первую мысль, которая придет вам в голову. Это – решение, подсказка. Это то, чего так не хватает вашему «Я», вашей личности для самоосуществления. Интуиция подскажет вам направление, в котором нужно двигаться.

Упражнение 27

Представьте себе сказочную ситуацию: вы нашли бутылку с благодушно настроенным джинном, который согласился ответить на три любых ваших вопроса. Он может дать вам любую информацию – о тайнах мироздания или о том, где вы потеряли в прошлом году связку ключей. Вы можете спрашивать о чем угодно.

Задайте эти три вопроса джинну – какими они будут? Просто подумайте о том, что такая возможность выпадает только раз в жизни, и то не каждому человеку, и – формулируйте. Что вас интересует больше всего – окружающие люди, ваша будущая карьера, перемены в жизни в каких-либо областях или решение каких-либо проблем?

И еще один совет: старайтесь задавать вопросы, чтобы получить полезную для вас и проверяемую информацию.

Если вы спросите об устройстве черных дыр, то не сможете проверить ответ на своем опыте. То же касается великих философских вопросов. Вас интересует, есть ли Бог? Прекрасно, вы получите ответ, но проверить его не сможете.

Итак, задавайте свои три вопроса. Сформулируйте их четко, чтобы получить точный ответ, а не тот, подобный изречению древних оракулов, который можно было толковать как угодно. Запишите свои вопросы. Пусть это будут вопросы, ответы на

которые вам действительно нужны!

Если вам трудно отобрать только три вопроса, напишите столько, сколько придет в голову. Потом просмотрите свой список и отберите три главных, самых насущных для вас, самых важных.

Упражнение 28

Учимся задавать себе вопросы. Вопросы должны быть точными и четкими. А такие вопросы проще всего формулировать, когда уже знаешь часть ответа или ответ полностью. Поэтому на первом этапе выполнения такого упражнения задавайте себе простые вопросы, чтобы ответы были «да» или «нет»: «Меня зовут Сергей?», «У меня есть собака?», «Я живу в таком-то городе?» и т. д.

Вы задаете себе вопросы, и в мозгу тут же появляется ответ, выражающий согласие или несогласие с утверждением.

Записывайте, анализируя, как именно, в какой форме вы услышали ответ. Это был мысленный образ слова, который возник в вашем сознании, или вы услышали голос? У каждого свой способ восприятия интуитивных сведений.

Упражнение 29

Теперь усложните себе задачу, задавая более затруднительные вопросы («Какая погода мне нравится?», «Какой галстук подходит к темно-синему костюму?», «Куда ехать в отпуск – на горную турбазу или на море?»).

Ответы на эти вопросы уже не так для вас очевидны. Но ваша интуиция подскажет ответы и на них, используя уже привычный способ.

Упражнение 30

Нужно задавать себе вопросы постоянно, прислушиваясь к внутренней реакции на него. «Нужно ли мне встречаться с этим человеком?», «Стоит ли менять место жительства по предложенному варианту?» – эти вопросы серьезны.

Ответ на них способен изменить вашу жизнь. Поэтому внимательней вслушивайтесь в себя, в свою реакцию на заданный вопрос. «Меня пригласили на свидание. Стоит ли идти?» – а организм отвечает падением настроения, чернотой перед мысленным взором и т. д. Еще раз повторяю: у каждого свои способы общения с интуицией, свои каналы и методы. Учитесь себя слушать и делайте выводы из услышанного!

Упражнение 31

Чтобы получить точный ответ подсознания, нужно четко сформулировать свой вопрос. Если вы решите подшутить над своей интуицией и спросите: «Будет ли завтра снег?», то правильный ответ, который вам даст интуиция, должен прозвучать: «Да!». Снег будет – где-нибудь. Мир-то большой.

Учитесь точно формулировать свои вопросы. Вопрос, сформулированный правильно, должен быть:

– недвусмысленным, иначе ответ на него вряд ли будет точным и может быть по-разному понят вами;

– грамматически простым: не задавайте составных вопросов. Опытные интуиты говорят, что сталкиваясь с таким составным вопросом, интуиция отвечает лишь на первую его часть;

– прямо связанным с насущной проблемой, которую вы хотите решить с помощью интуиции.

В этом упражнении вам предложены 5 двусмысленных вопросов, ответы на которые могут быть самыми разными и неправильно истолкованными. Подумайте, в чем ошибка формулировки каждого из них, и предложите свои варианты правильной формулировки.

Стану ли я достаточно богатым?

Будет ли у меня в жизни счастье?

Нужно ли мне уйти с работы?

Следует ли мне стать дизайнером?

Встречу ли я свою половинку?

Свои размышления обязательно запишите.

Упражнение 32 Теперь, когда вы умеете формулировать и задавать точные вопросы, вернитесь к упражнению с тремя вопросами джинну. Перечитайте их внимательно: это действительно то, о чем вы хотели спросить свою интуицию? Не хотите ли переформулировать свои три вопроса? Если да, то сделайте это не откладывая! Ведь, развивая свою интуицию, вы сможете получить и, что важнее, получите ответы на эти вопросы (в конце книги есть ключ, который подскажет, на какой именно вопрос ваша интуиция отвечала, когда вы выполняли то или иное упражнение).

Занятие 6. Работа с различными интуитивными каналами

Как мы уже говорили, у каждого из нас существует особый, индивидуальный канал для общения с интуицией. У кого-то информация подается в виде эмоций (необъяснимый страх, радость, ощущение «нравится или не нравится» и т. д.); у кого-то сигналы подает сам организм обычными физиологическими проявлениями (сухость во рту, покалывание в кончиках пальцев, нервная дрожь, ощущение внутреннего жара или холода и пр.).

Иногда сообщения подсознания связаны с яркими образами, которые приходят к нам во сне или в различных озарениях, сродни творческим. А некоторые люди просто получают информацию от интуиции в виде чистого знания: «Я делаю так, как нужно»; «Я не должен этого сегодня делать...».

Поработайте с различными интуитивными каналами: один канал основной, но возможны и варианты. Если будете уверены, что ваша интуиция исключительно телесная, то, скорее всего, станете игнорировать информацию, поступающую через другие каналы. Однако чтобы лучше видеть, вовсе нет необходимости затыкать себе уши!

Упражнение 33

Расслабьтесь, дышите глубоко и размеренно. Сосредоточьтесь на ритме дыхания и отпустите свои ощущения и чувства на волю. Пусть они бредут туда, куда им хочется. Запишите все свои ощущения. Если это сделать трудно, то надиктовывайте ответ на задание этого упражнения на диктофон (потом перепишите).

Когда вы расслабились и ваши чувства отправились в путешествие, идите сознанием за одним из них. Записывайте все свои ощущения, ассоциации, эмоции, мысли.

Упражнение 34

Я предлагаю вам несколько вопросов. Запишите ощущения, которые вы испытываете, отвечая на них.

1. Что вы сейчас видите?
2. Какие тактильные ощущения у вас сейчас?
3. Что слышите в данный момент?
4. Какой запах воспринимаете?
5. Какой вкус у вас сейчас на языке?

6. Какая мысль сию минуту посетила ваш разум? «Сочините» на основе этих записей связный ответ.

Вопрос к полученному ответу вы можете посмотреть в конце книги, в ключе.

Упражнение 35

Оторвитесь от дела, которым занимаетесь. Выполнение этого упражнения потребует немного времени. Ответьте на вопрос: «Что я ощущаю здесь и сейчас?».

Находитесь ли вы в своей комнате, на улице, в офисе, в общественном транспорте – прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете? Как на вас влияет окружающая обстановка?

Обязательно запишите все свои ощущения как можно подробнее. Это должны быть чувства и эмоции, физические ощущения, любые нюансы ваших переживаний в данный момент.

При указании эмоции или ощущения попытайтесь также написать ответ на вопросы «почему, что?» (почему вы испытываете сейчас бодрость? Что на вас в окружающей обстановке действует угнетающе?).

Такое упражнение обострит вашу интуицию, прочищая телесный и эмоциональный каналы информации.

Выполняйте упражнение регулярно. Когда наберется достаточное количество материала, проанализируйте и ответьте для себя на вопросы: «Что стимулирует вашу интуицию? Что ей мешает?».

Упражнение 36

Учимся осознавать свои ощущения. Это нужно, чтобы услышать голос интуиции, который просто оттеснен из нашего сознания другими потоками – информацией извне.

Лучше будет, если вы запишете выполнение этого упражнения на диктофон, а потом расшифруете. Упражнение очень простое: проговаривайте все, что чувствуете, о чем думаете, какие эмоции испытываете в настоящий момент.

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, расслабьтесь и устройтесь, как вам удобно. Будьте собой, не напрягайтесь.

Говорите, что вы чувствуете сейчас. Вам холодно, или у вас занемели пальцы руки, или вы услышали, как летает по комнате муха – проговаривайте все без исключения. В этом упражнении не существует неважных деталей.

Вам наверняка приходят в голову какие-то мысли. Вы испытываете, возможно, какие-то эмоции. Например, муха натолкнула на воспоминание о том, что лето кончилось, и эта муха, возможно, последняя в этом году.

А само назойливое жужжание вас просто раздражает. Не стесняйтесь говорить обо всем этом. Помните, что сейчас важно все!

Может быть, вас злит, что вы теряете время, делая это глупое задание? И вы не верите в существование таких вещей, как интуиция и привидения? – Не бойтесь сказать об этом.

Вы вскоре заметите, что ваше сознание пытается контролировать процесс: оно редактирует и ваши слова, и ваши мысли и ощущения. Особенно если они кажутся нелепыми и глупыми.

Вы, скорее всего, постараетесь пропустить тот момент, что вам не нравится делать данное упражнение. Конечно, это же глупо – не хотеть и делать! Сознание стыдится таких нелепых действий и выпускает их из внимания.

Продолжайте постоянно говорить. Пусть это займет у вас около 5–10 минут. Не допускайте «купюр» сознания! У вас нет особой цели: вы просто говорите без перерыва, записывая на диктофон свои сиюминутные ощущения.

Особенно останавливайтесь на тех моментах, которые причиняют вам беспокойство – физическое или душевное.

Это указания вашей интуиции. Возможно, когда вы расшифруете диктофонную запись, вы поймете, в чем их глубинная причина.

Заканчивайте, когда вам это покажется правильным. В любой момент.

Когда поток ощущений и мыслей иссякнет, остановитесь на секундочку и уцепитесь мыслью за последнее из того, что вы сказали. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Оттолкнитесь от него и идите дальше, снова все проговаривая.

Говорите, не останавливаясь: в любую паузу вклинится ваше сознание и помешает вам достучаться до интуиции.

Даже если вы вдруг отвлеклись, начинайте говорить сразу же, пусть это будет бессвязно. Интуиция сама продолжит за вас ваши впечатления.

По окончании упражнения внимательно прочитайте результаты записи и выделите среди ваших впечатлений три группы:

- 1) чистые интуитивные впечатление, то есть то, что первым приходит в голову;
- 2) результат работы вашего воображения (иногда вы замечали, выполняя упражнение, что мысль останавливалась, вы теряли нить; и тогда вы начинали выдумывать продолжение своей предыдущей мысли);
- 3) сознательные мысли, которые вас отвлекали.

Упражнение 37

Вам будет задан вопрос. Ваша задача – не скрою, трудная! – довериться себе и признать, что ответ на него вы уже знаете.

И сейчас ваши ощущения уже будут сообщать вам информацию об этом ответе.

Это просто вопрос доверия к себе: вы уже знаете все, что вам нужно, чтобы ответить на вопрос. И выполняя упражнение, получаете эту информацию от интуиции. Эти сведения будут фрагментарны, но, соединив фрагменты в единое целое, вы получите нечто осмысленное. Не подгоняйте свои ощущения под некую строгую логику. Она там не обязательно будет присутствовать.

Итак, вы отвечаете на вопрос. Опишите подробно все свои мысли, ощущения в данный момент. Вы видите информацию-ответ, слышите, обоняете, осязаете. Вы чувствуете ее тяжесть. Все образы и воспоминания, которые вам придут в голову или будут подсказаны вам вашим телом, – фрагменты ответа.

Если чувств никаких не испытываете и чувствуете препятствие в поступлении к вам информации, просто глубоко вдохните и – продолжайте говорить или писать.

Вот вам еще одна установка: вы сейчас находитесь в другом месте, не в своем любимом кресле. Где вы? Что вокруг вас? Какие звуки и запахи? Какие события и люди вокруг?

Пусть ваши ощущения, эмоции сами поведут вас. Вы должны их просто фиксировать в записи.

