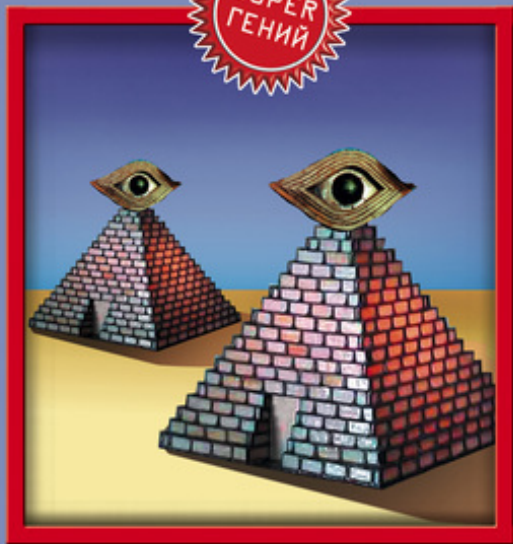


Ю. В. Асоскова О. Н. Кинякина О. Г. Овчинникова

# SUPER ИНТУИЦИЯ

*Интенсив - тренинг для развития  
скрытых способностей*



Для тех, кто хочет быть на шаг впереди!

**Оксана Геннадьевна Овчинникова  
Юлия Владимировна Асоскова  
Ольга Кинякина**

**Суперинтуиция. Интенсив-  
тренинг для развития  
скрытых способностей**  
Серия «SuperГений»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=174385](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174385)*

*Суперинтуиция: Эксмо; Москва; 2006*

*ISBN 5-699-18705-7*

### **Аннотация**

В жизни часто случаются ситуации, когда мы не можем логически вычислить, как следует поступить, что сказать, к кому обратиться. И тогда неожиданно просыпается наш «внутренний голос», который подсказывает единственное верное решение. Конечно, интуитивные способности даются человеку от рождения, но не многие знают, что их можно развивать и тренировать. В этом вам поможет наша книга. Находить выход из критических ситуаций. Избегать ошибок в отношениях с людьми. Принимать верные бизнес-решения. Всему этому не так уж трудно научиться – было бы желание и хорошие

учителя, которых вы найдете в лице авторов этой книги. Разработанные ими упражнения, задачи и тесты помогут вам выявить свои скрытые интуитивные способности и работать над их совершенствованием. Тренируйтесь регулярно – и станете обладателем суперинтуиции!

# Содержание

Глава 1	5
1.1. ПОНЯТИЕ ИНТУИЦИИ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ И БИЗНЕСЕ	5
1.2. КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАЗВИТИЮ ИНТУИЦИИ?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Ю. В. Асоскова,  
О. Н. Кинякина,  
О. Г. Овчишникова**  
**Supеринтуиция**

**Глава 1**  
**ИНТУИЦИЯ – ЧТО ЭТО?**

**1.1. ПОНЯТИЕ ИНТУИЦИИ И  
ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ И БИЗНЕСЕ**

Уважаемые читатели! Задумывались ли вы когда-либо, что такое интуиция, с чем ее едят и насколько она удобоварима в жизни. Конечно же задумывались. Делаем вывод уже потому только, что держите в руках нашу книгу. Что, уважаемые читатели, полученное высшее образование, жизненный опыт и тому подобное все же не могут порой помочь выбрать верное решение? Вы кусаете локоточки, в очередной раз проколовшись, доверившись «друзьям» или доводам разума, и уже не белой, а черной завистью завидуете тем, кто

гордо хвастается: «Я так и знал, что так будет! У меня врожденная интуиция!»? Что ж, давайте ей научимся. Как говорится, все гениальное просто и лежит на поверхности.

emm2

### ***Виды интуиции***

Отталкиваясь от исходных данных, специалисты разделяют интуицию на несколько видов.

Предположим, что к результатам человек приходит, анализируя исходные данные и раскрывая при этом определенные взаимосвязи, о которых подсознанию не было известно. Это пример ***аналитической интуиции***. ***Ее же можно назвать и объективной***, так как она имеет прямую связь с окружающим нас миром. Другим видам интуиции свойственно брать за основу явления реальной среды. Обыкновенный человек, как правило, связи между ними не замечает. К месту будет упомянуть о том, что ученые проявляют интерес к этим связям, причем пути ученых и магов разных мастей часто пересекаются.

***Семантической*** называют интуицию, в основе которой лежат подсказки реальности. Этот вид интуитивных способностей немного отличается от вышеназванных. В данных обстоятельствах обычный человек с трудом выявляет связи между начальными и конечными данными. Причина того заключается в использовании при проведении субъективного анализа объективной действительности.

Необходимо пояснить некоторые моменты. Прежде всего

работа объективной интуиции направлена на поиск решения ваших проблем. Она не в состоянии прогнозировать итог. Напротив, у семантической интуиции зависимости от событий не наблюдается. Следовательно, даже коренным образом изменив свою жизнь, человек не сможет причинить вреда своей семантической интуиции.

Этот вид интуиции не подчиняется контролю сознания человека. Люди могут лишь помочь ей функционировать, сделать ее развитие более стремительным, но остановить этот процесс им не под силу.

Более того, у человека есть способность рассмотреть интуитивные подсказки, которые предназначаются иному. К слову сказать, бесспорность данного утверждения утривована. Поэтому все то, что рассматривается вами как интуитивная подсказка, предназначено именно для вас. А то, что вам заметны подсказки, предназначенные другому человеку, говорит о том, что ваше вмешательство в данной ситуации просто необходимо. Если вы имеете в своем распоряжении определенные энергетические возможности, следовательно, у вас есть возможность анализировать подсказки со стороны интуиции, которые никоим образом к вам не относятся.

Возможность интерпретации сновидений многие специалисты считают отдельным видом интуитивных способностей. Этот вид называют *интуицией сна*. Ее рассматривают в качестве подвида объективной интуиции.

