

ЛЮБОМИР БОРИСОВ



ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

12+

Любомир Борисов

Эффективные практики

для саморазвития

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72695452

SelfPub; 2026

Аннотация

В книге собраны самые эффективные техники и практики по саморазвитию, которые дают хорошие результаты. Каждая из них проверена автором Любомиром Борисовым (создателем Интернет-проекта "Пространство внутренней силы") и людьми в экспериментальной группе. С помощью этих техник и практик, вы сможете лучше познать себя, окружающий мир, улучшить своё здоровье, судьбу, изменить пространство вокруг себя. Вы начнёте отчётливее понимать, по каким законам существует этот трёхмерный мир и как он реагирует на нас, наши чувства и эмоции.

Содержание

Список практик с описанием	5
Предисловие	16
Почему техники и практики по саморазвитию могут не работать?	18
ТЕХНИКИ И ПРАКТИКИ	22
Самые эффективные упражнения для тренировки мозга	22
Техника «Горошины»	27
Как увидеть ауру	29
Упражнения для развития интуиции	31
Техники концентрации	35
Как развить внимательность	38
Практика развития творческой энергии	40
Учимся чувствовать энергию Земли	43
Опыт осознания бесконечности	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Любомир Борисов

Эффективные практики

для саморазвития

Практическое пособие

Сборник эффективных техник и практик для саморазвития

Список практик с описанием

РАЗВИТИЕ МОЗГА, СПОСОБНОСТЕЙ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ЭНЕРГИЯМ, ОСОЗНАННОСТИ

Самые эффективные упражнения для тренировки мозга. Уметь концентрироваться, иметь чистое сознание, быстро и правильно принимать решение – даст тренировка мозга. Предлагаю вашему вниманию самые эффективные и интересные упражнения для развития мозга, которые делать будет очень приятно.

Техника «Горошины». Изменение нейронных связей для перестройки мозга на более высокую частоту вибраций, восприятия и перепрограммирование их на привлечение приятных событий в жизни.

Как увидеть ауру. Простая практика, которая поможет увидеть эфирное поле за 1-2 минуты, а затем и ауру.

Упражнения для развития интуиции. Хорошие и эффективные упражнения для развития интуиции.

Техники концентрации. Овладев концентрацией внимания, вы получите ключ к восстановлению своего здоровья, сможете развить в себе сверхспособности и улучшить любую сферу своей жизни.

Как развить внимательность. Эффективные упражнения для развития внимания.

Практика развития творческой энергии. Энергия творчества – это энергия жизни, энергия счастья и радости. Всё, что мы делаем, должно идти через творчество и тогда человек начинает познавать себя, познавать Бога. Научившись быть в состоянии творца, можно познать новую прекрасную реальность. Энергия Творца есть в каждом человеке. Давайте учиться её развивать.

Учимся чувствовать энергию Земли. Эта практика помогает научиться чувствовать матушку Землю и её Душу. Земля очень отзывчива на наши мысли и эмоции. Она всегда готова помочь нам. Энергия Земли очень хорошо очищает и питает нижние энергетические центры, особенно энергетический центр муладхару, который даёт силу и здоровье.

Опыт осознания бесконечности. Эта практика помогает погрузиться в новые глубокие чувства и выйти на новый уровень восприятия.

Практика ощущения пространства. Техника поможет вам почувствовать пространство вокруг вас.

Как потрогать энергию своими руками. Практика помогает научиться чувствовать энергию руками.

Как войти в изменённое состояние сознания. Эта практика поможет вам научиться входить в альфа-состояние, а затем в тета.

Как войти в тета-состояние. Несколько простых инструментов для вхождения в тета состояние.

Практика работы с подсознанием. *Чтобы ваше подсознание напоминало вам о каком-либо важном для вас событии, вы должны ввести в него соответствующую установку. По мере тренировки этот опыт будет получаться у вас все лучше и лучше.*

Техника для увеличения счастья и осознанности. *Эта потрясающая техника развивает способность быть счастливым человеком и улучшает осознанность каждой секунды.*

Как принимать энергию цветов. *Практика помогает научиться чувствовать энергию цветов.*

Как научиться получать ответы через тело. *Эта прекрасная практика даёт возможность научиться получать ответы на вопросы по формуле «Да-Нет-Не знаю» через тело.*

РАБОТА С ДУШОЙ И ЛЮБОВЬЮ

Учимся чувствовать душой. *Эта техника помогает почувствовать свою душу. После освоения практики можно научиться общаться со своей душой, задавать ей вопросы и получать ответы.*

Техника посылания любви. *Техника наполнения любовью себя, других людей, живого мира и всего пространства.*

Глаза любви. *Практика работы с любовью через глаза.*

Медитация – энергия любви веди меня. *Медитация на усилении энергий любви и счастья. Она поможет погрузиться в особое энергетическое состояние, в котором про-*

буждается душа. С помощью энергий любви и счастья, душа будет притягивать нужные для себя ситуации.