Упражнение 38

И снова вы отвечаете на вопрос, которого пока не знаете! Как всегда, на глубоком вдохе позвольте возникнуть в вашей голове образу – яркому, наглядному. Если в голове по-прежнему пусто, придумайте что-нибудь. Запишите все, что видите.

Теперь рассмотрите этот образ в деталях. Пусть он расскажет вам свою историю.

Записывайте эту историю так, как подсказывает интуиция. История не должна обрываться внезапно; пусть она просто подойдет к концу.

На втором этапе выполнения упражнения ответьте на следующие вопросы:

1. Сильно ли отличается первоначальный образ, возникший в вашей голове, от окончательного варианта? Как они связаны между собой?
2. Какие воспоминания вызывал у вас первоначальный образ?
3. Что за изменения произошли с ним? Интерпретируя свои записи, помните, что часто интуиция сообщает вам больше полезного, чем вы спрашиваете. Поэтому ищите в подсказках интуиции все, что кажется вам важным, цепляйтесь за каждую деталь, за ее изменение.

Упражнение 39

Существует прекрасная техника, которая позволит услышать, а точнее почувствовать ответ на заданный вопрос, даже если ваш «конек» – образная или интеллектуальная, а не чувственная интуиция. Используйте его в ситуации альтернативного выбора, когда возможны только два варианта решения проблемы.

Как всегда, устройтесь поудобнее. Пусть ваше тело самоидентифицирует себя в окружающем пространстве, впишется в него.

Как это делать, мы уже с вами обсуждали. Постарайтесь отключить сознание любым предложенным выше способом (расфокусировка зрения, сосредоточение на элементарном действии, например на биении собственного сердца и пр.). В вашей голове не остается никаких мыслей, или точнее вы просто не следите за их стремительным движением, развитием. Прекрасно!

Теперь формулируйте свой вопрос и зрительно, в виде четкого образа представьте себе оба возможных решения. Используйте свое тело в качестве весов: на одной ладони лежит «за», на другой – «против». Пусть тело, которое гораздо лучше слышит голос интуиции, ответит вам, какой вариант предпочесть. Ощущения в ладонях будут разными. Если вы сумеете «вжиться в роль» весов, то в одной ладони появится чувство тяжести, словно что-то оттягивает ее вниз, перевешивая другую «чашу». Может быть, это будет ощущение приятного тепла или покалывания – что угодно. Это и есть решение.

Упражнение 40

Попробуем применять интуицию в конкретных ситуациях. И методом, с помощью которого она будет давать подсказки, будет служить простейшая метафора, которую вы к тому же представите себе в зрительном образе.

Почему именно метафора? Дело в том, что люди – существа весьма субъективные. Им трудно отойти от конкретных вещей и предметов, от своего к ним отношения.

Эта очень эмоциональная оболочка затеняет ответ интуиции. А метафора – вещь безобидная и, главное, безличная. И ваше отношение к воображаемым фруктам гораздо менее эмоционально, чем отношение к вопросу о смене работы или выборе спутника жизни.

Упражнение можно делать в любой момент, когда у вас появилась свободная минутка. Например, вы читаете газету. Представьте, что на странице, которую вы просматриваете, появился персик.

Смотрите, и он обязательно появится. Опишите его запах, цвет, ощущение тяжести, все впечатления. Получилось?

Теперь рядом с первым персиком появляется еще один. Какой он? Что вы можете сказать о нем? Он больше или меньше первого? Сравните их, ведь они находятся рядом!

Обязательно запишите результаты этого упражнения в вашу тетрадь. Сделайте главный упор на вывод: какой из фруктов больше, первый или второй?

Проверьте себя, узнав на какой вопрос отвечала сейчас ваша интуиция.

Упражнение 41

Это вариант предыдущего упражнения с персиками (впрочем, могут быть любые другие фрукты или предметы). Эта простая техника получения интуитивного ответа на вопрос может быть использована в любой ситуации.

Для начала нужно составить список тех качеств, которые будут отличать друг от друга ваши два воображаемых персика (в предыдущем упражнении это, как вы помните, был, прежде всего, размер). Придумайте 10 характеристик, по которым вы будете различать персики.

Помните, что первый из персиков – настоящее (исходная ситуация), второй – будущее (результат).

Теперь вдохните поглубже и выполните упражнение с персиками. Запишите все детали их отличий. Остановитесь, когда поток впечатлений остановится сам собой. В ключе указан номер вашего вопроса, на который вы отвечали.

Упражнение 42

Будет проще услышать голос интуиции, если вы его олицетворите с чем-нибудь или кем-нибудь, иначе говоря, если вы его персонифицируете. Например, многие психологи считают, что внутри каждого из нас продолжает жить ребенок. Но мы – взрослые – забиваем его голос своим рациональным подходом к миру. Известно же, что дети живут в гармонии с миром, обладают такими способностями, которые недоступны взрослым. Дети слышат голоса мира, природы, собственного «я», своей интуиции и прислушиваются к ним.

Давайте попробуем пробудить в себе этого ребенка. Поговорите с ним и выслушайте его. Для этого можно написать ему письмо. Не смейтесь над этим занятием!

Обратитесь к нему ласково. Напишите, что хотите его услышать, хотите с ним поговорить. Спросите, как его называть. А потом прислушайтесь, что он вам ответит. Что скажет о своем отношении к вам, какие претензии выскажет.

Помните, что если вы сумеете установить контакт с этим маленьким ребенком внутри себя, вам будет легче услышать голос интуиции.

Упражнение 43

Все, что вы видите вокруг вас, – важно.

Это упражнение можно выполнять в любое мгновение, когда вы отрываетесь от того, чем были заняты до сих пор (например, вы читали книгу и оторвали взгляд от страницы; или разговаривали с друзьями и повернули голову в сторону и т. д.). Опишите тот предмет, который заметите первым, в своих записях. Сделайте это подробно: ведь вы не просто увидите предмет. Он вызовет в вас цепочку ассоциаций, воспоминания, какие-то образы.

Постарайтесь создать сюжет на основе этих образов и чувств, воспоминаний и ассоциаций.

Прочитайте свои записи. Какие чувства они в вас вызывают? Да или нет? Хорошо или плохо? Запишите это подробно.

Упражнение 44

Попробуйте интерпретировать любую информацию. Например, цвет вашей любимой рубашки. Пусть она даст вам ответ на вопрос, указанный в конце книги в ключе. Запишите все образы, метафоры, запах, ощущение – все, что для вас связано с этим цветом и самой рубашкой. Пусть эти образы говорят с вами, сообщая информацию об интересующих вещах.

Вы должны описать цвет, его интенсивность, яркость, переходы. Что для вас с ним связано в прошлом? Что вы видите в нем сейчас? Меняется ли ваше восприятие этого цвета во время выполнения этого задания? Запишите все подробно. Затем посмотрите вопрос и сверьте полученный от интуиции ответ с ним.

Упражнение 45

Научитесь перевоплощаться в другого человека. Пусть вы – это другой человек, который очень важен для ответа на какой-то ваш вопрос. Вы еще даже не знаете, возможно, кто это, тем более вы не знаете деталей о нем, его жизни и привычках и о том, какую роль он сыграет. Вы знаете главное – он важен для ответа на ваш вопрос. На глубоком вздохе перевоплотитесь. Назовите свое новое имя, опишите себя – свою одежду, привычки, место рождения и работы, семейное положение, хобби. Опишите так подробно, как это только будет возможно. Обязательно все записывайте. Лучше использовать диктофон, иначе постоянная необходимость писать будет отвлекать вас от перевоплощения. Какие вещи в вашей жизни для вас важны? Что должно измениться в вашей жизни через неделю? Через месяц? Что о вас говорят и думают другие? – Вопросы сами появятся в вашем подсознании. И интуиция подскажет на них ответы.

Образ этого человека может меняться в процессе получения новой информации или остаться первоначальным. Обязательно зафиксируйте все изменения в его образе. На какой вопрос отвечала ваша интуиция в этом упражнении, вы можете узнать в ключе.

Поработав с этим упражнением, вы сможете легко получать информацию о любых важных вам людях, тех, кого вы знаете или еще не встретили в своей жизни. Продумайте свои вопросы, на которые этот человек будет отвечать.

Упражнение 46

Это упражнение взято из замечательной книги Лоры Дей, блестящего интуита, прекрасной наставницы. Она предлагает убедиться, что вы – талантливый интуит и

получение информации от интуиции для вас привычное дело, как и искусство ее интерпретации.

Лора Дей советует отправиться на ипподром и выяснить с помощью интуиции, какая лошадь победит в забеге. Упражнение состоит из нескольких частей:

- 1) получение информации от интуиции;
- 2) ее анализ и интерпретация на основе полученных данных об именах лошадей;
- 3) выбор на основании анализа имени лошади-победительницы;
- 4) проверка себя по ключу.

Помните: вы уже имеете всю нужную информацию, ваша интуиция знает ответ. Просто разрешите себе его услышать!

Вам нужно некоторое время (15–20 минут), чтобы сосредоточиться и записать полученную от интуиции информацию. Используйте ручку с тетрадью или диктофон. Никуда не торопитесь. Пусть ничто вас не отвлекает.

Итак, даю слово Лоре Дей. [4]

«Вскоре вы увидите список имен девяти чистокровных лошадей, участвующих в гонке... Какая лошадь выиграла гонку? У вас не будет никаких подсказок, на которых вы можете основываться, кроме предоставленных вашей интуицией...

Шаг 1. Концентрируем внимание.

Сделайте долгий, глубокий вдох и на выдохе скажите себе, что все мысли, образы, чувства, звуки и ощущения, которые у вас появятся в течение нескольких последующих минут, будут содержать информацию об имени победителя гонки...

Шаг 2. Отчет о своих первых впечатлениях.

Сделайте еще один долгий, глубокий вдох и позвольте своему телу полностью расслабиться. Начинайте говорить и записывайте любые мысли, чувства, воспоминания, образы или другие впечатления, которые вызывает имя победителя. Записывайте все, даже то, что можете счесть за помехи.

Снова сделайте глубокий вдох и позвольте своему подсознанию дать вам символы, буквы, имена, чувства или объяснения имени лошади, которая выиграет эту гонку.

Правильных или неправильных ответов не существует. Позвольте имени лошади, которую я выбрала в качестве победителя, прийти к вам без попыток. Если вы чувствуете себя «блокированным», то сделайте глубокий вдох и продолжайте.

Вы можете говорить столько, сколько хотите. Мои слушатели в среднем говорят около тридцати секунд – некоторые больше, некоторые меньше. В какой-то момент впечатления иссякают, образуя естественный перерыв, после которого вы можете остановиться.

Не анализируйте и не интерпретируйте свои впечатления на этом этапе. Например, если вам предстанет образ солнца, не говорите: "Я ощущаю солнце. Это должно означать какое-то жаркое место...". Вы будете интерпретировать свои впечатления на следующем этапе.

Позвольте своим впечатлениям сообщать вам об имени победителя... Сообщение об интуитивных ощущениях похоже на игру в шарады. Ваша цель в ней – дать своему партнеру подсказки к какому-либо имени (обычно это название фильма или книги или имя известного человека), не упоминая само имя. Все ваши подсказки должны быть косвенными, но соответствующими действительности. Так и здесь – вы ищете не буквальные детали, а подсказки, ощущение победившей лошади, которую я выбрала.

Шаг 3. Рассматриваем ваши впечатления по темам.

Когда вы закончите сообщать свои первые впечатления, просмотрите их.

Выделяются ли какие-нибудь темы? Какие-нибудь преобладающие буквы? Получили ли вы ощущение цветов? Присутствуют ли там какие-либо описательные слова?

Сообщите свои первые впечатления.

Шаг 4. Знакомство с именами лошадей.

Теперь, когда вы сообщили свои интуитивные впечатления, посмотрите на имена лошадей, участвующих в забеге:

1. Красная Роза.
2. Военный Корабль.
3. Раскат Грома.
4. Белоснежка.
5. Земля Мечты.
6. Индейская Тропа.
7. Танцующий Дэн.
8. Звон Колокольчика.
9. Маленькая Русалка.

Есть ли здесь имя, которое соответствует вашим подсказкам? Которое из них, как вы ощущаете, лучше всего подходит к тому, что вы записали? Запишите свой первый выбор».

Упражнение 47

Пытайтесь фиксировать и те помехи, которые создает разум, когда вы заставляете его замолчать, взывая к интуиции. Это очень важные помехи: они всегда навязчивы,

и поэтому – самые настоящие. Это тоже подсказки.

Итак, вы пытаетесь поймать голос интуиции, но – что вам мешает?

Плач малыша за окном на улице не дает вам сосредоточиться? Страшно чешется под лопаткой? Все мысли в голове заняты проблемами с финансами? Или предстоящей вечеринкой с друзьями? Или перед глазами стоит образ прекрасной кареглазой блондинки, которую вы видели мельком вчера по дороге домой?