К абсолютно иному виду интуитивных способностей мож-

но отнести пророчества, полученные в результате магических действий. *Магическая интуиция* проявляется в результате разбора подсознанием таких обстоятельств, которые появляются при воздействии, которое оказывают энергетическое, информационное и событийное поля на мыслительный орган человека.

Основами для этого вида интуиции служат препятствия, источниками которых являются биотоки мыслительного органа человека и различных отделов его нервной системы. Вышеописанная схема работы имеет сходство с видением, происходящим в энергетическом мире.

В состав магической интуиции входит *событийная*. Она позволяет узнать информацию, расположенную на событийном поле. Это поле не имеет ничего общего с энергетическим и информационным полями и создается при помощи осознания.

emm2

*Итак, как в двух фразах можно охарактеризовать интуицию?*

На наш взгляд, интуиция – это полет влюбленных друг в друга ума и сердца над пропастью непознанного. Умно, конечно, сказано. Но лучше и не сформулируешь. И полет их не хаотичен, а достаточно спланирован и внимателен. Именно внимателен, мы не оговорились. Интуиция, т. е. умение предвидеть будущее и прогнозировать результат, зависит в первую очередь от того, насколько человек желает быть вни-

мательным. Именно желает. Ведь как часто мы, упуская из виду очевидные мелочи, потом понимаем, что они-то и составляют общую мозаику характера человека или сложившейся проблемы.

Существует категория людей, у которых развита способность чувствовать других людей на расстоянии, даже не будучи с ними хорошо знакомыми. Таким необыкновенным с обывательской точки зрения людям окружающие зачастую приписывают дар провидения и называют их магами и чародеями. А в Средневековье они вообще выстраивались на костер инквизиции в километровые очереди.

Представим себе сказочную и банальную ситуацию. К шаху, императору или на худой конец царю явился личный провидец и начал ему предсказывать, что крах империи не за горами, что главный враг придет с Востока, что голод и разрушения постигнут в скором времени веками создаваемую и столь мощную империю. Император иронично ухмыляется и предлагает, на его взгляд, переутомившемуся на работе магу съездить к морю развеяться, а сам, продолжая восседать на троне, лениво вкушает виноград и одаривает сладострастным взглядом юных танцовщиц. Провидец рвет на себе волосы и топает ногами, взывая к мудрости своего господина. А господин делает небрежный жест рукой, и провидца выводят под белые рученьки стражники, в то время как он в бессильной злобе сучит в воздухе ножками и громким криком призывает императора одуматься. Потом маг оскверня-

ет царские пороги плевком и с гордо поднятой головой удаляется, памятуя о том, что неплохо бы взять на море крем от загара.

А через полгода империя пропадает с карты истории, руины городов тлеют в пожарах, народ разбегается по более благополучным странам, а на императорском троне восседает теперь восточный красавец, так же как и его предшественник, лениво поедающий виноград. Развенчанному же императору не остается ничего иного, как жениться на богатой вдовушке и выращивать капусту на приусадебном участке всю оставшуюся жизнь. При этом, пропалывая грядки, он еще и обиженно бурчит себе под нос «Какая у моего бывшего провидца была отличная интуиция».

Не интуиция, хочется воскликнуть, а наблюдательность, внимательность и вовремя собранная по крупницам информация. Именно эти три качества и можно с уверенностью называть китами того самого «шестого чувства».

Просто этот мифический провидец был способен видеть то, чего не хотят или не могут (пока не научились) видеть простые обыватели. Он понимал, что империя – единица масштабная, но в силу своей масштабности слишком несплоченная, следовательно, вовсе неспособная противостоять врагу. Случилось же сие из-за того, что годы стабильности и обогащения разобщили народ на верхи, низы и прочие слои и прослойки, которые более заботятся о насыщении собственного желудка и блеске серебра на обеденном

столе, чем о том, какая армия охраняет державу. Армия же эта, упомянутая в нашем случае, давно расслабилась без доблестных побед и завоеваний, офицеры наели брюшко, а солдаты тихой сапой рассосались по домам, к любимым женушкам под теплый бочок. Маг понимал, что император слишком увлекся барышнями и чревоугодием, забыв напрочь о стабильности государства и вычеркнув из свойств своего характера чувство самосохранения. Еще маг, будучи человеком умным, хотя и не закончившим школу ГРУ, хорошо разумел, что вовремя собранная и грамотно переработанная информация – половина успеха. Вот и ходил он с этой целью в народ. Народ, а вернее, заезжие купцы, и поведали магу за рюмкой чаю, что великий и могучий полководец с Востока намеревается завоевать какое-нибудь приятное на вкус царство, войска практически собраны, кони роют землю копытами как раз супротив границы данной империи, а полководец уже делает дырочки на погонах. Вот и сказочке конец, а кто слушал внимательно, тот сделал правильные выводы.



Итак, к чему мы пришли, прослушав эту сказку? Кто что приобрел, а кто что потерял?

Император. Его потери из-за того, что он всего лишь не поверил дару провидца. А потерял император многое:

- 1) власть;
- 2) славу великого государя и престиж профессии;
- 3) материальные блага;
- 4) любовь меркантильных и не очень барышень;
- 5) уважение народа.

Маг. Думаете, он потерял место работы? А вот и нет. Прослышав про его грандиозное провидение, ему предложили место придворного мага и чародея в другой, еще более сильной империи, причем с повышением оплаты труда.

Мораль сей истории такова. Никогда не отмахивайтесь, как от назойливой мухи, от собственного «мага», или его величества интуиции, которая складывается, повторимся, из трех вещей: наблюдательности, внимательности и сбора информации.

Скептики презрительно хмыкнут: «Мы и без тебя это знали, учитывали каждый шаг и его последствия». Знать-то знали, оппонируем мы, а вот пользовались ли грамотно? Достигли ли хоть раз успеха, полагаясь лишь на это самое чувство – интуицию?