Медитация на раскрытие в себе любви. *Эта медитация раскрывает любовь и меняет жизнь.*

Очищение души от ран и страданий. *Практика очищения пространства души от обид, душевных ран, страданий.*

Древняя эффективная практика – я желаю всем счастья. *Эта древняя интересная практика поможет вам наполниться счастьем и излучать его в окружающий мир. Она может сделать вас счастливым человеком, и построена на принципе – что излучаешь, то и получаешь.*

Медитация «Я люблю и принимаю себя». *Хотите избавиться от страданий и болезней, научитесь любить. Принятие себя таким как есть, любовь к себе, открывают новые уровни радости и любви. Необходимо научиться любить себя и весь мир со всеми его недостатками. И тогда перед вами откроется волшебный прекрасный мир.*

Упражнение «Улыбка любви». *Упражнение помогает избавиться от стрессов, психического напряжения и почувствовать себя счастливым. Продвигаясь вперед шаг за шагом, вы добьетесь значительных улучшений в вашей жизни.*

Практика структурирования пространства. *Эта практика помогает научиться структурировать пространство, и менять энергетику людей любовью. Она соединяет в себе 2 техники.*

ЗДОРОВЬЕ

Практика «Рука Бога». *Практика исцеления.*

Обет ненасилия речи. *Эта практика может помочь при болезнях щитовидной железы, болях в шее.*

Омоложение с помощью вибраций молодости, переданных воде. *Методика омоложения с помощью структурирования воды.*

Как из вредных продуктов сделать полезные. *Эффективная техника, которая из вредных продуктов делает полезные, а у хороших продуктов ещё улучшает качество.*

Опыт по отключению боли. *Овладев этой техникой, вы сможете её применять в экстремальных ситуациях. Этот опыт поможет вам научиться отключать боль в теле.*

Вспомнить причину болезни и избавиться от неё. *Простая практика избавления от болезней.*

СОТВОРЕНИЕ СУДЬБЫ, СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БЛОКИРОВОК

Техника – мне сегодня повезёт. *Эта техника приносит удачу и везение. Работает эффективно и быстро.*

Как создать идеальный образ. *Практика создания образа, который будет воздействовать на судьбу.*

Как правильно мечтать. *Правильные и сильные мечты творят новую прекрасную судьбу. Научитесь это делать.*

Практика – как стать богом (активация силы Творца). *Мы будем учиться творить также, как творит Создатель.*

тель. Если вы сможете прочувствовать эту практику, ваше сознание может сильно измениться.

Техника исполнения желаний. Интересная техника исполнения желаний.

Техника мыльного пузыря. Техника визуализации для исполнения желаний. При визуализациях необходимо уметь отпускать желания. Это получается не у всех. Если у вас есть проблемы с отпусканием образов и желаний, воспользуйтесь техникой мыльного пузыря.

Рабочая техника из Симорона. Простая неординарная практика для получения желаемого.

Получаем ответы от менторов. Практика получение ответов через подсознание от менторов.

Два магических слова. Этими словами можно устранить проблемы и притягивать положительные события.

Сильный метод притяжения приятных событий в свою жизнь. Это очень сильный метод, помогающий притягивать много приятных событий в свою жизнь.

Ритуал исполнения желаний. Экологичный ритуал исполнения желаний.

Практика – сделай человеку комплимент. Приятная практика, которая помогает снимать внутренние блокировки, раскрепоститься, научиться лучше чувствовать людей, повысить уверенность в себе и просто поднять настроение.

Простая практика меняющая жизнь.

Как вернуть себе прекрасное состояние. Если без каких-либо видимых причин у вас ухудшилось психоэмоциональное состояние, значит в вас проникла деструктивная программа, от которой можно избавиться и вернуть себе хорошее состояние.

УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЯМИ

Набор энергии. Подборка наиболее эффективных практик для набора энергии.

Дыхание через поры кожи. Эта методика может пригодиться тогда, когда есть проблемы с дыханием или используются различные эзотерические практики, при которых нужно надолго задерживать дыхание. Также эта техника может оздоравливать поры кожи.

Дыхание чакрами. Практика помогает быстро раскрыть энергетические центры и восстановить их работу. Она может использоваться для восстановления здоровья и способностей.

Как зарядиться энергией с помощью пранаямы и изменить свою жизнь. Эта простая йоговская практика очень хорошо наполняет энергией и порой творит чудеса. Выполняя её, люди становятся более энергичными и уверенными. При этом они спокойны и уравновешены.