Записывайте все, что мешает вам, как вам кажется, сосредоточиться. Это тоже работает ваша интуиция!

Упражнение 48

Это упражнение поможет вам вписать ваши интуитивные ощущения в определенные пространственные и временные рамки. Зрительным образом для этого будет ромб, одна из простейших геометрических фигур.

Начертите ромб на бумаге и пронумеруйте его углы, начиная с правого нижнего, по часовой стрелке. Ваше подсознание само запомнит всю информацию, которая вам нужна.

Расшифруйте для себя обозначение всех четырех углов:

«№ 1» – то, что происходит сейчас и связано с заданным вопросом;

«№ 2» – будущее, связанное с вопросом;

«№ 3» – изменение последнего образа;

«№ 4» – изменения, касающиеся вас самого или вашей проблемы.

Имейте в виду, что:

– во-первых, информация, привязанная к углам ромба, может быть самой разной (имена, цифры, даты, люди и пр.);

– во-вторых, когда вы будете передвигаться из угла в угол, отмечая изменения образов, у вас появятся новые вопросы. Обязательно их записывайте;

– в-третьих, вы сами можете попробовать подобрать группу вопросов, которыми будете уточнять информацию в том или ином углу ромба. Например, «Где я в этот момент? Какие люди рядом? Какие события происходят? Сколько времени я здесь нахожусь? Каковы мои ощущения? Какие запахи я чувствую?» и пр.

А теперь попробуем применить этот ромб на практике. Глубоко вдохните, расслабьтесь, забудьте про фигуру ромба.

Записывайте ваши ощущения, отмечая тот момент, когда вы, по вашему мнению, переходите из угла в угол ромба. В конце книги есть указание, к какому вопросу – полученная вами информация.

Осторожно! Любая жесткая структура (как предложенная структура ромба) сдержит

откровения вашей интуиции. Вы потеряете много информации, потому что не дадите своему подсознанию отправить вас в свободный поиск.

Упражнение 49

Учимся фиксировать свою интуицию во времени.

1. Вам следует придумать для себя какой-нибудь знак, который скажет подсознанию, к какому времени относится адресованный ему вопрос. Можно сесть, скрестив ноги; или сложив руки на груди; или опершись головой на руки. Поза должна быть удобной.

Приняв позу, записывайте свои ощущения. Делайте это подробно. Эти ощущения отвечают на один из ваших вопросов (номер его посмотрите в ключе после выполнения упражнения).

По окончании упражнения примите свою обычную позу.

2. Придумайте еще один знак, который ваше подсознание свяжет с прошлым (например, сильно сжатая в кулак правая рука или что-нибудь еще). Записывайте свои впечатления и ощущения. Они относятся к прошлому. Дайте знать вашему подсознанию об этом: принимая позу, подумайте о том, что сейчас ваша интуиция должна сфокусироваться именно на прошлом. Расслабьте руку, когда поток ощущений закончится.

3. Пусть сжатая в кулак левая рука будет связана для вашего подсознания с информацией о будущем. Скажите ему об этом, когда будете принимать позу и сжимать пальцы. Все ваши впечатления, чувства и эмоции, которые вы сейчас запишете, следует относить к будущему времени.

4. Наконец, вам следует получить совет, собрав фрагменты информации воедино. Поскольку вопрос сейчас относится к настоящему времени, примите нужную позу (ту, что вы для себя выбрали, например скрестите руки на груди и т. п.). Ваша интуиция обратится в настоящее, чтобы дать окончательный ответ. Записывайте все, что чувствуете, думаете, вспоминаете.

Выполняйте такое упражнение регулярно. Для начала нужно обязательно отмечать связь между конкретной позой и временем, о котором должна быть получена информация. Через несколько попыток ваше подсознание само будет это помнить, и ваше вмешательство больше не потребуется. Не забудьте принимать нейтральную позу, когда оканчиваете прием информации. Расслабьтесь.

Упражнение 50

Сосредоточьтесь на одном из предложенных моментов вашего прошлого, настоящего или будущего. Обращайте внимание на свою позу. Помните: конкретное положение тела означает для вашей интуиции определенный отрезок времени.

Записывайте весь поток ваших впечатлений и ощущений, вызванных данными отсылками ко времени. Начинаем:

- 1) ваше дошкольное детство;
- 2) момент в недавнем прошлом;

- 3) вчерашний день;
- 4) завтрашний день;
- 5) год спустя;
- 6) когда вы станете пенсионером;
- 7) самое отдаленное будущее, которое можете себе вообразить.

Помните, что записывать нужно подробно, отмечая малейшие замеченные вами нюансы (имена людей, погода, время дня, местонахождение, действия ваши и окружающих людей, цвет вашей одежды и т. д.). Упражнение с каждым из пунктов заканчивается, когда ощущения иссякнут (номер вопроса указан в конце книги).

Упражнение 51

Попробуем поработать еще с одной геометрической фигурой – с окружностью, кругом. Эта техника поможет вам выяснить все нюансы внешних и внутренних воздействий на ситуацию. Схема движения в круге проста:

- 1) вы – центральная точка окружности;
- 2) все, что в пределах окружности, – близко касается вас;
- 3) все, что вне окружности, – внешние воздействия на ситуацию и на вас;
- 4) линия окружности – это грань между вами и этими воздействиями;
- 5) взгляд со стороны – вы находитесь вне круга: что изменилось в ощущении окружности, вашего положения, в описании внешних раздражителей? Какова в вашем восприятии граница?

Интуиция в автоматических действиях

Автоматические действия – это те, которые выполняются словно без участия сознания. Если вы настойчиво вежливый человек, то вы автоматически здороваетесь со знакомым человеком всякий раз, как встречаете его, даже несколько раз в день.

Когда вы встаете утром с постели, вы автоматически нащупываете ногами тапочки. Никто из нас не задумывается над процессом ходьбы, дыхания, письма, чистки зубов – все это движения бессознательные, автоматические.

Автоматизм выполнения каких-либо действий широко применяется в обучении. Например, у меня звучание немецкой фразы «Wer hat heute Klassendienst?» (Кто сегодня дежурный в классе?) сразу же, минуя область сознания, вызывает ответное «Ich habe heute Klassendienst!» (Я сегодня дежурная в классе!).

Как вы видите, речь идет о ситуациях, повторяющихся постоянно, изо дня в день. Но все в мире взаимосвязано; любая ситуация является слепком с уже бывших, случавшихся ситуаций, действий, проблем и их решений. Эти решения и подсказывает нам наша интуиция. Иногда, чтобы ее услышать, нужно просто сделать то, что делается, что хочется сделать первым.

Попробуйте свой выходной посвятить автоматическим действиям: говорите первое, что придет в голову. Делайте то, что делается и хочется сделать, о чем приходит в голову первая мысль. Помните только одно: у любого автоматического действия есть конечная цель. Выполняя автоматические действия, вы в их ходе решаете наиболее актуальную для вас в данный момент задачу, а не только «прочищаете информационные каналы». Поэтому анализируйте результаты выполнения этих упражнений: они подскажут вам ответ на самый болезненный для вас в данный момент вопрос.

Упражнение 52 Задание очень простое: идите, куда ноги несут. Помните, однако, что цель ваших блужданий должна быть строго задана. Придя домой, проанализируйте свою прогулку: ваши ноги выбрали или наиболее короткий маршрут (особенно если погода на улице вас не устраивает и есть риск простудиться), или, напротив, – самый привлекательный в каком-то плане для вас именно сегодня (например, вы давным-давно хотели зайти в книжный магазин, расположенный неподалеку от дома, но – то времени нет, то не по пути. Ноги обязательно вынесут вас туда, куда нужно!).

Упражнение 53 Тоже очень хорошее упражнение для тех, кто предпочитает работать со словесно-логической информацией. Выберите свободное время, чтобы ничто не отвлекало. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Постарайтесь рассредоточиться и – пишите. Пишите все, что пишется и как пишется.

Упражнение 54 Аналогичное упражнение для тех, кто предпочитает образный канал восприятия интуитивной информации. Условия такие же, как и в предыдущем упражнении. Только, рассредоточившись, максимально очистив сознание, нужно не писать, а рисовать.

Вещий сон и интуиция

Вещие сны – еще один канал, по которому мы можем получать информацию от своей интуиции. Более того, мы ее и получаем. Только можем ли оценить? На это способны очень немногие люди.

Во сне человек абсолютно спокоен; его тело и мозг отдыхают, но не отключаются совершенно. При этом реакции на раздражители извне сводятся практически к нулю: человек не реагирует на свет, на звук, на прикосновение (особенно если это глубокий сон). Но продолжают функционировать многие зоны мозга, сокращаются мышцы, тело выполняет различные движения.

О том, что мозг продолжает работать, говорит следующее: мы видим сны. Сны видят все люди, но не все их помнят и могут внятно пересказать увиденное. Во сне мы видим события, которые случались с нами, чему мы были свидетелями, то, что каким-то образом сильно повлияло на нашу психику, запомнилось. Но сочетание этих реально случавшихся с нами событий бывает столь фантастическим, что мы не можем понять, где здесь действительность, а где – результат воображения. Академик В. М. Бехтерев, невролог, психиатр, описывал сон так: «Сон есть небывалое сочетание бывалых событий». А Тартанг Тулку, буддист из Тибета, говорит: «Сны – это сокровищница знаний и опыта, однако их часто недооценивают как средство осознания действительности. В состоянии сна наше тело отдыхает, но мы видим, и слышим, и даже способны обучаться. Правильное использование состояния сна равносильно увеличению нашей жизни в два раза; вместо ста лет мы живем двести».

Но во сне мы имеем дело не только с событиями, реально случавшимися, и их трактовкой нашим мозгом, не только можем обучаться, но и слышим голос интуиции. Во сне мы можем предвидеть события грядущие. Такие сны получили название вещих.

Известна история Гая Юлия Цезаря, жене которого приснилось, что его убьют на следующий день в сенате, и она умоляла мужа остаться дома и никуда не ходить. Другой исторический пример – случай с более мистически настроенным императором Октавианом Августом: его друг увидел во сне, что ночью Августа зарубят враги.

Август не остался ночевать в своей походной палатке, доверившись вещему сну товарища. И действительно, палатка была захвачена врагами, постель императора разрублена.

Вещим снам посвящена книга К. Фламариона, французского астронома и популяризатора науки, автора многих научно-популярных трудов, – «Вещие сны и предсказания будущего». Как ученый-естествоиспытатель Фламарион постарался дать феномену вещих снов научное обоснование. Основываясь на том, что будущие события уже существуют в настоящем времени «потенциально, обусловленные причинами, вызывающими последующие события», он заключает: «Я решительно утверждаю, что феномен сновидений, точно предсказывающих будущие события, должен быть признан как несомненный факт... Мы можем видеть без помощи глаз и слышать без помощи ушей посредством некоего внутреннего психического и умственного чувства».

По сути дела, речь идет о некоем глобальном информационном поле (я об этом уже говорила не раз ранее), в котором содержатся сведения о событиях прошлого, настоящего и будущего.

Любой человек подключен к этому полю, но не всякий может с ним работать, получая и правильно толкуя информацию. Сознание фильтрует все то, что считает нереальным, не соответствующим действительности.

Это подключение к информационному полю Вселенной и проявляется в интуитивном предчувствии, предзнании, предвидении будущих событий. Во сне интуиции гораздо проще достучаться до нас: ведь, как я уже говорила, внешние раздражители практически не воспринимаются. Во сне спит логическое мышление, зато подсознание, а значит и интуиция – работает на полную мощь.

Итак, это факт: все видят вещие, пророческие сны. Но не все их, во-первых, помнят, во-вторых, не каждый их понимает. Упражнения и задания этой части рассчитаны как раз на развитие способности помнить сны и толковать их.

Но продолжим разговор о феномене вещих снов. В науке их еще называют прекогнитивными.

Сны разговаривают с нами языком метафор, намеков, символов. Они редко прямо сообщают существенную информацию. Толкование снов полно нюансов, поскольку каждый сон многогранен, многосторонен.

Если вы цепляетесь за первое, что запомнилось, – объяснение вряд ли выйдет правильным. Важно и то, что толкование снов достаточно индивидуально.

Сонники, которые издаются с самых древних времен, сообщают нам примитивные

расшифровки метафорических образов сна: «Увидеть покойника – к перемене погоды; беременную женщину – к неожиданной прибыли» и т. д.

Для каждого из нас всякий образ – индивидуален. Может быть, для кого-то покойники и связаны с переменной погоды. Но так ли это для вас?