Один из лучших полководцев нашего Отечества *А. В. Суворов* отнюдь не случайно как-то заметил: «Петру Великому

предоставлена была великая тайна выбирать людей: взглянул на солдата Румянцева – и он офицер, посол, вельможа; а тот за это отблагодарил Россию сыном своим Задунайским».

Вот и говорят порой о некоторых счастливицах: «Ему так везет на хороших людей».

emm2

### ***В одном ли везении дело?***

Умение «сканировать» человека по прошествии минимального количества времени с момента знакомства, просчитывать, на что он способен и что от него можно ожидать, – это одно из основных качеств человека, воспринимающего жизнь посредством интуиции. Следовательно, такой человек не попадет в неприятную ситуацию из-за своего окружения, заранее зная мотивы своих друзей, соратников и даже врагов, их правила поведения в критические моменты, внутренние резервы (параметры души и характера). Многое в жизни вообще и в бизнесе в частности зависит от правильно подобранной команды, от того, какие люди творят общее дело.

В качестве наиболее характерного примера выше приведено высказывание А. В. Суворова. Но можно ли просто сказать, что Петр выбирал будущих орлов России, гадая на кофейной гуще? Чем руководствовался в своем выборе окружения великий император? «Интуицией», – напрашивается очевидный ответ. Конечно же. Так давайте представим себя на месте Петра, подбирающего себе команду единомыш-

ленников. Каким образом увидеть с первых минут общения скрытые внутренние резервы человека? Проведем, так сказать, собеседование при приеме на работу. Ведь если говорить о нашем времени и требованиях успешного бизнеса, то не только короля делает свита, но и будущего миллионера – его подчиненные. В качестве характерного примера предлагаем рассказ директора крупного магазина, которому в сжатые сроки нужно было набрать команду.

emm2

*– Сроки действительно поджимали. Магазин был готов к открытию, а персонала явно не хватало. Приходилось действовать в авральном режиме. На обдумывание критериев отбора претендентов на вакансии времени не было. Пришлось положиться на интуицию.*

*Оксана пришла на собеседование со своим мужем. Вернее сказать, забежала, чтобы узнать, не подойдет ли ее персона для работы в нашем магазине. То, что она пришла с супругом, могло бы меня в другое время сильно напрячь, как факт, что человек не способен самостоятельно принимать решения. Но я решил дать ей шанс. Сейчас в какой-то степени это мне даже импонирует: стабильная семья, где мужу вовсе не наплевать на будущую работу своей жены. Оба говорили достаточно грамотно. Это ведь тоже стоит учитывать. Порой неправильно поставленное ударение говорит об образованности человека лучше, чем любой диплом. А так как работа подразумевала постоянное обще-*

ние с людьми, это стало одним из плюсов. Также Оксана открыто приняла информацию о ненормированном рабочем дне и спокойно заявила, что ее более интересует предлагаемая высокая оплата труда, чем возможные перегрузки, т. е. она дала понять, что прекрасно понимает будущие сложности. Еще эти ребята говорили с улыбкой и даже успели удачно пошутить.

Сработавшись с этим человеком, я нисколько не пожалел, что взял ее, положившись лишь на 10-минутное общение и свою интуицию. Оксана в скором времени стала старшим продавцом и лучшим работником магазина. Она всегда оперативно принимала решения, спокойно и с честью переносила нелегкий морально и физически труд, а в особо сложные минуты в свое свободное время ей даже приходил помогать муж.

Александра попала в этот же поток принимаемых на работу. Она не задавала так много вопросов, как Оксана, согласилась трудиться при ненормированном рабочем графике, предоставила отличные характеристики с предыдущего места работы. Мне не понравилась лишь одна деталь. Саша не смотрела мне в глаза. Я, решив, что это лишь мой бзик, что интуиция устала за день от десятков претендентов, взял ее на работу.

Впоследствии оказалось, что характеристики девушка грамотно подделала, а ее «навыки» в скором времени подтвердили большие недостатки на кассе. С воровкой мы рас-

*стались. А вот с интуицией я теперь советуясь всегда.*

emm2

Вот прекрасный пример того, как человек умеет разбираться в людях, как он использует собственную наблюдательность даже при владении минимальной информацией о людях, опираясь лишь на внешний вид, речь и поведение собеседника.

*Каждый человек способен научиться разбираться в людях (а они – наши все, как и А. С. Пушкин) с первых минут разговора.*

**Перечислим критерии открытого, доброжелательно-го и добросовестного человека.**

1. Открытый человек – это прежде всего человек с открытым лицом, т. е. он спокойно и уверенно смотрит в глаза собеседнику, не стесняется своей доброжелательной улыбки (именно доброжелательной и именно улыбки, а не ухмылки). Взгляд другого человека такие люди выдерживают максимально долго. Хотя, глядя в глаза другому человеку, они не создают ситуации напряженности, умеют передавать эмоции одним лишь разумным и открытым взглядом.

2. У уверенного в себе человека уверенные, открытые жесты. Он не склонен сидеть или стоять, сжавшись в комочек, как скомканный лист бумаги.

3. Успешный человек всегда энергичен. Жесты его выражают готовность помогать и отдавать. Это он всем своим обликом указывает обстоятельствам, что делать, а не они ему.

4. От такого человека вы не услышите характерных реплик: «Минуточку!», «Я всего лишь предположил», «Поверьте мне, я говорю честно». Он вам лучше прямо скажет: «Простите, нет времени», «Я в этом просто уверен», «Мне стыдно, но я могу признаться...».

5. Порой и громкий голос, и четкая дикция являются явными признаками авторитетного и уважаемого человека. Важна и интонация. Уверенному в себе человеку нет необходимости повышать голос и сводить все лишь на эмоции. Он так замечательно владеет интонацией, что способен одним лишь голосом воскрешать и радовать.

6. Этот человек умеет просить таким образом, что это не звучит унижительно, а, напротив, вызывает желание помочь.