ЭМОЦИИ

Как избавиться от негативных эмоций. Две практики на избавление от негативных эмоций.

Медитация проработки страхов. Эта медитация по-

может погрузиться в окружающее пространство, ощутить его и избавиться от страхов.

Практика избавления от душевных ран. *Практика очищение души от всей боли.*

Как избавиться от душевной боли. *Эта практика помогает убрать не только эмоциональные страдания, но и прямым образом влиять на здоровье и судьбу.*

РАЗНОЕ

Отречение от силовых программ. *Эта практика поможет уменьшить воздействие силовых программ на человека.*

Практика – взять на себя ответственность. *Если вы хотите научиться управлять своей жизнью, не зависеть от системы и различных эгрегоров, необходимо взять ответственность за свою жизнь на себя. Эта практика-медитация поможет взять на себя ответственность и больше никого не обвинять в своих неудачах.*

У меня нет ни друзей, ни врагов, все мои учителя. *Эта короткая практика позволяет осознать, что все люди наши учителя. Когда вы это осознаете, вы начнёте понимать, чему вас учат неприятные обстоятельства в жизни.*

Простить должнику долг. *Практика прощения долгов и освобождение энергии для реализации своих планов.*

Очищение Рода от магических программ. *Любые магические действия плохо влияют на судьбу. Практика состоит из двух частей: очищения себя от магических про-*

грамм и очищения Рода.

Медитация очистка от негативных программ, слов, мыслеобразов. *Очистка от негативных программ делает вас невидимым для тёмных энергоинформационных полей. Вы становитесь вне воздействия тёмных эгрегоров.*

Японская техника от лени. *Данная техника прекрасно помогает, когда тело начинает лениться. Эта техника Кайдзен и называется она «Правило одной минуты».*

Медитация – как восстановить силы за 5 минут. *Эта медитация поможет быстро восстановить силы после рабочего дня, напитает вас энергиями четырёх стихий, освежит ваши силы, наполнит энергией и гармонизирует эмоции.*

Как снять стресс за 5 минут. *Эта простая медитация поможет вам снять стресс за 5 минут. Работает очень эффективно и помогает избавиться от стрессового напряжения.*

Восстановление через естественное пребывание. *Эта простая интересная практика (медитация), позволяет восстановить здоровье, отношения, общее состояние и поможет найти свой путь предназначение в жизни. За её простотой идёт высшее пробуждение, которое открывает интуицию.*

Как познать себя-практика. *Эта техника помогает почувствовать себя целителем, творцом, пробудить свои таланты. Практика состоит из трёх частей, каждая из*

которых соответствует своему миру. Эти три независимые практики, позволяют соединить в себе три мира, и позволяют раскрыть скрытые возможности и резервы.

Избавление от негатива – техника выписывания. Есть очень простая известная и эффективная техника избавления от негатива – выписывание. Попробуйте её и убедитесь в эффективности. Облегчение обычно наступает в первые минуты практики.

Избавление от негативного влияния людей. Эффективная практика, которая увеличивает в душе благодать и помогает избавиться от негативного влияния людей. После выполнения этой практики в чувствах, даже враги могут стать вашими друзьями.

Медитация «Прощение». Это одна из самых сильных практик, которая помогает подняться на новую ступеньку, и улучшает судьбу.

Молитва дающая силу. Произносите эту молитву искренне и рассматривайте это как непреложный факт (это так и никак иначе) и результат не замедлит себя ждать!

Как получить информацию с тонких планов. Учимся получать информацию из нужных каналов.

Метод получения информации из инфополя Земли и Вселенной. Простая практика для получения информации.

Как из врага сделать друга. Можете это упражнение делать с любыми людьми, с которыми хотите улучшить

отношения.

Как остановить внутренний диалог. Практика поможет войти в состояние безмыслия и остановить внутренний диалог.

Почему нельзя говорить о своих желаниях? Посмотрите на практике.

Практика улучшения судьбы, здоровья и развязывания кармических отношений. Простая и в то же время сложная практика для улучшения своей судьбы, восстановления здоровья и проработки кармических отношений.

Как удержать биополе по центру. При смещении биополя, нарушается здоровье человека. Биополе, один из самых важных факторов влияющих на здоровье и за этим нужно следить. Поставьте своё биополе по центру, и вы станете здоровым человеком.

Практика привлечения спутника жизни. Практика развития правильного чувственного мира и создание программы, которая поможет привлечь себе достойную вторую половинку.

Методика чистки от негативных программ. С помощью этой практики, Вы можете буквально за считанные часы избавиться практически от действия любого неприятного воспоминания, эмоции, чувства, негативной черты характера, любого страха, волнения, очистить себя от негативных программ, которые влияют на вашу жизнь, избавиться от вредных привычек.