Ученый, медик, научный сотрудник Федерального научного центра традиционных методов диагностики и лечения В. Т. Исаков предлагает свою, весьма интересную гипотезу существования сновидений и вещей (прекогнитивных) сновидений в их числе. [5]

Повседневная деятельность человека складывается из решения множества сиюминутных задач, которые вызваны воздействием на человеческий организм внешних и внутренних факторов (проснуться, встать, одеться, умыться, сварить еду, выполнять различные рабочие действия и т. д.). Для оптимального решения этих задач мозг, получая цель, составляет алгоритм действия, программируя тело на решение той или иной поставленной проблемы. Таким образом, сначала мозг получает задачу, затем составляет алгоритм ее решения; организм готовится к выполнению задачи психологически и физиологически, задача выполняется. И в мозг снова поступает сигнал, который теперь сообщает о том, что задача успешно решена, можно переходить к другой проблеме.

Но бывает и так, что решение задачи не завершено. Такие ситуации, кстати, случаются вовсе нередко. Любое желание (даже если это просто мимолетная прихоть купить себе «что-нибудь ненужное»!) сразу вызывает в мозгу программу для его реализации! Это приводит к тому, что в мозгу накапливаются алгоритмы нерешенных задач, наслаиваясь друг на друга. Одни участки мозга продолжают активно, но уже вхолостую работать, тормозя при этом деятельность других участков мозга. Мозг не имеет возможности остановиться: в него постоянно поступают все новые и новые простейшие задачи. Возникает стрессовая ситуация (поскольку такого рода задачи часто достаточно малозначимы, этот стресс В. Т. Исаков называет «микрострессом»).

В течение даже одного рабочего дня эта ситуация повторяется многократно, и вполне закономерно, что организм отвечает на нее реакцией усталости, заторможенности. Естественным защитным для организма механизмом в такой ситуации остается сон. Именно во сне, по мнению ученого, реализуются невыполненные программы-алгоритмы, снимается напряжение с организма и блокировка с мозга. В сновидении у мозга появляется возможность доделать невыполненную днем норму. Вы спросите, почему же если мозг реализует во сне алгоритмы совершенно реальных задач, сами сновидения столь фантастичны? Но ведь во сне нет опоры на конкретную ситуацию, вас не окружают реальные предметы, которые вы воспринимаете своими органами чувств. Мозг опирается на то, что помнит, что в нем хранится, рождается в виде фантазий, плюс – на совершенно абстрактную программу, заставляющую работать психику и тело (вырабатывать гормоны, испытывать эмоции, совершать движения и т. д.).

Кроме того, не забывайте, что невыполненная программа в заторможенном мозгу далеко не единственная. Алгоритмы наслаиваются друг на друга, смешиваются. На них накладываются сны, которые вызваны сиюминутными воздействиями на организм: вы услышали во сне резкий звук – мозг сразу использует это в сновидении, облекая в реальные и не очень картины. Здесь примеров может быть сколько угодно! Например, в моем детстве, когда я ездила в лагерь на лето, была распространенная забава (не нами выдуманная!): мазать друг друга во сне зубной пастой. Я сплю

довольно крепко, и разбудить меня таким образом было невозможно, тем более в детстве, когда набегаешься за день... И снится мне под утро странный сон: дома мама наливает мне тарелку супа на обед. Я беру ложку, зачерпываю суп из тарелки, подношу ко рту и понимаю, что он – холодный! Ощущение холодной жидкости было таким реальным, что я проснулась. Реальная подоплека моего сиюминутного сновидения была таковой: забавляясь, мне решили намазать лицо зубной пастой. Но, видимо, я спала так, что к лицу подобраться было невозможно, озорники придумали хитроумный выход: они просто выдавили пасту из тюбика мне в ладонь. Вот такая веселая история со сновидениями...

И результатом всех этих наслоений являются фантастические, красочные сновидения, в которых мы просто доделываем то, что не сумели завершить днем! Современному человеку едва хватает восьмичасового сна, чтобы освободить мозг от последствий микрострессов. Эта гипотеза, трактующая сновидение как разгрузку мозга, отдых для психики, подтверждается и наблюдениями: когда вы перегружены умственной работой, ваши сны становятся все более и более фантастическими, яркими; тогда как усталость физическая вызывает сон без ярких, запоминающихся сновидений.

Что же такое тогда «вещий сон» и каковы условия его появления? Ведь вещий (прекогнитивный) сон содержит информацию о предстоящих событиях, а не о том, что мы не успели или не смогли сделать днем. Вещие сны – явление нередкое. Но подумайте сами: что важнее для вашего организма – дать отдохнуть усталому мозгу, чтобы он смог отработать новый рабочий день, или получение информации о грядущих событиях?

Заметьте, я спрашиваю не ваше личное мнение (здесь можно спорить), а точку зрения вашего здорового организма. Если мозг не успевает снять блоки невыполненных программ за время сна, то тут уже не до предсказаний. Ведь речь идет о физическом и психическом здоровье.

Но подмечено, что вещие сны снятся после полуночи или в выходные дни к утру. Например, у древних римлян было поверье, что сны после полуночи все вещие. Чем это обусловлено? Римляне жили в соответствии со световым днем: темнело – и они ложились спать.

Поэтому до полуночи мозг успевал отдохнуть, снять блоки, возникшие из-за нереализованных алгоритмов, и у него еще оставалось время сна. То же самое можно сказать и о выходных для современных людей: мы ложимся довольно поздно в будние дни, но уж в выходные большинство людей дает себе поспать всласть. Мозг успевает выполнить все насущные задачи, снять накопленную нагрузку.

Сознание отключено, каналы для поступления информации извне закрыты, организм спит, а многие отделы мозга продолжают работать. Это положение подобно состоянию медитирующего человека. Тут-то и появляются вещие сны.

Ведь у каждого из нас есть мечты, цели, вопросы, задачи, проблемы. Мы их не проговариваем, не задаем мозгу, потому что найти на них ответы при помощи логики невозможно. Но они постоянно живут в нашем подсознании.

Что будет, если я решу поменять работу? Как себя чувствует близкий человек, который находится далеко? Каков будет результат планируемой встречи с партнерами по бизнесу? С каким счетом закончится футбольный матч, в котором участвует любимая команда? – И свободный от решения насущных задач мозг

начинает искать ответы к этим задачам и проблемам.

Медитируя во сне, мы реализуем одну из замечательных возможностей нашего организма – способность к ясновидению, предсказанию.

Ответы на незаданные логическим мышлением вопросы приходят к нам как вещие сны. Как видите, это опять доказывает – для пробуждения интуиции обязательно нужна поставленная, актуальная, требующая решения задача!

Проблема работы с вещими снами состоит, во-первых, в том, чтобы научиться угадывать, какой сон в общем потоке разгрузочных для мозга сновидений является вещим, а какой – нет. Ведь большинство снов никакой информации от интуиции не несет. Такой сон появляется спонтанно, мы не можем предсказать, когда это случится в следующий раз, не можем прогнозировать время вещих снов. Во-вторых, сны, как я уже говорила (да и сами вы прекрасно знаете), с большим трудом поддаются разгадыванию. Информация вещего сна – все те же символы и метафоры, а не конкретные подсказки реальных действий в той или иной ситуации (такое случается, но, к сожалению, очень редко).

И еще: мы ведь не знаем, ответом на какой именно вопрос этот сон является!

Попробуем развить наши умения угадывать вещие сны и толковать их с помощью некоторых подсказок и упражнений.

Упражнение 55

С сегодняшнего дня начните вести дневник сновидений. Это дело очень увлекательное и интересное. Записывайте все, что вам приснилось.

Старайтесь вспомнить, что именно и как вам приснилось. Чем больше деталей вы вспомните, тем лучше.

Прежде чем лечь спать, дайте себе установку: «Я проснусь и сразу вспомню, что мне снилось!». Повторите это несколько раз. Научитесь запоминать свои сны, и вам гораздо проще будет вычленять в их массе вещие.

Для этого необходимо следовать нескольким простым правилам:

1) каждый раз, едва проснувшись, сразу задайте себе вопрос: «Что мне приснилось?». Пусть это станет вашей привычкой;

2) если ответ не приходит сразу, полежите немного в том положении, в котором проснулись, стараясь не сосредотачиваться ни на чем, не двигаться;

3) если сон не всплывает, не торопите его: ищите подсказки, зацепки. Одной из зацепок может стать вопрос: «О чем я думал, когда проснулся?»;

4) обязательно записывайте все, что вспомните, даже если сон отрывистый, рваный, бессмысленный или если вам удалось вспомнить только какой-то кусочек сна.

Упражнение 56

На основании своего дневника сновидений постарайтесь составить собственный сонник. Я уже говорила, что язык сновидения – это символы. Составьте словарь

собственных символов сна с указанием, что для вас каждый из них значит.

Например, мне к деньгам всегда снятся домашние животные в виде крупного и мелкого рогатого скота. Помню один очень отчетливый сон, в котором я пришла на вокзал кого-то встречать, но не смогла этого сделать – за мной по перрону бегала серая бо-дучая коза. Я пыталась от нее убежать, но тщетно... Потом, примерно через неделю, выяснилось, что меня давно «разыскивает» какая-то небольшая сумма денег.

Но повторяю, что у каждого это своя символика: слишком много глубоко личного для любого из нас стоит за каким-либо символом. Пусть в вашем словаре будет всего около 30 символов с расшифровками. Для толкования собственных вещих снов этого вполне достаточно. Каждый должен сам поработать со своими снами, чтобы разгадывать подсказки вещих снов. Начинать прямо сейчас!

Но чтобы составить собственный сонник, нужно знать, какой сон был вещим. Вещие сны обычно сбываются в течение недели (очень редко этот срок дольше). И помните, что символика снов нуждается в толковании, и что это толкование может быть неправильным. Говоря словами индуса Шри Ауробин-до, вещий сон подобен ландшафту, который вы видите с высоты холма: «То, что находится близко, видится вам четко, ясно. Но то, что вдали, приобретает расплывчатое очертание. Издали столб может показаться человеком, а пень собакой».

Упражнение 57

Научитесь отмечать в потоке сновидений вещие сны. Для этого вам понадобятся регулярные, на сон грядущий, сеансы аутотренинга.

1. Выполните комплекс расслабления, проговаривая основные формулы (примерно 10 минут).

Уже лежа в постели, закрыв глаза, глубоко вдохните и скажите: «Я...», продолжая на выдохе – «...споко-ен (спокойна)». Это основная формула, поэтому повторите ее 3–5 раз и почувствуйте, что ваши мысли и нервы успокаиваются, мышцы лица, шеи, всего тела расслабляются. Расслабьте все тело, обращая внимание на все его части: «Я спокоен. Мое лицо спокойно» и т. д. Релаксации лучше всего помогает тепло. Поэтому другая базовая фраза комплекса: «Мое лицо потеплело. Мое лицо спокойно. Мышцы лица расслаблены». Эту фразу тоже нужно повторять несколько раз, относя ее к каждой части тела. Но переходите к новой части тела только когда почувствуете, что предыдущая уже полностью расслаблена.

2. Теперь вы расслабились и уже почти засыпаете. Вам нужно задать своему мозгу особую программу, которая поможет «выловить» вещий сон. Для этого необходимо ввести для мозга задание, сформулировав вопрос. Это позволит избежать трудностей с определением того, на какой именно вопрос вы получили свой ответ! Тщательно формулируйте вопрос, предварительно очистив мозг от посторонних мыслей. Представьте себе зрительно проблемную ситуацию, из которой вы бы хотели найти выход. Пусть мозг предложит варианты решения проблемы.

3. Наконец, вы должны маркировать свой вещий сон, чтобы затем растолковать предложенное подсознанием решение. Например, в момент вещего сна вы должны проснуться. Проговорите медленно, с расстановкой, связывая слова с ритмом дыхания: «Я проснусь, увидев вещий сон. Я обязательно проснусь, увидев вещий сон».

И в заключение два правила, которые вы должны выполнять, работая с вещими снами:

1) никогда не используйте чужую символику при трактовке собственных сновидений;

2) не старайтесь видеть вещие сны часто: интуиция эффективно работает только когда это действительно необходимо!

Интуиция в ассоциациях и бинарных оппозициях

Ассоциации – весьма занятная вещь. Ассоциативные цепочки позволяют связать образы, физические ощущения с различными другими элементами информации. Ассоциации, устанавливающие мостики-связи между совершенно разными вещами, дают нам подсказки от имени интуиции. Подсознание, как уже неоднократно упоминалось, ищет соответствия любой конкретной ситуации и находит их, подкидывая нам решения в виде ассоциаций-метафор. Таким образом, мозг практически без участия сознания связывает текущую ситуацию и проблему с наиболее подходящей схемой из глубин вашего личного (или опосредованного) опыта и подсказывает анализ, прогноз и решение в виде яркой произвольной метафоры, сразу же пришедшей на ум.