7. Доброжелательный человек никогда не оправдывается. Ему просто не в чем оправдываться. Он может признаться в ошибках, не нанеся урона своей гордости.

8. Он даже может рассказать о себе неприглядную историю, не смущаясь и не краснея. Открытый человек открыто (простите за тавтологию) оставляет за собой право на ошибку.

9. Активный человек всегда помнит истину: «Под лежащий камень вода не течет». Он всегда активен, следовательно, и успешен.

10. Наконец, добродушный человек не боится трудностей, относится к ним как к этапам жизненного пути, помогающим получить неоценимый опыт.

Перечислим *критерии «считки» человека скованного, закомплексованного, неискренного.*

1. Вы с первых минут общения заметите его вялость, слабость, отсутствие энергии. Он всем своим видом показывает, что ему удобнее не говорить с вами честно и открыто, а забиться в уголок и тихо поразмышлять над своей неудачной судьбой.

2. Лживый человек может быть излишне активным. Его жесты порывисты и дерганы, он смеется слишком громко, переминается с ноги на ногу при разговоре, старается дотронуться до вас, тем самым лишний раз показывая: «Мне можно доверять». А нужно ли?

3. Движения у лживого собеседника могут быть скованными, а жесты неестественными. Он старается не смотреть в глаза, руки обычно скрещены на груди (закрытая поза). Такой человек как бы физически закрывается от мира.

4. Речь может быть как излишне навязчивой, так и невыразительной. Слова он подбирает с большим трудом, часто делает ненужные длительные паузы в разговоре, мекает и бекает.

5. Скованных и неуспешных людей чаще всего выдает, как ни странно, отсутствие чувства юмора. Неуверенный в себе человек редко понимает шутки, он для этого слишком раним и обидчив. Мир кажется ему враждебным, а люди – хищниками.

6. У лживых людей чаще всего заниженная самооценка,

которую они тщательно скрывают. Выявить ее легко, достаточно задать какой-либо неожиданный вопрос о них самих.

7. Также эти люди страдают от повышенной мнительности. Порой их постоянные страхи и сомнения перерастают в настоящую фобию. Они как бы ото всех ждут подвоха. Одной из причин такого поведения может быть то, что эти люди сами легко идут на подлость в отношениях с окружающими.

8. Лживый человек любит, как на допросе у следователя прокуратуры, отвечать вопросом на вопрос. Делает он это и для того, чтобы не ответить честно, и для того, чтоб выгадать для себя время для выдумывания оправдывающего его поведение вранья.

9. Как ни странно, люди нечестные вам будут порой очень даже нравиться. Только от них вы будете слышать то, что хотите услышать. Они попытаются стать вашей тенью и продолжением, будут озвучивать ваши собственные мысли, которых вы боитесь, но которые удобны им для манипулирования вашим сознанием. Если открытые люди порой открыто будут идти на конфликт с вами, прямо заявляя о ваших ошибках и промахах, то от лжецов вы будете слышать только хорошо завуалированную лесть.

10. И последнее. Лжецы и предатели могут быть отличными психологами. Не забывайте об этом. Данные знания им необходимы для изготовления и установки ширмы перед их лживыми намерениями.

– Я работала в команде с Натальей уже около года. Как подчиненная она меня устраивала. У нее получилось стать для меня практически незаменимой. Хорошая память и ответственность помогли ей стать фаворитом в команде. Наталья всегда с готовностью приходила на помощь в таких ситуациях, где все остальные пасовали или ленились. Первое время эта ее особенность меня настораживала. Но проверить ее по прежнему месту работы у меня не было физической возможности. Себя она позиционировала как человека, который сумел наладить прекрасные отношения с прежними коллегами. Как-то за разговором она обмолвилась, что начальство ее настолько любило, что подарило при ее увольнении пылесос. Потом, будучи у нее в гостях, я похвалила красоту и качество пледа, лежащего на диване. Наталья сказала, что его подарило прежнее начальство. Я отмахнулась от собственной памяти и интуиции, как от назойливой мухи.

Также у этой девушки была удивительная способность говорить то, о чем думала я сама, но боялась себе в этом признаться. Тактично и исподволь она подготовила меня к мысли о том, что на данном месте работы с моими способностями и талантом просто негде развернуться. Я уволилась, а Наталья заняла мое место...

emm2

**Роль интуиции в бизнесе огромна.** Она позволяет действовать оперативно и мудро, когда все остальные, казалось

бы, здоровые ресурсы исчерпаны. При этом использование интуиции в безнадежных случаях подразумевает не только оперативность, но и некоторую внутреннюю отстраненность от процесса. Когда мы эмоционально перенасыщены и подключены к проблеме, как к оголенному проводу, «включить» интуицию практически невозможно. Вот почему многие успешные люди, пользующиеся «шестым чувством» для собственного блага, стали миллионерами благодаря именно этой способности – умению вовремя эмоционально отключаться от проблемы.

Каким бы правильным ни казалось рациональное решение, невозможно принять верное, если вы эмоционально вовлечены в него. Вот характерный случай с подчиненной Натальей. Почему ее руководитель не смогла вовремя увидеть очевидного? Почему эта девушка ловко играла на слабостях своей начальницы? Потому что последняя позволяла это делать. Она не хотела замечать важную деталь в их общении: девушка говорит и действует так, чтобы понравиться и втереться в доверие. А не хотела она этого потому, что Наталья ей нравилась.

*Испытывая симпатии или антипатии, нам сложно оставаться объективными, сложно сделать интуицию своей союзницей.*

Сейчас мы говорим о вещах привычных и объяснимых, о том, что интуиция – это прежде всего умение человека здраво мыслить. Как же быть с вещами, которые нельзя объяс-

нить с логической точки зрения? Что ж, поговорим именно об этом.