Предисловие

Дорогой друг, это практическое пособие поможет тебе в саморазвитии, познании себя и этого мира. В книге собраны десятки лучших техник и практик, которые помогают не только самосовершенствоваться, исцелять свой организм, судьбу, развивать себя и свои возможности, но и пробуждать скрытые резервы. Книга рассчитана на людей, которые уже знают, что такое чакры, биополе, аура и имеют начальное представление о возможностях человека и пути его самосовершенствования.

Последние 10 лет я изучал многие техники и практики. В общей сложности на себе было испытано несколько сотен практических инструментов. Техники, представленные в этой книге, собраны из разных направлений и источников. В сборник вошли только те техники, которые показали хорошую эффективность. Их проверял не только я, но и мои знакомые, подписчики блога «Пространство внутренней силы» и люди в экспериментальных группах для изучения практик. Здесь нет ни одной практики, которая не давала бы реальный результат.

Почти каждый инструмент из этого сборника требует предварительного расслабления и погружения в чувства. **Именно через чувства техники работают в разы лучше.** Если их делать через ум, то эффекта может не быть. Об-

ратите внимание на этот важный пункт.

Каждая из практик может сильно поменять жизнь, но это происходит только в том случае, если человек способен хорошо прочувствовать технику и понять её глубину.

Книга представляет собой справочное пособие из техник и практик с кратким пояснением. Более подробное описание вы можете найти на нашем блоге «Пространство внутренней силы» www.lubomir1.ru в рубрике «Практики и медитации», а также в соответствующем разделе в группе ВК «Пространство внутренней силы», ссылка на которую идёт с нашего блога.

Почему техники и практики по саморазвитию могут не работать?

Часто люди сталкиваются с ситуацией, когда техники и практики по саморазвитию не работают. Почему такое происходит?

Первое, на что хочется обратить внимание это то, что есть большое количество неработающих инструментов или правильнее сказать, работающие у 1% людей, делающих их. Я сталкивался с такими практиками и успешно забыл о них.

Каждая техника, которую я публикую, обязательно проверяю сам и смотрю, как она работает у других людей. Инструменты, которые сработали у меня и других людей, я включил в этот сборник. Вы держите в руках книгу десятилетнего опыта изучения методик улучшения судьбы, здоровья, познания себя и этого мира.

Вторая причина, по которым практики не работают, это их неправильное или неглубокое выполнение. Каждую технику нужно прочувствовать в расслабленном состоянии.

Когда прочитаете, как исполняется инструмент, расслабьтесь и постарайтесь почувствовать его. Во время выполнения техники нужно понять, сколько её нужно выполнять. Для одного человека, чтобы она сработала, достаточно 5 минут, для другого нужно 30 минут или больше. Кому-то достаточно од-

норазового применения, кому-то нужно сделать 10 раз или значительно больше.

Третья причина – не ваша техника. Может быть такое, что большинство людей получают от неё пользу, а вам она просто не подходит. Все мы индивидуальны. Во время практики необходимо чувствовать её, погружать в неё своё сознание и наблюдать за своими ощущениями в чувствах. Если чувства никак не откликаются или возникает желание закончить работу, лучше так и сделать.

Четвёртый момент, на который хотелось бы обратить внимание, это энергетические подключки (чужеродные энергоинформационные энергии в биополе или пространстве человека). Чужеродные подключки могут блокировать эффективность некоторых практик.

Сюда же входят эгрегориальные техники. Например, если христианин работает с буддийским инструментом, то он у него может не сработать.

Пятая проблема – это сам человек, который преподносит технику. Бывает так, что один человек даёт практику, и у большинства людей она не работает. А когда эту же инструмент преподносит другой человек, то большинство уже получают результат. В зависимости от человека, который её даёт, практика может быть рабочей или не рабочей.

Однако, сам практикующий может менять энергетику техники, делать её рабочей или нерабочей и избегать подключения к чужеродным каналам. Всё это можно научиться де-

лять через чувства.

Шестая причина – важность получения результата. Чувство важности получить желаемое сводит на нет эффективность занятий. Необходимо избавиться от важности и только потом начинать занятия.

Седьмой камень преткновения, это ложные цели. Часто человек пытается с помощью практик достигнуть ложных целей или того, что не входит в его карту жизни. Например, если у человека есть творческий талант, который ему необходимо развивать, а он начнёт заниматься коммерцией, пытаясь через техники заработать больше денег, то он не получит результата. В тоже время он сможет существенно улучшить свой доход через развитие в себе своего таланта.