Итак, интуиция проявляет себя только в произвольных ассоциациях. Вы получаете информацию извне, и у вас тут же возникают какие-то связанные с ней ощущения, мысли, образы, эмоции.

Вот несколько упражнений, связанных с ассоциациями.

Упражнение 58

Сформулируйте свою насущную проблему в виде нескольких ключевых слов. Теперь запишите эти слова на листке бумаги в столбик так, чтобы рядом с каждым словом оставалось свободное место. Закройте написанные в столбик слова плотным листком бумаги или картона.

Расслабьтесь и устройтесь как можно комфортнее. Освободите сознание любым способом. А теперь слегка сдвиньте листок картона вниз, чтобы первое слово стало видимым. Напишите рядом первую ассоциацию (слово, словосочетание), которая придет вам в голову. Затем двигайтесь дальше. Помните: не рассуждайте, не задумывайтесь. Пишите первое, что придет в голову.

Упражнение 59

Усложните предыдущее упражнение. Сформулируйте вопрос, по которому вы бы хотели получить более полную информацию. Теперь – ассоциируйте по следующей схеме:

- 1) слово;
- 2) устойчивое словосочетание;
- 3) пословица или поговорка;

4) название книги или литературный персонаж;

5) название или персонаж кинофильма... Список опорных пунктов для построения ассоциаций можно продолжать. Обязательно записывайте все приходящие на ум ассоциации.

В какой-то момент вы поймете, что информации у вас достаточно. Теперь проанализируйте полученные сведения.

Это достаточно трудное упражнение, но набравшись опыта, вы сумеете получать довольно точную информацию по интересующему вас поводу. Для начала рекомендую использовать это упражнение в тех случаях, когда результаты ассоциативной информации можно будет проверить на практике.

Упражнение 60 Условия для выполнения упражнения – те же, что и в предыдущем задании. Но теперь используйте метод свободных ассоциаций (слов, образов, пословиц). Пусть начальным пунктом для вас станет ключевое слово вашей проблемы, а затем стройте ассоциативную цепочку из 5–10 звеньев (если нужно – и более длинную). Результаты проанализируйте.

Упражнение 61

Как и в прошлом упражнении, расслабьтесь и войдите в состояние, близкое к медитативному. Опишите, что вы чувствуете. А теперь сделайте все, чтобы забыть об этих ощущениях (сосредоточьтесь на дыхании или на биении сердца, потянитесь, покрутите головой, попрыгайте и т. д.).

Наконец, когда вы отделались от определенных ощущений и эмоций, начинайте записывать свою реакцию на следующие вопросы. Они – только точки отсчета, вы отталкиваетесь от них, записывая первое слово, которое приходит в голову. Не тратьте больше 1–2 секунд на каждый вопрос. Если в голове пусто, придумайте ответ.

Фамилия

Имя мужское

Имя женское

Любое животное

Город

Время суток

Период времени

Еда

Напиток

Цвет

Воспоминание

Страх

Кухонная утварь

Стремление

Вид оружия

Не думайте над словами списка. Запишите первое слово, которое приходит в голову.

Через день-два вернитесь к своим ответам. Подумайте, какие темы могут связывать такие разные вещи? Что между ними общего? Это первый полученный вами в ходе занятий ответ на вопрос, обращенный к интуиции. Сформулируйте связный ответ, опираясь на полученные ассоциации. Не надумывайте ответ; пусть ассоциации, которые вы уже нашли, подскажут его сами. Тему вопроса вы можете посмотреть теперь в ключах к упражнениям. Теперь дело остается за проверкой: у вас есть обозначенный интуицией срок. Смотрите и проверяйте!

Упражнение 62

Иногда ваша интуиция не подсказывает вам никаких мелких деталей, только ощущение противоположности. Ваша интуиция часто работает с таким бинарным кодом.

Вы, конечно, знаете эту игру – кто-то подходит к вам и внезапно, совершенно для вас неожиданно спрашивает: «Да или нет?». Первое, что из этой оппозиции приходит в голову, и нужно отвечать. Это правильный ответ вашей интуиции.

Интуитивная информация в бинарном коде всегда очень точна, хотя, к сожалению, не достаточно полна. Но в жизни часто бывают ситуации, где нужен именно такого рода ответ – «да» или «нет».

Итак, отрабатываем этот прием работы с вашей интуицией. Расслабьтесь и сосредоточьтесь. Читайте одну из пар противоположностей и записывайте все свои интуитивные впечатления:

- прошлое/будущее;
- утро/вечер;
- начало/конец;
- добро/зло;
- белый/черный;
- польза/вред;
- жизнь/смерть;

- мужчина/женщина;
- активный/пассивный;
- огонь/лед;
- легкий/тяжелый;
- больше/меньше;
- разум/чувство;
- воспитанный/грубый;
- запутанный/понятный;
- вверх/вниз;
- лево/право;
- громкий/тихий.

Вы можете сами дополнить этот список. Некоторые из оппозиций не вызовут никакой реакции у вашей интуиции. Возможно, она их не принимает. У каждого свой канал получения информации. Может быть, ваша интуиция предпочитает работать с временными, или, напротив, только с пространственными оппозициями. Ваша задача – выяснить, какая символика используется вашей интуицией для сообщения о противоположных аспектах информации.

Упражнение 63

Теперь, заканчивая выполнять упражнения практической части книги, вы можете получить окончательный ответ на ваши три «вопроса джинну». Надеюсь, вы их тщательно сформулировали и записали в тетрадь?

Посмотрите еще раз все записи и сверьтесь с ключом в конце книги. Выполняя некоторые из упражнений, вы получали ответ на свои вопросы. Соберите информацию по вопросам: это отдельные фрагменты, которые вам еще нужно соединить и интерпретировать. Все навыки для этой работы вы уже получили:

- 1) составьте связный ответ из фрагментов. Не надумывайте: пусть вас ведут ваши ощущения и интуиция;
- 2) сделайте окончательный вывод.

Упражнения к разделу «Интуиция и ваша личная жизнь»

Предлагаю несколько упражнений, которые помогут вам применять интуицию в поисках личного счастья.

Упражнение 64

Любовь – это удовольствие, наслаждение. Поэтому нужно уметь искать удовольствие в самых простых вещах и учиться получать его от любого момента жизни. Давайте начнем прямо сейчас!

Выберите немного времени и делайте то, что вам нравится. Балуйте себя. Нравится валяться с книжкой на диване – пожалуйста! Нравится ходить в походы с рюкзаком, гитарой, в веселой компании – вперед! Любите рисовать или лепить из глины, пластилина, воска – а что, скажите, пожалуйста, вам мешает? Ваша задача состоит в том, чтобы доставить себе максимум удовольствия.

Вы должны при этом соблюдать следующие условия:

1) все ваши действия должны быть осознанными: вы выбираете время и день, определяете, что вы будете делать, и внимательно наблюдаете за своими ощущениями;

2) вы не должны прерываться во время выполнения этого упражнения. Если вы отвели себе целый день, так будьте добры, занимайтесь только тем, что приносит вам радость;

3) запишите все, что вам удалось заметить: воспоминания, эмоции, ощущения в теле, вкусовые ощущения и запахи; детали, которые попадались вам на глаза; звуки, обрывки фраз, которые звучали у вас в ушах, и т. д.

Упражнение 65

Устройтесь поудобнее. Вы продолжаете выяснять, что в жизни приносит вам наибольшее наслаждение и радость. Пусть вам никто и ничто не помешает. Если на вас тесная одежда, то переоденьтесь в нечто свободное, удобное, привычное. Вы можете лежать или сидеть, как вам удобно.

Для того чтобы фиксировать свои ощущения, вам понадобится вести записи. При современном отвращении к письму это довольно сложно. Вы не сможете расслабиться полностью. Поэтому очень рекомендую использовать диктофон и наговаривать все свои ощущения на него. Запись потом необходимо расшифровать.

1. Глубокий вдох-выдох. Сосредоточьтесь на ощущениях, пропускайте все мысли, кроме собственно чувств, ощущений.

Вы должны описать последовательно:

1) запахи, которые вас окружают;

2) вкусовые ощущения;

3) окружающую обстановку и ее детали, любые зрительные впечатления (форма, цвет, размер и т. д.);

4) звуки;

5) положение тела, тактильные ощущения;

6) мысли и образы.

Выполняя эту часть упражнения, останавливайтесь подробнее на тех вещах, которые приносят вам удовольствие. Пусть ваша интуиция продемонстрирует их вам. Описывайте их подробно, старайтесь запомнить и их, и то состояние, в которое они вас приводят.

2. Теперь вы должны отдаться на волю ваших воспоминаний. Вернитесь в самое большое наслаждение вашей жизни, вновь позвольте себе испытать наибольшее свое удовольствие. Вспомните, где это произошло? Когда? Какие действия вы совершали? Кто был с вами рядом? Может быть, вы были один? Какие мысли это удовольствие вызывало в вашей голове? Как вы смотрели на жизнь, на мир, на людей тогда? Что вас окружало (обстановка)? Что запало в память сильнее всего?

Список вопросов можно дополнить. Вы должны вспомнить все подробности прошлого удовольствия, вновь пережить его. Это поможет получить необходимую информацию.

3. Составьте список из 5–7 наиболее приятных воспоминаний, относящихся к разным этапам вашей жизни. Подумайте и запишите: в какое время суток вы чаще вспоминаете приятные вам события? В каких обстоятельствах?

Упражнение 66

Попытаемся выяснить, что из себя представляет ваш идеал.

Для начала нужно определиться со своими предпочтениями. Вам нужно внимательно наблюдать за своими переживаниями в течение некоторого времени (нескольких дней, недели, 10 дней). Ответьте на вопросы:

1. Какие люди для вас наиболее привлекательны? Почему?
2. При каких условиях привлекательность усиливается?
3. Что именно вам нравится в людях – их физическое здоровье и красота, особенности внешнего облика, манера общаться с людьми, интересы и хобби или что-то другое?

Упражнение 67

Вы отвечаете на вопрос, которого не знаете, с помощью своей интуиции. Сконцентрируйтесь на ощущениях. Результаты упражнения обязательно записывайте.

1. Нарисуйте себе образ дома. Пусть ваша интуиция поможет подробно описать его внешний вид и интерьер, высоту, ощущение, которое вы испытываете, когда входите в него или стоите рядом. Какие звуки раздаются в этом доме? Попробуйте описать место, где он находится, время года, день недели, погоду, время суток. Какие события в нем и вокруг него происходят?

2. Напрягите воображение. Если оно отказывается работать – придумайте ответы на следующие вопросы. Дом превратился в человека: кто это? Мужчина или женщина? Какого возраста? Внешность? Имя (хотя бы буквы, звуки, которые могут вам подсказать его)? Откуда этот человек и где он сейчас находится? Что вы чувствуете рядом с ним? Что он несет миру и людям? Описывайте все свои ощущения, отвечая на эти вопросы.

Кстати, вам не нужно заглядывать поминутно в вопросы, указанные в упражнении. Просто слушайте свои органы чувств, свою интуицию – и получайте информацию, которую потом сможете интерпретировать.

3. Вы описали этого человека. Теперь представьте, что он стоит рядом с домом. Что это за дом? Опишите его подробно, как вы это делали на первом этапе выполнения упражнения.

4. Наконец, пусть ваш второй дом тоже превратится в человека. Вы видите, что рядом стоят два человека. Какие они? Что их связывает? Что они делают? О чем разговаривают? Что ищут друг в друге?

В конце книги, в ключах к упражнениям, вы найдете вопросы, на которые вы получили ответы, выполняя это задание.

Упражнение 68

Очень часто мы не задумываемся над очень простой вещью: мы, наша внешность, настроение, голос – все это отправляет сообщения другим людям, с которыми мы встречаемся в жизни. Если кто-то хмур и резок, то даже если он прекрасный, добрый человек, впечатление о нем будет складываться превратное. А вы прекрасно знаете, что всем нам свойственно судить по первому впечатлению. Ответьте с помощью интуиции на следующие вопросы:

1. Какие послания в мир вызывают негативную реакцию? Посылаете ли их вы?
2. Какую информацию о себе нужно адресовать миру, чтобы в итоге заслужить исполнение желаний?

Упражнение 69

Определите, чего вы ждете от своей любви. Для этого вам нужно создать образ, который символизирует для вас вашу любовь. Это поможет вам в поисках личного счастья. Советую не останавливаться на той символике, которую использует мировая культура. Ищите свои собственные образы. Для этого выполните следующее упражнение.