Представим себе любую финансовую биржу. Почему брокеры порой делают странные ставки и добиваются успеха в делах, кажущихся безнадежными?

emm2

*– Я всегда срывал большой куш на операциях, которые казались всем окружающим неприемлемыми. Многие крутили у виска, когда я скупал акции фирмы, которая вряд ли могла принести какой-либо существенный доход. Да что там доход! Вложение денег в эти акции могло и разорить. Честно хочу сказать, я не знал и не предполагал, что с данной фирмой государство заключит контракт и хорошо профинансирует его выполнение. У меня не было и не могло быть такой информации, даже завуалированной или собранной по крупицам. У меня, как ни смешно это звучит, был элементарный нюх на сделку. По-другому можно еще сказать, что у меня екало сердце, когда я принимал данное решение. Объяснить это я не могу. Да и особо не задумывался над данной способностью, я просто делал себе на ней солидный капитал.*

emm2

Какой бы странной и сумасбродной нам ни казалась идея, мы всегда должны учитывать голос своего внутреннего разума. Нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что все мы принадлежим к млекопитающим, т. е. к животным. Вряд ли

кошка или собака останутся в доме, который через несколько часов сотрет с лица земли внезапно начавшийся ураган. Вы скажете, что у животных хорошее обоняние и чутье. А кто или что мешает нам пользоваться своим внутренним чутьем? Мы ответим: наша заикленность на здравом смысле и всем том багаже жизненного опыта, который мы получали с пеленок.

Итак, мы определили еще одно понятие интуиции. Интуиция – это руководство к действию, выданное нашим подсознанием. Это включение в обычную жизнь своего животного начала (в хорошем понимании этого слова). Это следование голосу сердца, когда разум противится и говорит громкое «Нет!». А вот как не спутать истинные порывы своей души с мнимыми и навязанными собственными страхами, как грамотно развивать интуицию и как пользоваться ею во благо в тех или иных ситуациях, мы поговорим далее.

## 1.2. КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАЗВИТИЮ ИНТУИЦИИ?

Интуицию важно и нужно развивать. Из вышеперечисленных примеров вы ясно понимаете почему. Использование интуиции в жизни помогает быстро и оперативно принимать решения в критических ситуациях, позволяет не совершать ошибок в отношениях с людьми, открывает конкретные и ощутимые благоприятные возможности в бизнесе.

Теперь перед нами стоит другая задача.

em2

### *Как развить интуицию?*

Напомним, все элементы «шестого чувства», перечисленные выше. Это наблюдательность, внимательность, сбор и учет всей информации по интересующему вопросу следование голосу сердца.

Идем поэтапно. Начнем с того, о чем уже ранее заявлено. Учимся быть внутренне отстраненными.

em2

*– После развода я стал анализировать свою прежнюю семейную жизнь. Вспоминались как приятные, так и не особо моменты. Наши скандалы! Это были грандиозные словесные баталии. Мы с женой находили множество аргументов, прекрасно доказывающих вину соперника.*

*Лишь теперь, когда все эмоции стихли и топор войны по-*

*хоронен под вердиктом судьбы «Разведены», я понимаю собственные ошибки. Мы стали врагами лишь из-за того, что воспринимали друг друга как свою собственность. Мы не были чужими, но и не стали близкими. На днях я услышал мудрую фразу женщины, счастливо прожившей в браке более 60 лет: «Мы сохранили прекрасные отношения с супругом по трем причинам: мы всегда уважали мнение друг друга, спали под одним одеялом и, как ни странно прозвучит, держали друг друга на дистанции». У этой счастливой супружеской пары не было скандалов, думаю, именно в силу последней причины: они соблюдали дистанцию, уважали внутреннее пространство партнера. Потому и эмоциям не позволялось перехлестывать и усугублять простые житейские проблемы. Это сейчас я такой умный и понимаю, что потерял и уничтожил светлые чувства лишь из-за того, что не видел в жене отдельную личность, впрочем, как и она...*

emm2

Мораль сей печальной истории можно сформулировать одной фразой. Если вы хотите слышать голос своей интуиции, убавьте звук на других радиостанциях собственных чувств.

Попытайтесь отстраниться. Попробуйте, например, увидеть проблему глазами своих родителей, глазами своего начальника, глазами себя-ребенка. А теперь отключите все эти связи и привязки. Их не существует, а вы – это не лысеющий дяденька или смешливая девчонка, вы – никто, субъект, ко-

того не существует в данном времени и пространстве.

Закройте глаза. Снимите одежду, если она вам мешает, лягте, если вам так удобно, можете даже накрыться одеялом, если вам холодно. Создайте себе все условия, чтобы телу было комфортно, чтобы разуму не нужно было о нем заботиться. А теперь, когда ваше физическое состояние пребывает в полнейшем комфорте, создайте такие же условия для разума. Ему не нужно думать, что часы тикают (лучше будет, чтобы вы изолировали все посторонние звуки заранее), не нужно думать, что хлеба на ужин не хватит, а у сына порвались сапоги. Давайте, как Скарлетт О'Хара, вы подумаете об этом позже. Дайте и вашей голове побыть несколько минут в состоянии полного блаженства и лени. Пусть у нее (может быть, впервые в жизни) будет 10-минутный отпуск. Отключились? Замечательно.

Теперь начните правильно дышать. Через нос. Максимально наполните свою грудь воздухом. Дышите ритмично. При этом задайте своему подсознанию интересующий вас вопрос, на который вы не можете найти ответа в своем разуме. Пусть в вашей голове, сердце, легких, всех органах и даже на кончиках пальцев поселится только этот вопрос. Вы продолжаете ритмично дышать? Молодцы. На каком-то этапе, через 3-5 мин, дышать вам не захочется вообще. Это нормально, не пугайтесь, подчинитесь своему желанию, не дышите. Вы даже можете в этот момент провалиться в небытие, потерять сознание на несколько секунд. Этого мы и добива-

лись. А теперь, когда все отключено и все привязки к собственному «я» сняты, вы слышите ответ? Уверены, что да. Поздравляем вас! Вам ответил ваш внутренний голос, ваша интуиция, ваше подсознание, т. е. вам ответила душа самой Вселенной.