Восьмая причина, это нежелание меняться. Когда человек хочет что-то получить, не меняя себя с помощью волшебного заговора, ритуала, то это самообман. По сути, это принцип: что я буду всё время грешить и с помощью практик избегать кары. Это по меньшей мере наивное понимание реальности. Но ведь большинство людей так и делают. Они не ищут причины проблемы, а пытаются решить её с помощью техник. Конечно, практики работают, но лишь как помощники в понимании этого мира. Они больше нужны в переходный период, когда идёт становление человека как личности и раскрытие его силы.

Я часто испытываю на себе новые практики, но больше для понимания этого мира, а не для получения каких-то важ-

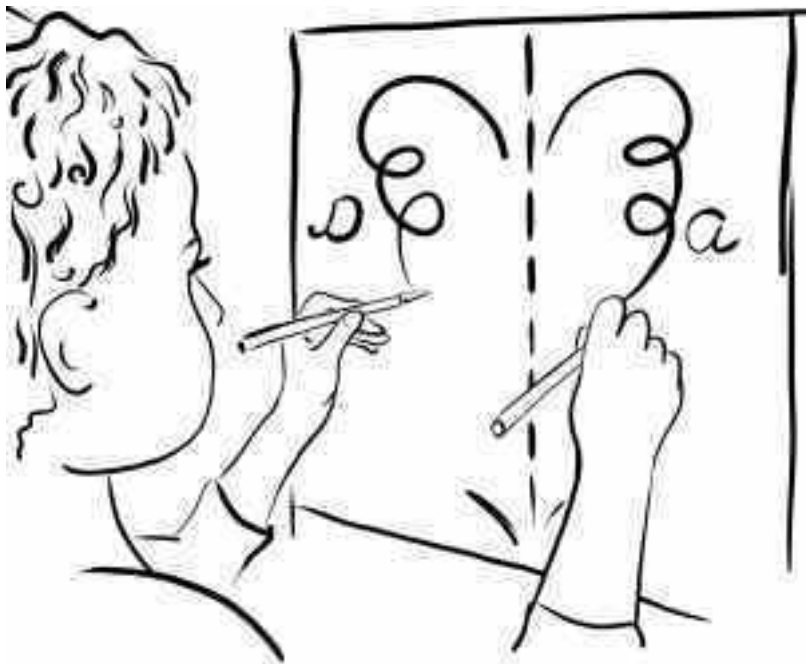
ных результатов. Они помогают расширять сознание и понимать законы бытия.

ТЕХНИКИ И ПРАКТИКИ РАЗВИТИЕ МОЗГА И УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Самые эффективные упражнения для тренировки мозга

Уметь концентрироваться, иметь чистое сознание, быстро и правильно принимать решение – даст тренировка мозга. Предлагаю вашему вниманию самые эффективные и интересные упражнения для развития мозга, которые делать будет очень приятно.

Зеркальное рисование



Для этого упражнения понадобится большой лист бумаги и 2 карандаша. Берём в каждую руку по карандашу и на листе одновременно начинаем рисовать простые фигуры в зеркальном отображении. Сначала тренируемся на простых фигурах, потом усложняем их и начинаем пробовать писать.

Когда правое и левое полушарии начнут работать синхронно, вы начнёте замечать, как расслабляются глаза и активизируется мозг.

Визуализация

Это упражнение развивает правое полушарие и концен-

трацию, что оказывает влияние на мозговую деятельность и жизнь человека в целом.

В практике к визуализации подключите слух и обоняние. Закройте глаза и максимально расслабьтесь. Вспомните образ хорошо знакомого человека. Начните вспоминать его лицо максимально точно. Одновременно начинайте ощущать этого человека рядом с собой. Подключите обоняние и возможно, вы почувствуете его запах или даже что-то услышите.

Или как вариант можете представить перед собой розу. Попробуйте увидеть на лепестках розы капли росы и ощутите её аромат. После этого поменяйте её цвет. Посмотрите на пространство вокруг цветка. Возможно, вы почувствуете запах воздуха, его свежесть, услышите пение птиц. Упражнение с розой применяют для улучшения зрения. Яркие визуализации используются при работе со зрением.

Развиваем ассоциативную память

Ассоциативная память человека – это связь представлений и обстоятельств друг с другом. Это ассоциации, с помощью которых человек может выстраивать цепочку событий. Ассоциативная память хорошо помогает для усвоения сложной информации. При запоминании у нас возникают ассоциации и это очень хороший способ запоминания нужной информации.

Вначале желательно освоить визуализацию (см. выше). Ассоциативная память, это образы, которые нужно уметь видеть.

Попробуйте подобрать ассоциации к разным словам. Например:

Певец – Антонов;

Музыкальный инструмент – рояль;

Птица – Лебедь;

Животное – тигр;

Терем – деревянный и т.д.

У вас могут быть совсем другие ассоциации. Напишите несколько десятков слов и с ходу подберите к ним ассоциации.