Представьте, что вы уже встретили человека, который стал вашим избранником. Запишите это, утверждая, что желаемое свершилось. А теперь пусть интуиция даст зрительный образ, который отражает все важные для вас стороны любви. Ищите простой образ, который может быть использован в качестве брелока для ключей, рисунка на блокноте и т. д. и каждое мгновение напоминать о ваших поисках и целях в любви.

Упражнение 70

1. Выполняя это упражнение, вы должны отыскать в воспоминаниях те, уже прекратившиеся отношения (не обязательно любовные), которые вас не удовлетворили до конца, не ответили вашим требованиям и ожиданиям. Ответьте на следующие вопросы:

1. Каковы были ваши пристрастия и ваши приоритеты в тот момент?
2. Как эти отношения изменили вас и ваши взгляды на жизнь?

3. Опишите своего бывшего партнера: какую роль он (она) сыграл в ваших отношениях?

4. Определите свою функцию в тех утраченных отношениях.

II. А теперь позвольте поработать вашей интуиции. Эти отношения гнетут вас. Вы не можете избавиться от воспоминаний. Попробуйте найти все хорошее, что пришло в вашу жизнь с тем человеком, с теми отношениями. Затем подробно опишите проблемы и трудности, которые были до встречи с ним и появились вместе с ним. Подумайте, что вам мешает «освободить место» для счастья. Какой поступок избавит вашу душу от плена этих старых отношений и отживших связей?

Глава 4 Вспомогательные техники развития интуиции

Аффирмации для каждодневного аутотренинга

Техника аутотренинга поможет вам развить свою способность к интуитивному мышлению. Она строится на том, что вы проговариваете вслух определенные формулы – аффирмации, находясь в расслабленном состоянии.

Сила слов, которые мы произносим вслух, очень велика. Мы даже не подозреваем об этом.

Аффирмации, то есть утверждения, констатируют некое наше желание как факт, и подсознание воспринимает это утверждение как нечто само собой разумеющееся. Подсознание всегда так поступает с нашими словами. Луиза Хей, автор многочисленных книг, посвященных вопросам позитивного мышления и мировоззрения, пишет: «Наше подсознание не может отличить правду от лжи... У подсознания нет чувства юмора. Произнесите что-то несколько раз – и в вашем подсознании укоренится новое представление».

Аффирмация – это сознательно выбранные слова, говорящие вашему подсознанию: «Я готов к изменениям. Я могу и хочу измениться». Тщательно обдумывайте слова, с помощью которых вы собираетесь общаться с вашим подсознанием. Если вы скажете: «Не хочу иметь мало денег», то подсознание уловит – «...мало денег». И среагирует на отрицательную частицу «не», которая ограничивает возможности, несет негативную информацию. Вы должны сказать: «Я хочу иметь много денег». Идея понятна?

Вот пример аффирмации, который вы можете использовать для ежедневного аутотренинга, предложенный Луизой Хей:

Все, что мне нужно знать, открыто для меня.

Все, что мне нужно, приходит ко мне в идеальной временной и пространственной последовательности.

Жизнь приносит мне радость и любовь.

Я здорова и полна энергии.

Я преуспеваю во всем, чем занимаюсь.

Я желаю изменяться и расти.

В моем мире все прекрасно. [6]

А вот что я добавляю от себя:

Я прислушиваюсь к своей интуиции.

Голос моей интуиции звучит во мне постоянно, и я слышу его и прислушиваюсь к нему.

Я доверяю своей интуиции.

Я верю моей интуиции. Она всегда помогает мне в моих делах и подсказывает правильные решения.

Я доверяю себе и Вселенной.

Вселенная заботится обо мне; я с радостью принимаю все, что со мной происходит.

Вселенская мудрость велика, и ее источник мне открыт с помощью моей интуиции.

Все, что мне необходимо узнать, я узнаю в нужное время.

Мое решение будет правильным.

Я могу развить все данные мне природой способности.

Я иду по пути духовного развития и познания.

Моя интуиция ведет меня по жизни от успеха к успеху.

Моя интуиция ведет меня по моей жизни к успеху и преуспеванию.

То, что происходит со мной, – всегда направлено на благо мне.

Мой мир – это добрый мир. Он помогает мне и заботится обо мне.

Упражнение

А теперь – работайте творчески! Найдите свои формулы и аффирмации. Используйте их в своей жизни, медитируйте с их помощью, проговаривайте их перед сном и едва проснувшись и просто в любую свободную минутку.

Напишите 10 утвердительных формул, которые помогут вам услышать голос информационного поля мира, развить и практически применять вашу интуицию каждый день, жить в гармонии с людьми и с миром.

Йога и развитие интуиции

Йогу традиционно вспоминают, когда речь заходит о различных паранормальных способностях человеческого организма и духа. Для западных людей, к коим и мы себя традиционно причисляем, йога – это панацея от всех болезней, бед и несчастий. Так ли это, или нет – не мне судить. Но в упражнениях, разработанных йогами в течение тысячелетий, можно почерпнуть многое, что будет необходимо и вам – тем, кто пытается развить собственную интуицию.

Я не буду пытаться охватить весь поистине необъятный комплекс йоговских асан; этому здесь не место и не время.

Интересующиеся этим вопросом сегодня вполне могут подобрать себе литературу от самой серьезной до популярной. Нас с вами интересует лишь то, что связано с техниками медитации. А поэтому я предлагаю только те позы, которые способствуют растяжке и расслаблению.

Упражнения на растяжку и укрепление различных групп мышц и сухожилий

Сюда можно отнести абсолютное большинство асан хатха-йоги. Для нас упражнения на растяжку важны потому, что они подготавливают организм к медитации: в позе для медитации, для достижения эффекта, нужно находиться длительное время, а это практически невозможно для того, кто ведет малоподвижный образ жизни, чьи мышцы дряблы и слабы. Длительное нахождение в какой-либо позе связано для современного человека с дискомфортом: конечности затекают, мышцы устают, ломит то тут, то там. Ощущение неудобства и боли выводит из состояния гармоничного равновесия, сосредоточенности. Поэтому, прежде чем заняться медитацией вплотную, нужно немного размять и разогреть мышцы всего тела.

Укрепление и растяжка разных групп мышц делает суставы и сочленения подвижными; избавляет от боли при движении и длительном покое.

Поза растягивания

Исходное положение: лежа на спине на полу; ноги соединены вместе; руки, также лежащие на полу, вытянуты над головой.

Нужно поочередно растягивать то одну, то другую сторону тела. Для этого вы должны сильно потянуть сначала правую руку вверх, и одновременно с этим – правую ногу вниз. Противоположная сторона тела при этом остается расслабленной, ненапряженной. Растянувшись, оставайтесь в такой позе в течение 5 глубоких вдохов-выдохов. На выдохе – расслабьтесь и затем повторите упражнение для левой половины тела.

Упражнение выполняется по 5 раз для каждой стороны тела попеременно.

Эта простейшая поза прекрасно растягивает все группы мышц, все связки и сухожилия.

Наклоны в стороны в положении лежа

Исходное положение: лежа на спине на полу; ноги вместе, руки под головой, пальцы рук переплетены на затылке.

Медленно скользя по полу, делать наклоны вправо и влево. Нельзя отрывать от

пола ни одну часть тела.

Чтобы растяжка была более полной, перемещайте одновременно с наклоном туловища и ноги, перебирая пятками по полу.

Сделав наклон, оставайтесь в таком положении 5 вдохов-выдохов. На выдохе расслабьтесь и вернитесь в исходную позицию. Повторите наклон в каждую сторону по 3 раза.

Это упражнение мягко растягивает боковые мышцы туловища, помогает регулировать дыхание.

Поза скручивания в положении лежа

Исходное положение: лежа на спине на полу; руки вытянуты в стороны, ладони прижаты к полу.

Согните ноги в коленях и подтяните стопы так, чтобы поставить их рядом с ягодицами. Начинайте выполнять скручивание на выдохе: ноги, по-прежнему согнутые в коленях, медленно опустите на пол вправо.

Стопы твердо стоят на полу, не отрываясь! Одновременно поворачивайте голову влево. На вдохе возвращайтесь в исходную позицию. И опять на выдохе повторите упражнение в другую сторону: ноги влево, голову – вправо.

Упражнение растягивает мышцы, поддерживающие позвоночный столб, и брюшные мышцы.

Махи ногами в положении стоя

Исходное положение: поза Горы, то есть стоя; при этом позвоночник прямой, но стопы вместе; колени прямые. Плечи слегка приподняты и отведены назад, грудная клетка растянута. Мышцы шеи, руки расслаблены. Дыхание ровное и глубокое.

Выполняйте махи попеременно правой и левой ногой по 8–10 раз: сначала вперед-назад, затем в стороны.

Это упражнение разогревает и разрабатывает тазобедренные суставы.

Глубокие наклоны в положение стоя

Исходное положение: поза Горы (см. предыдущее упражнение, но ноги стоят чуть шире плеч).

На вдохе поднимите вверх правую руку через бок; разверните ладонью к голове. Когда рука встанет вертикально над головой, медленно наклоняйтесь строго в левую сторону.

Левая рука поддерживает тело при глубоком наклоне, лежа на бедре. Зафиксируйте положение на 3–5 вдохов-выдохов. На вдохе вернитесь в исходную позицию и расслабьтесь. Затем сделайте упражнение в другую сторону. Повторите по 3 раза для каждой стороны.

Наклоны прекрасно растягивают боковые мышцы тела.

Наклоны вперед

Исходное положение: стоя. Позвоночник прямой; руки сцеплены за спиной в замок; локти прямые.

Медленно отведите назад плечи до соединения лопаток. Продолжайте поднимать руки вверх и назад: это способствует глубокому дыханию, раскрывая грудную клетку и легкие. Наклонитесь вперед (позвоночник остается прямым). Туловище должно согнуться в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Оставайтесь в таком положении на время 5 вдохов-выдохов. На вдохе вернитесь в исходную позицию. Сделайте 8–15 плавных наклонов.

Это упражнение прекрасно растягивает подколенные сухожилия, укрепляет мышцы поясницы.

Скручивание в наклоне в положении стоя

Исходное положение: стоя; ноги на ширине плеч или шире (как вам удобно).

Сначала вытяните руки в сторону и наклонитесь вперед, стараясь сгибаться не в талии, а в тазобедренных суставах. Разверните туловище влево так, чтобы поставить правую руку на левую ногу (если сложно, то на начальном этапе можно слегка согнуть ногу в колене). Одновременно поднимите вверх левую руку, потянитесь за ней грудью и головой (смотрите на левую руку, вытянутую вверх).

Оставайтесь в этой позе в течение 3–5 вдохов-выдохов. Затем, не выходя из наклона, поменяйте поворот туловища.

В каждую сторону нужно сделать по 5 повторений. Важно следить за дыханием при выполнении упражнения: дышите ровно и глубоко. В скручивание входите на выдохе, положение меняйте на вдохе.

Прекрасная поза на растяжку подколенных сухожилий и бедренных мышц, улучшающая гибкость в тазобедренных суставах и в пояснице.

Поза-выпад

Исходное положение: стоя на полу на четвереньках.

Правой ногой шагните из позы на четвереньках вперед; стопа правой ноги должна встать между ваших рук; голень должна составлять с поверхностью пола 90°. Одновременно выпрямляйте левую, отставленную назад, ногу; голень и внешняя часть стопы должны быть прижаты к полу. Тело должно тянуться вперед и вверх, при этом мышцы шеи не следует напрягать. Оставайтесь в позе 5–6 вдохов-выдохов. Затем вернитесь в позицию на четвереньках и повторите позу-выпад, сделав шаг левой ногой.

Поза растягивает мышцы бедер, улучшает гибкость тазобедренных суставов.

Растяжка тазобедренного сустава

Исходное положение: лежа на спине.

Сначала согните ноги в коленях, поставьте стопы рядом с ягодицами. Теперь, помогая себе руками, положите левую голень на правое колено. Колено левой ноги должно быть слегка отведено в сторону. Притяните к себе правое бедро правой рукой; левой рукой, мягко нажимая, отводите в сторону левое колено. Чтобы усилить растяжку, мягко, не резко раскачивайте правое колено в стороны. Не напрягайте мышцы живота и бедер: это создаст ненужное сопротивление растяжке, причинит боль. Держите позу до 10 глубоких вдохов-выдохов, затем проделайте то же с другой ногой.

Голова во время выполнения упражнения должна лежать на полу (можно подложить небольшую подушку); мышцы лица свободны, не напряжены. Спина при этом прямая.

Это очень важная поза: она подготавливает тело ко всем позам сидя, в том числе и к позам для медитации.

Растяжка ног

Исходное положение: лежа на полу.

Лягте на пол на правый бок (правая нога поддерживает равновесие и слегка согнута в колене). Голову придерживайте правой рукой, стоящей на локте.