Используйте данный тренинг только при желании. Не нужно навязывать его своему организму. Иначе вы получите неправильный ответ. После этого у некоторых людей может открыться так называемый *третий глаз*. Это нормально. Не пугайтесь. Даже, напротив, скажите «Спасибо» себе и Вселенной. Вы необыкновенный человек, поэтому вам стало доступно то, к чему многие идут через аскетизм, страдания или многолетний сложный жизненный опыт, приобретая огромный багаж знаний. «Третий глаз» будет находиться в том месте, где обычно индийские красавицы рисуют красивую жирную точку. Он может даже пульсировать. А в опасных для вас ситуациях предупреждать вас этой пульсацией. Опять предупреждаем: не пугайтесь и ни в коем случае не используйте полученную способность во вред окружающим или ради корысти. Вы не только потеряете дар, но и будете жестоко наказаны. Еще один момент заключается в том, что после данного занятия вы можете почувствовать огромный прилив энергии, у вас даже могут чесаться и излучать энергию ладони. С вами это произошло? Значит, вы энергетически очень сильный человек. Что теперь делать? Попробуйте, например, разобрать хлам, копившийся в доме годами, пе-

ремойте все окна, побелите стены или начните творить – рисовать, писать, лепить. Делайте то, чем у вас появилось желание заниматься. В таком состоянии вы можете и в самом деле перевернуть горы. Предупреждаем, что вы можете даже начать «видеть» проблемы людей, их болезни, захотите им помочь лечением «руками». Упаси вас Бог от этого занятия. Не нужно, поверьте.

Итак, мы научились открывать свое сердце и слышать голос интуиции, причем научились этому через специальную технику. А что делать, если ответ нужен сию минуту, но нет возможности прилечь и расслабиться? Вспомните, что вы делали при тренинге. Вы внутренне и внешне отключались от мира, от всех привязок, что связывают вас с жизнью, даже дышать вы переставали. Сделайте в данный момент то же самое. Конечно, переставать дышать не нужно. Просто внутренне отключитесь, уберите все барьеры, снимите все замки с дверей, закрывающих вашу интуицию. Станьте эмоционально уравновешенным человеком, человеком, который является не начальником, миллионером, милиционером, домохозяйкой и иным, а просто живым существом. Постарайтесь уйти от собственных эмоций в сторону. Пусть их ураган не сносит вас с земли. Вот когда у вас получится это сделать (а с каждым разом получаться будет все лучше и быстрее), вы достигнете успеха, сможете свободно и в любой момент подключать свою интуицию, научитесь думать и головой, и сердцем. А этот тандем подарит вам самые потрясающие от-

крытия, о которых вы и не могли мечтать.

Окружающий мир – это просто интересное кино. Вы можете как играть в нем главную или второстепенную роль, так и быть просто зрителем – зрителем, который наблюдает за процессом, радуется или огорчается, но не участвует в нем. Когда у вас получится относиться к жизни так, как к занимательному фильму, вы сможете из категории зрителей переквалифицироваться в высшую категорию – сумеете стать режиссером своей жизни. Тогда события будут развиваться так, как вам это необходимо, удобно, приятно, приемлемо. Научитесь сосредоточиваться на процессе, не будучи в него эмоционально вовлеченными.

emm2

*– Я должна была уехать на стажировку в Германию. Чтоб попасть в программу, отправляющую желающих на работу в эту страну, необходимо было хорошо знать язык. А с немецким у меня были проблемы еще со школы. В вузе еле-еле мне натянули четверку, просто не захотели портить законным трояком мой красный диплом. До дня сдачи предварительного экзамена оставалось 2 месяца. Я была в панике. Очень уж хотелось попасть на эту стажировку, которая в будущем обеспечивала отличную работу с высоким заработком. И паника – это еще мягко сказано. Я была во взвинченном, крайне нервном состоянии. Я увешала весь дом стикерами со сложными немецкими глаголами, зубрила правила построения предложений с деепричастными оборота-*

*ми до четырех утра, ездила на работу с учебником немецкого языка. Через неделю я не сдвинулась с мертвой точки ни на шаг, зато у меня появились бессонница и сильные головные боли. Я не понимала ни слова по-немецки, лишь некоторые глаголы (около двадцати) удалось вы зубрить. Но что эти двадцать глаголов! Читать и понимать по-немецки у меня так и не получалось. Он был для меня как разобранная на тысячи отдельных фрагментов картинка.*



*И тогда я махнула на стажировку рукой: ну не дано, так не дано, что уж себя насиловать. А через пару дней мне в Интернете случайно попался на глаза текст на немецком языке. Я машинально начала его читать и с недоумением осознала, что понимаю все там написанное. Я не верила самой себе. Почему это получилось, не знаю до сих пор. Быть может, все-таки недельная зубрежка дала о себе знать? Но*

*как я научилась видеть текст целиком, а не разбитым на тысячи фрагментов, я не понимаю...*

emm2

А мы ответим на данный вопрос. У девушки все произошло именно в тот момент, когда она эмоционально отстранилась от проблемы, махнула на нее рукой, не стала делать из нее идола. Ведь вовсе не случайно говорят, что мечта осуществляется именно тогда, когда про нее забываешь. Вот так же и с интуицией. Мы научимся ею пользоваться только тогда, когда не будем вовлечены всеми фибрами души и тела в проблему, когда внутренне отстранимся от нее, не будем в ней участвовать, станем режиссерами, а не актерами или зрителями.

emm2

***Что происходит с нами, когда мы окрашиваем собственную жизнь в эмоционально насыщенные цвета?***

1. Мы не можем объективно мыслить и действовать, постоянно ведем себя так, как избалованное дитя, топая ногами и требуя внимания к своей персоне. А внимание-то рассеяно на эмоции.