Ещё один вид развития ассоциативной памяти, это соотношение того, что нужно запомнить с уже чем-то известным. Например, номер автомобиля может ассоциироваться с датой рождения или датой события.

Если необходимо запомнить цифровую информацию в виде номера сберкарты, то некоторые цифры запоминают через ассоциативную память, а остальные просто заучивают.

Развиваем долговременную память

Один из лучших способов развить долговременную память, это заучивание стихотворений.

Связывание случайных слов

Хорошее упражнение для тренировки мозга и развития творчества. Возьмите из текста несколько десятков предложений. После чего выберите из предложений ряд слов и составьте из них свой рассказ.

Это интересное упражнение хорошо развивает мозг и

творчество. Вы можете поймать детские ощущения, когда писали сочинение.

Создание новых нейронных связей

Создание новых нейронных связей очень хорошо развивает человека, помогает ему лучше понимать мир и не заикливаться на своих проблемах.

Практика проста и интересна. Нужно начать делать всё необычным образом. Например, ходить по дому с закрытыми глазами, писать другой рукой, при употреблении пищи максимально чувствовать её аромат и вкус, на улице передвигаться другим маршрутом и т.д. Словом, делать всё не так как всегда.

Можно брать монетки и на ощупь определять их номинал или начинать делать ту работу, которую вы никогда не делали. Попробуйте ходить задом наперёд и нестандартно общаться людьми.

У вас начнут включаться все органы чувств и развиваться интеллектуальные способности.

Физические движения как тренировка мозга

Научные исследования говорят, что физические упражнения увеличивают кору головного мозга. Для этого достаточно утром делать гимнастику на протяжении 21-22 минут и ежедневно ходить пешком не меньше 500 метров. Это помогает легче переключаться от одного дела к другому и улучшает внимание.

Техника «Горошины»

Эффективное упражнение для изменения нейронных связей головного мозга, а вместе с ними и самой жизни. Оно меняет характер и привычки за 21 день.

Скорей всего вы замечали, что у одних людей всё идёт как им хочется, у других нет. Этому есть разные причины и одна из них, это сложившиеся нейронные связи мозга.

Берём 20 горошин. Горошины можно заменить чем угодно: бусинками, пуговицами, другими небольшими предметами или использовать для действий смартфон.

Кладём горошины в карман и начинаем искать вокруг что-нибудь хорошее и приятное и благодарить за это свою судьбу. Благодарность существенно усиливает эффективность упражнения.

Как что-то увидели или почувствовали хорошее и приятное, сразу перекладываем одну горошину из кармана в другой карман. Основная задача, за день все горошины переложить в другой карман. Итак, делать каждый день на протяжении 21 дня. Ваши нейронные связи перепишутся, и вы начнёте замечать вокруг только хорошее. Ваша жизнь начнёт превращаться в каждодневный праздник, где постоянно происходит что-то хорошее.

Вспомните о законе: на чём больше концентрируешься, того и становится больше. Теперь у вас начнёт с каждым

днём происходить всё больше хороших событий. Вы начнёте буквально притягивать хорошие обстоятельства, а неудачи просто будете не замечать.

Приведу пример: проснулись утром, с вами всё хорошо и можно поблагодарить вселенную за это. Открыли глаза, а в окне солнышко. Как здорово! Новая благодарность и у вас уже 2 переложенных горошины. Вы вышли на улицу, а там вам придержали дверь или улыбнулись. Как приятно встретить хорошего человека! Итак, буквально выискиваем хорошие события.

Некоторым людям, для переписывания нейронных связей потребуется 40 дней, а самым угрюмым и негативщикам этот срок придётся удвоить. Терпение и каждодневный труд сделают своё дело.

Как увидеть ауру

Простая практика, которая поможет увидеть эфирное поле за 1-2 минуты, а затем и ауру.

Сначала учимся видеть эфирное поле. Возьмите лист белой бумаги, но подойдёт и любая однородная светлая поверхность. Для первого раза, освещение должно быть хорошим и равномерным. Положите белый лист на расстояние 30-40 см и поднесите к нему свою руку на расстояние нескольких сантиметров от этого листа.

Теперь делаем расфокусировку зрения. Это хорошо получается при расслаблении. При расфокусировке зрения, рука становится не резкой. Неморгая смотрите через руку на белый лист бумаги.

Если используется не белый лист, а стена, вытяните руку и смотрите сквозь неё на стену. Основное в этом упражнении, это расфокусировка зрения и суметь не моргать как можно дольше. Моргание сбивает фокусировку и приходится настраиваться заново.