Левую ногу согните в колене и поставьте левую стопу на пол перед собой на уровне ягодиц. Ухватитесь пальцами левой руки за большой палец левой ноги и потяните свою ногу вверх, чтобы выпрямить (стопа должна быть направлена слегка вниз, к голове).

Для начинающих это очень трудное упражнение, которое задействует подколенные сухожилия и мышцы внутренней части бедра.

Постарайтесь поэтому выпрямить ногу как можно осторожнее. Повторите это упражнение несколько раз, и вы заметите, что с каждым разом нога выпрямляется все сильнее. Выпрямив ногу в последний раз, оставайтесь в этой позе 5 вдохов-выдохов. Повторите упражнение, лежа на левом боку и растягивая правую ногу.

Упражнение служит растяжке подколенных сухожилий.

Поза Воина

Исходное положение: поза Горы.

Расставьте ноги пошире (расстояние должно быть не меньше 1 метра); пальцы ног направлены строго вперед. Руки расставьте в стороны (ладони повернуты к полу), подняв их на уровень плеч. Тянитесь вверх всем позвоночником, тянитесь в стороны руками.

Теперь поставьте правую ногу так, чтобы стопа составила угол 90° с левой стопой (правая пятка – по центру свода левой стопы). Повернитесь лицом вправо, посмотрев на вытянутую правую руку.

Сделав глубокий выдох, согните правую ногу в колене; опускайте таз вниз до тех пор, пока бедро не встанет параллельно с полом (прямой угол между бедром и лодыжкой правой ноги).

Плечи развернуты вперед, освобождая для дыхания грудную клетку. Стойте прочно на полу обеими ступнями. Тяните спину вверх, напрягите мышцы живота и ягодиц.

Оставайтесь в такой позе 5 вдохов-выдохов. На вдохе примите исходное положение и повторите поворот в другую сторону.

Не забывайте глубоко и размеренно дышать во время выполнения упражнения.

Поза Воина растягивает мышцы и сухожилия ног, улучшает подвижность суставов. Помогает концентрации и сосредоточению.

Поза Стула

Исходное положение: поза Горы (стопы обеих ног вместе).

Глубоко вдохните, одновременно поднимите боковым движением вверх руки. Локти должны оказаться за ушами (ладони соедините вместе). Старайтесь не сгибать руки в локтях.

Сделайте глубокий выдох и слегка согните ноги в коленях (колени прижаты друг к другу), опустив таз вниз. Спина должна оставаться прямой. Сильнее напрягите мышцы бедер и ягодиц, вберите в себя живот. Лицо смотрит прямо. Оставайтесь в позе до 10 вдохов-выдохов, продолжайте глубоко и спокойно дышать.

Спина и руки – прямые, на вдохе выпрямите колени и опустите руки вниз.

Укрепляет все группы мышц ног и тела.

Поза на коленях, сидя

Исходное положение: сидя на пятках на полу.

Руки лежат ладонями на бедрах. Спину тяните вверх, выпрямляя позвоночник. Плечи слегка развернуты в стороны, чтобы открыть грудную клетку для дыхания. Прикройте глаза, прислушивайтесь к ритму своего дыхания. Оставайтесь в этой позе столько, сколько сможете, не прекращая дышать глубоко и ровно.

Это одна из расслабляющих поз, которая при этом мягко растягивает мышцы ног.

Поза Голубя (вариант 1)

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Правое колено подтяните к животу, развернув стопу правой ноги влево (пятка расположена под левым бедром). Отставьте, вытягивая, левую ногу назад, опуская таз на пол.

Руки должны быть слегка впереди тела; согните их в локтях, опустите предплечья на пол. Наклоняйтесь, прижимайтесь телом сильнее к полу (позвоночник прямой!). При этом тяните назад левую ногу. Наконец, выпрямите руки на полу и положите на пол голову.

Не напрягайте мышцы и сухожилия сильнее, чем это необходимо! Если чувствуете неудобство или боль, прервите упражнение или повторите его, подложив маленькую подушку под ягодицу согнутой ноги.

Оставайтесь в этой позе 5–10 вдохов-выдохов. Старайтесь расслабиться и дышите ровно и глубоко.

Поза Голубя (вариант 2)

Выполняйте упражнение, как описано выше. Приняв позу, снова выпрямите руки и поставьте их поближе к колену согнутой ноги. Выпрямите спину, тяните позвоночник.

Следите за плечами: они должны быть развернуты слегка в стороны. Вытягивайте мышцы спины и шеи вверх, вслед за позвоночником. Дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

Выходить из позы Голубя нужно аккуратно. Сядьте на пол, вытяните вперед ноги. Затем, встав в исходную позицию, повторите все с другой ногой.

Прекрасная поза, растягивающая связки тазобедренных суставов, улучшает гибкость тазобедренных суставов. Она необходима для подготовки к медитативным позам сидя.

Поза Головы коровы

Исходное положение: поза Доски (сидя на полу; ноги вместе, выпрямленные в коленях, вытянуты вперед. Спина прямая. Опора на пальцы рук (направлены вперед!) сзади).

Помогая себе руками, согните левую ногу под правой так, чтобы пятка левой ноги пришлась вровень с ягодицей правой. Теперь согните правую ногу и положите ее сверху левой ноги (правая стопа должна лежать на левом бедре). Колено одной ноги должно располагаться на одном уровне с коленом другой ноги. Спина при выполнении упражнения выпрямлена, руки опираются на стопы ног.

Правую руку вытяните вверх над головой, затем согните локоть, и заведите руку за спину. Согните левую руку, заведя ее за спину снизу. Постарайтесь сцепить руки в замок за спиной.

Спину держите прямо, тяните позвоночник вверх, освобождая легкие для дыхания. Оставайтесь в позе до 10 вдохов-выдохов. Затем отпустите руки и расслабьте мышцы. Повторите упражнение, поменяв расположение ног.

Растягивает мышцы и сухожилия рук, улучшает гибкость суставов рук и тазобедренных.

Поза Бабочки

Исходное положение: сидя на полу (поза Доски).

Согните ноги в коленях и соедините ступни подошва к подошве. Пятки должны лежать на полу как можно ближе к ягодицам. Держите спину прямо. Возьмитесь руками за соединенные ступни, разведите колени как можно шире в стороны, стараясь при этом опустить их на пол. Тянитесь вверх спиной и шеей, дышите

глубоко и ровно. Оставайтесь в позе 5–10 вдохов-выдохов.

Если хотите усложнить себе задачу, наклонитесь вперед, приняв описанную выше позу (сгибайте тело не в пояснице, а в тазобедренных суставах). Наклон нужно продолжать до тех пор, пока голова не опустится на пол (грудь прижимает к полу стопы). Не задерживайте дыхание, находясь в этой позе.

Поза прекрасно растягивает и укрепляет мышцы бедер, делает более гибкими суставы ног, а также поясницу.

Поза скручивания сидя

Исходное положение: поза Доски.

Подогните правую ногу под левую (правая пятка располагается рядом с левой ягодицей). Согните левую ногу и поставьте ее по другую сторону правого бедра, лежащего на полу.

Выпрямите спину, помогая себе опорой – руками опирайтесь на пол сзади. Плечи разведите слегка в стороны, но не поднимайте их вверх. Оставайтесь в этом положении пару секунд, чтобы тело привыкло.

Подтяните правой рукой левое колено к груди. Сделав глубокий выдох, выполните скручивание влево, с опорой на пол левой рукой. Обязательно тяните вверх спину и позвоночник на вдохе, сильнее выворачивайте тело влево на выдохе. Оставайтесь в этой позе до 10 вдохов-выдохов.

Затем заведите правый локоть за левое колено, выпрямив руку, возьмитесь ею за стопу левой ноги. Посмотрите влево, повернув голову.

Позвоночник должен быть перпендикулярен полу. Дыхание не задерживайте и оставайтесь в позе 5–10 вдохов-выдохов.

Из позы выходите очень аккуратно, «раскручивая» назад голову и шею, плечи, грудь, бедра, ноги.

Выполните позу в другую сторону.

Эта поза сделает более гибкими суставы тазобедренные и плечевые, растянет и укрепит мышцы спины.

А вот несколько поз, пригодных для расслабления и медитации. Обязательно заканчивайте одной из них ваш индивидуальный йога-комплекс. С позой Ребенка можно чередовать позы на растяжку.

Поза Ребенка

Исходное положение: сидя на полу на пятках.

Глубоко выдохните и одновременно наклонитесь вперед (не сгибайте позвоночник), старайтесь сгибаться в тазобедренных суставах, а не в пояснице. В наклоне пытайтесь коснуться лбом пола перед собой. Руки должны быть расслаблены и лежать вдоль туловища ладонями вверх. 5–10 вдохов-выдохов оставайтесь в этом положении, дышите глубоко и ровно. Тело должно быть

расслаблено. Почувствуйте комфорт и защищенность этой позы, успокойтесь. Если вам неудобно, то вы можете слегка расставить колени.

Затем осторожно разогнитесь, приняв исходное положение: сначала оторвите от пола голову, потом поднимайте спину.

Эта поза укрепляет и растягивает мышцы спины, массирует позвоночный столб, стимулируя в нем токи крови. Прекрасно успокаивает и помогает сосредоточиться.

Поза Труп

Исходное положение: лежа на спине; под шею можно положить подушечку, чтобы расслабление было более полным. Руки свободно лежат вдоль туловища; лопатки слегка сведены друг к другу. Глаза должны быть закрыты. Главное – не заснуть, сохраняя полное сознание.

Лежа на спине, расслабьтесь. Чтобы было проще расслабиться, можно сделать следующее: напрягите все свое тело, вытяните резко руки вверх, тяните тело пятками вниз. Пусть тело напряжется, как натянутая тетива лука. На выдохе резко расслабьтесь: руки упадут вдоль тела, голова свесится вбок, носки ног слегка разойдутся в стороны.

Расслабьте мышцы, начиная с ног, поднимаясь постепенно вверх. Постепенно опустошайте разум, избавляясь от навязчивых мыслей. Вас ничто не должно отвлекать от сосредоточенности этой позы, ее покоя. Представьте себе, что вы парите в бескрайнем небе, как облако, не имея веса, цели, не ощущая обычной тяжести.

Дышите глубоко и ровно. Выполнение этого упражнения должно занять около 10 минут. Вам должно быть очень удобно, не должно ощущаться никакого дискомфорта.

Наконец, легко пошевелите пальцами ног и рук, потянитесь, словно просыпаясь. Вытяните руки над головой, соединив пальцы в замок. Лягте на правый бок, потяните ноги; затем на левый, тоже потяните ноги. Теперь можно встать.

Эта поза поможет вам восстановить силы, успокоит нервы, снимет стресс.

Поза Алмаза

Исходное положение: сидя на полу на пятках. Вы должны сесть в ту впадинку, которая образуется между слегка разведенными в стороны пятками. Руки на коленях, расслаблены. Спина должна быть прямой, плечи разведены в стороны (не поднимайте плечи вверх). Взгляд устремлен прямо.

Примите описанное положение и успокойтесь. Дышите глубоко, не задерживайте дыхание, которое должно быть равномерным. Вслушайтесь в его размеренный ритм. Растворитесь в нем. Почувствуйте, как воздух проходит по вашему телу, наполняет легкие, снабжает кислородом все части тела и внутренние органы.

Позвоночник постоянно держите прямо: это стержень, по которому распространяется в вашем организме энергия. Отдыхайте, расслабьтесь.

В этой позе можно находиться очень долго, но для начала достаточно 1 минуты (4–6 вдохов-выдохов).

Это поза прекрасно подходит для медитации.

Работа с позвоночником

Позвоночный столб, спинной мозг – это главный энергетический канал человеческого тела. По мнению индусов, позвоночный канал связывает между собой все чакры, то есть точки концентрации психической энергии, расположенные в человеческом теле. Среди чакр для интуиции важнейшей является шестая (адж-на), которая известна также под названием «третий глаз». Расположенная на лбу, между бровями, эта чakra контролирует интуитивное прозрение. При медитации очень важно сосредотачивать сознание на этой чакре, наполняя ее энергией: это центр мудрости, интуиции, неисчерпаемых возможностей человеческого тела и мозга. Именно эта чakra принимает мысли людей, которые думают о нас, активизирует мыслительную деятельность и творческие способности, воображение.

При медитации на эту чакру используйте мантру «АУМ», представляя, как в области чакры загорается и растет шарик фиолетового цвета.

В позвоночном столбе корень чакры аджны находится между вторым и третьим шейными позвонками. Поэтому есть смысл поговорить и о другом пути открытия шестой чакры, с помощью упражнений на позвоночник.