2. У нас возникают проблемы при общении с людьми. Во время не понимая, что на самом деле желает сказать нам собеседник, мы упускаем из его речи необходимую информацию, а запоминаем лишь то, каким тоном говорил человек, какие жесты были у него на момент разговора, какая мимика. Таким образом, мы остаемся эмоционально вовлеченны-

ми, пропуская информационный обмен мимо ушей.

3. У нас исчезает вдохновение. Ведь для полета творческой фантазии также необходима энергия, причем порой куда большая, чем для чего-либо другого. А у нас она тратится... Правильно, на эмоции. Мы перестаем видеть красоту и прелесть окружающего мира, видим лишь себя и недоумеваем, почему вокруг столько проблем. А потому мы и теряем способность относиться к жизни как к процессу творческому.

4. Физический труд и занятия спортом не приносят удовольствия. У нас на них просто не остается сил.

5. Синдром хронической усталости становится самым главным и постоянным спутником.

И это лишь немногие негативные следствия того, что нам дает неумение сосредоточиваться на голосе своей души. Конечно же, мы не призываем вас стать бесчувственными истуканами. Напротив, умения влюбляться, радоваться, смеяться, огорчаться и плакать – это великие умения, свойственные лишь великим людям, тем, кто делает все перечисленное искренне.

Скажите нам, дорогие читатели, а *кто более всего искренен в отношениях?* Правильно, дети. Теперь мы научимся быть детьми, теми, кто говорит со своей интуицией без каких-либо посредников.

Вы считаете себя человеком, создающим свою судьбу самостоятельно. Это не так. Всю жизнь мы ведем себя так, как

нас научили наши родители, учителя, общество, любимые и близкие люди и даже наши враги. Мы живем и действуем по стереотипам и сценариям, написанным не нашей рукой.

Вспомните любую ситуацию из своей жизни. Почему вы вели себя тем или иным образом? Потому что именно такого поведения ожидали от вас окружающие. Даже если вы с кем ссорились и спорили, вы вели себя так, как того кто-то ожидал. Переберите в памяти самые яркие моменты. Несомненно, все они будут подтверждением высказанному нами предположению. Найдутся всего лишь один-два (и то к счастью) случая, когда вы вели себя так, как сами того хотели. Один произошел с вами в 5-летнем возрасте, когда вы порвали штаны на заборе, а кричавшей на вас матери спокойно ответили: «Мне было нужно на этот забор». А второй момент, возможно, произошел с вами уже в более зрелом возрасте, но тогда, когда вы почувствовали себя тем 5-летним мальчишкой. Опять оговоримся: вероятно, даже такого в вашей жизни не было.

Все мы живем и действуем по навязанным сценариям, играем какие-то отведенные нам по сюжету роли. И такая жизнь вполне удобна, потому что привычна. Нам привычно жить и действовать по шаблонам, потому что они, как надежные щиты, закрывают наше внутреннее «я» от опасностей окружающего мира. Но эти же щиты и не пускают нас в мир прекрасного, искреннего, необыкновенного, в мир, где радуга бывает не только в небесах, но и просто в комнате,

где хочется бежать по лужам в весенний теплый день, где хочется отдать любимому человеку всего себя без остатка, а не с опаской оглядываться «Оценит ли он мой порыв?». Вам понравился этот мир, который вы представили, прочтя эти строки? Тогда давайте вернемся в него, в мир нашего детства, вместе.

Конечно, неопровержим тот факт, что стремление жить по стереотипам основано на инстинкте самосохранения. Привычная жизнь сама по себе уже является гарантией благополучного существования. Но как быть благополучным, будучи неискренним, забывшим свои настоящие мечты и желания?

Что больше всего отличает ребенка от взрослого? Один, кажущийся на первый взгляд глупым, факт. В детстве мы глубоко и искренне верили, что волшебная палочка есть, что если, как Незнайка, совершить три хороших поступка и забыть о них, волшебник обязательно одарит нас этой палочкой. Признайтесь себе, большинство из нас верило в детстве в чудеса, а теперь мы в них разуверились. При этом разуверились совершенно безосновательно.

Следующей нашей игрой будет игра, воспитывающая умение верить в мечту и ее осуществление.

Для начала вспомним известную фразу, сказанную кем-то великим: «Бойтесь своих желаний, ибо иногда они сбываются». Еще Будда, сидя под священным деревом бо, смог отключить свое сознание и поговорить с душой самой Вселен-

ной. Этот разговор получил красивое название – *«состояние нирваны»*. Если мы вспомним мой тренинг, то убедимся, что уже побывали в таком состоянии.

Так вот, Будда пришел к *четырем основным выводам*.

1. Жизнь есть страдание.
2. Наши страдания исходят из наших желаний.
3. Есть путь выхода из этих страданий.
4. Каждый достоин этого пути.

em2

*Так почему наша жизнь – именно страдание?*

Почему мы страдаем от наших желаний? Думаем, ответ лежит на поверхности. Потому что желаем не того и не так. Потому что верим голосу своего разума, а не интуиции. Так давайте проведем интервью со своим подсознанием.

Задайте своему «шестому чувству» главный вопрос. Что вы на самом деле хотите получить от жизни? Мы уверены, что большинство романтически настроенных барышень ответят, что хотят удачно выйти замуж за любимого. Причем хорошо бы, чтобы этот самый любимый оказался еще и из рода Рокфеллеров.

em2

*– Я вышла замуж по голому расчету. Будучи сама из бедной семьи, я всегда тяготилась нашей нищетой. Убивало не столько отсутствие красивых шмоток, сколько то, что я не была свободна в выборе своих занятий. Поэтому я безапелляционно отвергла предложение нравившегося одно-*

*курсника, такого же простого парня, и приняла предложение замужества от состоявшегося в этой жизни, богатого и взрослого претендента на мою руку. Сердце мое молчало. Но я знала, на что иду и за что плачу. Я расплачивалась своей молодостью и свежестью за возможность ездить на красивой машине, за возможность путешествовать, за горделивый взгляд на посиделках с менее удачливыми подружками.*

*Потом мой муж разорился, а в моей душе появились пропасть и звенящая пустота. Именно в тот момент я и встретила своего бывшего однокурсника. Он не стал таким же преуспевающим, как мой муж когда-то. Он просто работал и зарабатывал, пусть и не разъезжал по Москве в наикрутейшей иномарке, но мог позволить себе отдыхать на Мертвом море. А я вдруг поняла, что из-за того поступка душа моя омертвела.*

emm2

Вы убедились в том, что мы порой не знаем, чего на самом деле желаем? Как же помочь своей интуиции выбрать верное и стоящее усилий при его осуществлении желание?