Скорее всего, в течение минуты, вы начнёте видеть вокруг своей руки сероватую окаёмку. Это эфирное поле. Оно наиболее близко по частоте к материальному плану, по этому его легко увидеть. Продолжайте делать это упражнение. Эфирное поле будет становиться более ярким и чётким. Если будете продолжать делать эту технику, вы увидите ауру.

Сначала вы заметите блёклые туманные цвета, затем эти цвета будут становиться всё чётче и ярче. Увидеть ауру достаточно просто, нужно лишь немного потренироваться. Делайте упражнение каждый день по 2-3 раза до установления устойчивого результата. У кого-то на это может уйти неделя, у кого-то месяц.

Занимайтесь этим минимум 5 минут за один раз. Если сможете это делать в течение часа-двух, вы не только увидите ауру, но и астральных сущностей.

Как научитесь хорошо видеть ауру своей руки, начинайте смотреть расфокусированным зрением на людей. Вы начнёте видеть их цвета ауры.

Упражнения для развития интуиции

Хорошие и эффективные упражнения для развития интуиции.

Свет фар

Представьте, что вы находитесь за рулём автомобиля. Вы знаете куда ехать, знаете дорогу, но вокруг темно и вы не можете ехать в темноте. Нет солнца, нет луны. Включите ближний свет фар, затем дальний. Представьте, что ближний свет фар символизирует ваше ближнее будущее, дальний свет – дальнее будущее.

Скажите себе: я никогда не выключу фары интуиции, я буду постоянно с включёнными фарами интуиции. Когда мне нужно будет посмотреть в дальнее будущее, я включу дальний свет, когда в ближнее, включу ближний свет.

Стать сознанием другого человека

Это упражнение нужно делать, когда есть какой-либо человек поблизости, так будет проще. Забудьте, что вы мужчина или женщина. Станьте сейчас разумом, сознанием человека, который есть сейчас поблизости от вас. Настройтесь на него и почувствуйте, что чувствует этот человек, что он думает, что переживает. Вы можете даже уловить его мысли. Вы почувствуете его состояние и увидите, что его состояние может сильно отличаться от вашего.

Как научиться это делать, попробуйте таким же образом

почувствовать другого человека, который находится далеко от вас. Через эти строки вы можете настроиться на меня и почувствовать, что чувствую я и о чём думаю.

Все люди открыты, нужно просто научиться их чувствовать. Можно настраиваться на любого человека.

Небольшое предупреждение. Настроившись на негативного человека, вы можете ухудшить своё состояние.

Переключение полушарий головного мозга.

Если у вас слабая интуиция и преобладает логическое мышление, есть хорошее упражнение для переключения полушарий мозга. Левое полушарие головного мозга отвечает за логику, правое за интуицию. Прodelайте следующее упражнение для переключения полушарий головного мозга. Это помогает настраиваться на интуицию.

Придумайте какой-нибудь вопрос и напишите его. Затем возьмите ручку в другую руку и напишите ответ другой рукой. Или можете начать писать предложение одной рукой, а закончить другой.

Интуитивный ответ

Возьмите лист бумаги и ручку. Подумайте, какой вопрос вас волнует. Сделайте вдох и напишите ваш вопрос на бумаге. Теперь расслабьтесь и постарайтесь отключиться от мыслей. Дальше просто отдайтесь потоку слов, который из вас польётся. Просто записывайте всё, что вам приходит без логического мышления. Дальше проанализируйте свои записи. Возможно, ответ будет виден через образы этих записей, а

возможно, вы получите ответ напрямую.

Автоматическое письмо (увлека-тельное упражнение)

Возьмите ручку и листок бумаги, сделайте несколько глубоких вдохов и начинайте писать всё, что проходит перед вашим мысленным взором. Это могут быть одиночные слова или связки слов. Не думайте о смысле того, что пишете, просто пишите что идёт. Делайте так несколько минут.

Теперь немного отдохните и проанализируйте свой список. Ваш список, это набор бессознательных символов. Теперь попробуйте проанализировать эти символы и понять, почему они пришли вам в голову.

Если вы почувствуете, что некоторые символы относятся к интуитивным подсказкам, подчеркните их. Возможно, вы почувствуете, что какое-то слово передаёт напряжение и чувство радости. Или почувствуете, как какая-то буква что-то означает.

Если это упражнение сделать утром и прочитать письмо вечером, можно обнаружить, что часть символов никак не проявили себя, а часть оказались интуитивными подсказками.

Начинайте делать такое упражнение каждый день, и вы увидите, как количество ничего не значащих символов будет уменьшаться, а количество интуитивных возрастать.

При этом начнёт развиваться интуиция и все органы чувств (осознание, обоняние, ощущения, образы и т.д.). Вы

начнёте чувствовать запах злости и радости, печали и любви. Вы начнёте интуитивно это всё чувствовать и жить по интуиции.