Все эти упражнения нужно выполнять, слегка напрягая шею. Не делайте резких движений; все элементы комплекса выполняются плавно, не торопясь. Каждое движение следует выполнять по 10–15 раз в каждую сторону.

Упражнения для шейного отдела позвоночника Исходное положение: сидя или стоя. Позвоночник прямой.

1. Наклоняйте голову вниз, прижимая подбородок к груди и скользя им вниз.
2. Откиньте голову назад так, чтобы постараться коснуться затылком спины. Оставайтесь в этом положении и начинайте вертикально втягивать голову в плечи. Затем плавно наклоните голову вперед, подбородком касаясь груди. И снова втяните голову в плечи вертикальным движением.
3. Выполняйте наклоны головы в стороны. Позвоночник должен оставаться прямым и зафиксированным в одном положении. Не двигайте плечами. Старайтесь при наклоне коснуться ухом плеча.
4. Двигайте головой из стороны в сторону, от плеча к плечу, не наклоняя головы, не сгибая шеи. Это должны быть строго горизонтальные движения.
5. Поворачивайте голову в правую и левую стороны, не наклоняя шею, не сгибая спину. Старайтесь увидеть, что у вас происходит за спиной.
6. Перекатывайте голову круговым движением по плечам сначала в одну сторону, потом в другую.

Медитация

Медитация – это некое состояние сосредоточения, погруженности в себя, для которого характерно полное расслабление мышц тела и отсутствие эмоций и

ощущений.

Медитирующий человек не реагирует ни на какие внешние объекты и раздражители. Его сознание парит между бодрствованием и сном.

Регулярно медитирующие люди замечают, что они становятся спокойнее, уравновешеннее, что их отношение к миру и окружающим становится ровнее и добрее. Проходит ощущение тревоги, постоянного страха, и при этом значительно увеличиваются творческие возможности и способности. Человек, медитируя, погружается в себя, открывая потрясающие потенции к саморазвитию, самореализации.

Улучшается психическое здоровье практикующего, происходят благоприятные сдвиги в личностных характеристиках, повышается способность к самореализации.

Медитация гармонизирует отношения человека и мира, позволяет подстроиться под звучание единой симфонии Вселенной, и услышать голос окружающего миропорядка. Поскольку медитация настраивает сознание на позитивное отношение к миру и к жизни, то ее действие проявляется и на физиологическом уровне: нормализуется артериальное давление, дыхание становится глубже, кровоснабжение и питание кислородом различных частей тела становится более интенсивным.

Во время медитации человек постигает искусство управления собственным вниманием. Результатом длительных занятий медитацией является улучшение самочувствия, поскольку состояние духовной сосредоточенности успокаивает нервы, смягчает проявления сильных эмоций, регулирует процессы, протекающие в теле.

Кроме того, медитация расширяет границы сознания, позволяя человеку свободно размышлять над вопросами бытия разной степени сложности, находя на них ответы. Это происходит потому, что расслабленное тело и психика с готовностью реагируют на все происходящее внутри человека и вне его. В состоянии медитации человек слышит голос подсознания и голос космоса, получая новую информацию к размышлению.

Если вы хотите развить свою интуицию, то медитация вам просто необходима. Это возможность духовного роста и конечного «просветления». Но что самое важное с нашей точки зрения: мозг медитирующего человека начинает работать иначе, чем в состоянии сознания. Углубленная сосредоточенность активизирует работу правого полушария головного мозга, отвечающего за иррациональное мышление, за интуицию.

Приемы и принципы медитации не изменились за 4 тысячелетия, с тех пор как впервые были изложены в древнеиндийских Ведах.

Существуют 5 принципов медитации, которых нужно придерживаться, если вы желаете достичь успеха.

1. Следует медитировать регулярно и в одно и то же время: регулярные занятия помогают быстрее настраиваться на нужный лад, приводят к наилучшим результатам в более короткий срок. Важно и время медитации: раннее утро или вечер. Еще просыпающееся или уже засыпающее сознание находится в пограничном состоянии между сном и явью. Ум еще (или уже) не занят каждодневными насущными делами, спокоен и настроен на созерцание. Но если вы не можете найти свободное время в эти периоды суток, просто выберите наиболее подходящие для себя часы занятий.

Главное, чтобы вам никто не мешал, и ничто не отвлекало.

2. Медитативному состоянию должна помогать и окружающая обстановка. Если вы можете выделить себе специальное, но постоянное, место для медитации – это замечательно. Регулярные медитации создадут в этом месте (комнате) особую атмосферу.

3. О позах, специально разработанных для медитации, говорилось в разделе, посвященном йоге. Помните, однако, главное: медитативная поза должна быть удобной для вас, при этом необходимо, чтобы позвоночник обязательно оставался прямым. Медитативная поза – совершенно особая; она способствует расслаблению вашего тела, но при этом концентрирует, сосредотачивает сознание. Отработайте ту позу, которая вам больше понравится, в которой вы чувствуете себя комфортнее всего. Двигаться во время медитации не следует: любое движение – это отвлекающий от сосредоточения раздражитель.

Закройте, медитируя, глаза. Помните, мы говорили с вами о каналах, через которые поступает информация? Самый важный канал – зрительный. Закройте глаза на минутку в переполненном людьми общественном транспорте в час пик, и вы сразу же почувствуете, как успокаиваетесь, поскольку избавились от огромного количества раздражающей, навязчивой информации.

И последнее о позе: не медитируйте лежа. Хотя сон и есть особая разновидность медитативного состояния, избегайте заснуть во время медитации. Поза сидя поможет сохранять напряжение в мышцах головы и шеи и не даст вам уснуть.

4. Не настраивайтесь сознательно на особое состояние, не старайтесь представить себя в красивой медитативной позе: разум не даст вам расслабиться! Просто разрешите наступить расслаблению тела и концентрации мыслей. Сначала вас все будет отвлекать: учитесь освобождать свой разум, концентрируя его на чем-либо одном (это называется фокусом концентрации).

5. Медитативное состояние требует сосредоточения на определенном объекте (звуковом, зрительном). Вы сможете, концентрируясь на нем, собрать свое сознание в единую точку, не распыляясь на посторонние мысли.

Можно медитировать на звуки (мантры, счет от 1 до 10 и наоборот, любое слово): звук просто нужно повторять постоянно, цепляясь за него сознанием, пока вы не сосредоточитесь. Другой звуковой медитативный фокус – это звук собственного дыхания, ритм биения сердца.

Но если вы визуал и вам проще иметь дело со зримыми объектами, медитируйте на визуальный объект. Выбирайте то, что вам нравится; чаще всего используют пламя горящей свечи. Представьте себе, как оно очищает ваш разум, нырните в него сознанием, пусть все ненужное, злое, дурное в вас окажется выжженным этим пламенем. Если же вы предпочитаете медитацию на воду, то представьте, как отвлекающие вас мысли уносятся в потоке воды. Можно использовать и любой предмет (рисунок, маятник часов, зернышко перебираемых четок и др.).

Тратьте на медитацию 20–30 минут в день, и результаты не замедлят себя ждать.

Вариант медитации

Некоторые люди считают, что неподвижно сидеть дома в душной комнате (кстати,

до медитации комната должна быть тщательно проветрена; для создания нужной атмосферы можно зажечь восточные благовония) – не лучшее времяпрепровождение. Поэтому для таких поклонников активного образа жизни я предлагаю еще одну медитативную технику, гораздо более современную, нежели описанная выше, но дающую превосходные результаты на пути развития интуиции.

Это – утренний и вечерний бег или прогулка на свежем воздухе. Современные ученые доказали, что мерный топот ног при беге или ходьбе может быть тем самым звуковым фокусом концентрации, который вводит в медитативное состояние. При ходьбе и беге дыхание находит постоянный ритм, который тоже помогает концентрироваться. Это свойство равномерной ходьбы использовали древние философы, проводившие занятия с учениками или свои ученые дискуссии, прогуливаясь на свежем воздухе.

Такая медитативная прогулка на свежем воздухе должна занимать 1–2 часа или даже больше, ежедневно. Освободитесь, гуляя, от мыслей. Не думайте ни о чем, пусть вас не тревожат размышления о проблемах. Создайте подходящий настрой, наслаждайтесь глубоким дыханием, красотой природы вокруг. Уже через четверть часа вы заметите, что в вашу голову потекли мысли – это неожиданные идеи, подсказывающие вам решение ваших проблем, отвечающие вам на поставленные и отложенные вопросы. Гуляя, вы получите от своей интуиции нужные ответы и решения, не напрягая мозг и не портя себе нервы. Помните, что интуиция поможет решить те вопросы, ответить на которые при помощи логического мышления, сидя за рабочим столом и упорно ломая голову над поисками выхода из сложившейся ситуации, – невозможно.

Ключ к упражнениям

Упражнение 34: ответ на 2-й «вопрос джинну».

Упражнение 37: ответ на 1-й «вопрос джинну».

Упражнение 38: ответ на 3-й «вопрос джинну».

Упражнение 40: ответ на вопрос: «Курс доллара завтра в Сбербанке России?». Если второй персик по размеру будет больше первого, то курс вырастет; если меньше – понизится; если оба персика будут одинакового размера, то курс, соответственно, не изменится.

Упражнение 41: ответ на 1-й «вопрос джинну».

Упражнение 43: ответ на вопрос: «Будет ли завтра хорошая для прогулки на свежем воздухе погода в (название населенного пункта, где вы живете)?».

Упражнение 44: ответ на вопрос: «Какие события произойдут со мной на работе в течение следующей недели?».

Упражнение 45: ответ на 2-й «вопрос джинну».

Упражнение 46: 1-м пришел к финишу Раскат Грома; 2-й – Красная Роза; 3-й – Белоснежка.

Упражнение 48: ответ на 2-й «вопрос джинну».

Упражнение 49: ответ на 3-й «вопрос джинну».

Упражнение 50: ответ на 1-й «вопрос джинну».

Упражнение 51: ответ на 1-й «вопрос джинну».

Упражнение 61: ответ на вопрос: «Какие перемены ждут меня в ближайшее время?».

Упражнение 63: ваша первая группа ощущений даст вам ответ на 3-й «вопрос джинну»; вторая – на 3-й; третья – на 1-й; четвертая – на 2-й; пятая – на 3-й.

Упражнение 68: первый дом (человек) – это ответ на вопрос: «Каким я стану, когда найду свою любовь?»; второй дом (человек) – «Каким будет мой избранник, когда я его встречу?».

Заключение

Итак, вы прочитали книгу об интуиции. Эта книга, по большей части, практическая. Если вы следовали данным в ней советам, то научились прислушиваться к своему внутреннему голосу, доверять своим смутным ощущениям и интерпретировать их для своего блага. Книга научила вас обратной связи со своим подсознанием – теперь вы умеете выделить свою интуицию среди других чувств и знаете, почему она называется шестым чувством. Способность извлекать интуитивное восприятие из аспекта логического анализа позволяет использовать полученную информацию как руководство к действию, а не как простое предчувствие.

Данная книга дала в ваши руки мощный инструмент, который позволит изменить вашу жизнь и научит влиять на события. Ведь по сравнению с логикой и холодным анализом интуиция позволяет гораздо легче получить информацию о том, что не поддается рациональному объяснению, о том, что скрыто завесой неизвестности. Шестое чувство может объяснить то, что не объясняет разум. Самое главное для вас – слушать интуицию и научиться правильно истолковывать ее сигналы. Ведь очень часто разум и здравый смысл мешают этому процессу и подавляют намерения вашей способности предвидеть. Не сомневайтесь в своей интуиции! Она всегда на верном пути, но вам надо ей помочь. Если же вы сомневаетесь, то подвергните проверке свои интуитивные прозрения. Обо всем этом написано в книге.

Упражнения, которые вы должны были делать, помогли вам в раскрытии огромного потенциала вашего подсознания. Э. Кюблер-Росс так говорит об этом: «Научитесь жить в ладу с самим собой, осознавая, что все в жизни имеет свое предназначение. Не бывает ни ошибок, ни случайностей. Все, что происходит, делается для того, чтобы чему-то нас научить». Эта тактика беспримысленная, потому что бессознательное есть у каждого человека – надо только научиться использовать его себе во благо.

Удачи вам!

Примечания

samouchitel-po-razvitiju.html

2

Орлов В. И. Тракта́т о вдохнове́нии, рожда́ющем вели́кие изобре́тения. М., 1964. С.128–129.

3

Сафонов В. И. Нить Ариадны. М., 1990. С. 104.

4

Дей Л. Самоучитель по развитию интуиции. www.kvaps.ru/books/2869-djejj-lora-samouchitel-po-razvitiju.html

5

Исаков В. Т. О чем вещают сны // Надежный источник. 2006, № 5.

6

Хей Л. Сила внутри нас. М., 1998.