**Самый надежный способ – представить себе, что мечта ваша сбылась.** Представили? Во всех подробностях. Если вы хотите сидеть у камина, представьте себе даже его цвет и подсвечники, которые будут на нем стоять. А теперь почувствуйте всем сердцем, какие эмоции вас одолевают. Вам радостно и приятно у этого камина? Вам хочется провести

много часов с книгой в кресле-качалке у него? Вы с удовольствием пьете кофе и посматриваете на язычки пламени? Тогда ваша мечта на самом деле исходит из самого сердца, а выбор вам помогла сделать его величество интуиция. Может быть, вам, напротив, стало слишком жарко у этого самого камина? Вас раздражает, как трещат дрова, а вылетающие искорки только пугают? Вам стало скучно тупо сидеть у этого пресловутого камина и смотреть, как в нем догорают ваши надежды? Тогда это не ваша истинная мечта.

Быть ребенком и следовать своим мечтам – просто, а вот стать им очень и очень сложно... Учитесь думать и задавать своему внутреннему «я» вопросы, учитесь находить верные решения, воспринимайте ситуацию не только разумом, но и интуицией – лучшей советчицей в разрешении неразрешимых проблем.

Какие еще существуют способы диалога с интуицией и собой-ребенком? Давайте подумаем, кто из взрослых людей напоминает нам детей. Правильно, старики и гении. Первые – своей незащищенностью, вторые – тем, что смотрят на мир без стереотипов. Попробуем стать гением, хотя бы на несколько минут.

emm2

### ***Что для этого необходимо?***

1. Перестаньте быть консерватором. Конечно, консерватизм может быть благом, но он же способен заковать нас в тиски стереотипов и навязанных кем-то желаний. Хотя бы

раз в жизни не пойдите в пятницу с друзьями пить пиво и отмечать конец тяжелой рабочей недели. Вместо этого сделайте что-нибудь необычное и желаемое. Вспомним знаменитую «Красотку». Думается, главный герой влюбился в героиню именно в тот момент, когда она на зеленой лужайке снимала с него носки и ставила босые ноги на траву. Пробегитесь босиком по этой зеленой лужайке, отправьтесь на день в горы и побудьте наедине с облаками или сходите на ипподром и покормите понравившуюся лошадку сахаром с ладони.

2. Попробуйте быть непредсказуемым в суждениях и действиях. Ответьте на скандал жены утром букетом роз вечером. Попробуйте нарисовать на кухонном полу мелом классики и вспомнить правила этой детской игры. Проведите хоть раз в жизни эксперимент и станьте на день кем-то другим. Одна женщина, которая носила звание майора милиции, однажды по просьбе близкой подруги согласилась заменить ее на рынке... торговать фруктами. И женщина, сняв погоны вечером, утром надела фартук рыночной торговли. Эта банальная ситуация стала для нее настоящим приключением, в какой-то мере изменившим взгляд на ряд ранее стабильных идей.

3. Попробуйте отнестись к обидевшему вас или обидевшемуся на вас человеку как к собственной дочери или сыну. У вас сразу пропало желание обижаться или идти на поводу у этой личности, представшей в новом образе? Это и есть

гениальность. Гениальность заключается в том, чтобы относиться к жизни искренне и без навязанных шаблонов.

Мы определили еще один аспект в попытке подружиться со своей интуицией. Это умение быть порой гениальным ребенком, легко осуществляющим свои желания.

В связи с этим нам открывается еще одна мудрость.

em2

*– Мне предстояла поездка в другой город. Очень важная для меня поездка. Я всеми фибрами души стремилась туда попасть. Но все обстоятельства говорили мне, что ехать не нужно.*

*У меня заболела мама, я сама слегла с температурой, не было достаточно денег на дорогу, потому билет на обратный путь не был вовремя куплен, не были оформлены необходимые документы. В бешеном ритме, буквально за 2 дня, я решила навалившиеся на меня проблемы. Деньги были взяты в долг у подруги, билетов на обратную дорогу уже не было, но я отмахнулась от этого: «Решишу на месте, по обстоятельствам». Начавшийся бронхит был убит в зародыше убойной дозой антибиотиков. Документы оформлены за взятку. Маме просто стало легче, и я решила, что она справится.*

*Я была счастлива, что все решилось как бы само собой. Лишь потом я поняла, каких моральных сил мне это стоило. При этом подружка меня предупредила: «Ане кажется ли тебе, что тебя туда просто Господь не пускает?»*

*Может, не надо ехать?» Но я же упрямая: что задумала, всегда сделаю. А проблемы я объяснила себе довольно-таки просто: это испытания судьбы.*

*И я уехала. Так вот, лучше бы не ездила. Встреча в другом городе прошла крайне неудачно.*

emm2

Теперь проанализируем, что произошло с этой девушкой. Не нужно подгонять ситуацию под собственные желания. Девушка эта не слышала голоса своей интуиции и не видела очевидного лишь по одной причине: она была эмоционально вовлечена в события. Она делала все СПЕЦИАЛЬНО. А ведь хорошо известен факт, проверенный временем, что самое лучшее происходит в жизни случайно и неожиданно. А здесь неожиданного не было вообще, было только навязанное волей человека.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.