Целостное восприятие

Сделайте глубокий вдох, и направьте всё своё внимание и сознание на готовность воспринимать всеми своими каналами, всеми своими чувствами. Осознайте, что вы чувствуете в данный момент, поймите это ощущение целостного восприятия. Обратите внимание на чувства, запах, температуру, настроение, вкус и т.д. Постарайтесь почувствовать все эти ощущения одновременно. Возможно, вы поймаете образ этого комплексного восприятия.

Вы уловите целый комплекс ощущений. Попробуйте тоже самое сделать в присутствии другого человека, и вы поймёте, что начинаете его чувствовать (его состояние, его настроение, его чувства). Это упражнение очень хорошо развивает интуицию.

Техники концентрации

Овладев концентрацией внимания, вы получите ключ к восстановлению своего здоровья, сможете развить в себе сверхспособности и улучшить любую сферу своей жизни.

1 Концентрация на точке

Это самая известная, простая и в тоже время эффективная техника. Выберите любой предмет, который находится на расстоянии вытянутой руки. Дальше выберите какую-либо точку на этом предмете и внимательно смотрите на неё. Ни о чём не думайте, просто смотрите на точку и направляйте на неё всё своё внимание. Попробуйте почувствовать её. Как она на ощупь, холодная или тёплая. Смотрите на неё и концентрируйтесь на ней. Делайте это как можно дольше. Если внимание уходит, просто возвращайте его.

2 Живите осознанно

Учитесь жить осознанно. Удерживайте внимание на всём, что делаете. Поднимаете руку, чувствуйте, как вы это делаете, как она поднимается, какие ощущения в это время есть в теле. Идёте, чувствуйте, как вы идёте. Я сейчас печатаю этот текст и чувствую, как это делаю. Концентрируйтесь на всём, что делаете. Это упражнение будет быстро развивать концентрацию внимания.

3 Делайте только одно дело

Часто люди одновременно делают несколько дел. Особен-

но часто это происходит, когда человек делает какое-либо дело и при этом разговаривает по телефону, прижав его к уху. Внимание при этом скачет с одного дала на другое. В итоге происходит распыление внимания.

4 Концентрация на руке

Сядьте удобно. Освободитесь от мыслей. Для этого закройте глаза, расслабьте своё тело и мышцы лица, сосредоточьтесь на своём дыхании. Как только мысли покинут вас, откройте глаза и посмотрите на кисть руки. Рассматривайте её. Внимательно смотрите и изучайте каждую линию на руке, каждый сантиметр.

Сосредоточьтесь на кисти руки, думайте о ней. Если внимание будет уходить, возвращайте его. Через некоторое время вы поймаете себя на мысли, что ни о чём не думаете и всё ваше внимание сосредоточено на кисти руки. Как только вы научитесь быть в таком состоянии, вы сможете излечивать свой организм силой мысли, дробить камни в органах и многое другое. Делайте ежедневно это упражнение по 10 минут.

5 Концентрация на органах

Это упражнение делается лёжа в расслабленном состоянии. Направьте внимание на биение своего сердца. Чувствуйте, как бьётся ваше сердце, как оно перекачивает кровь. Попробуйте увидеть, как течёт ваша кровь. Через некоторое время вы сможете почувствовать свою кровь, как она протекает по вашим органам.

6 Контролируем желания

Научившись контролировать желания, вы сможете намного быстрее освоить концентрацию внимания, вы сможете контролировать своё физическое тело, что даст вам большие способности. Контролировать желания не просто, но это того стоит. Внимательно наблюдайте за своими желаниями, концентрируйтесь на них. Вы начнёте видеть, откуда они появляются, и тогда вы сможете убрать источник самих желаний, что сделает поистине свободным человеком.

Учитесь больше молчать и меньше говорить. Не рассказываете новости, не говорите о своих планах. Для этого вам потребуется гораздо больше концентрации и силы воли. Учитесь наблюдать за собой со стороны. Если вы сможете наблюдать за собой со стороны и мало говорить, вы будете накапливать большую силу и при концентрации внимания направлять её в нужное русло.

7 Отслеживайте свои мысли

Куда мысль, туда энергия. Учитесь всегда держать мысли под контролем. Есть ещё такая поговорка: подумай, прежде чем подумать. При концентрации внимания, вам гораздо легче следить за своими мыслями и направлять их в нужный поток. Контроль мыслей, это путь к успеху.

Как развить внимательность

Эффективные упражнения для развития внимания.

Техники с секундной стрелкой

1 *Хорошее и простое упражнение развивающее внимательность.* Положите перед собой часы с секундной стрелкой. Сконцентрируйте внимание на этой стрелке и удерживайте внимание не менее 2-х минут. Если внимание уходит, возвращайте его.

2 *Более сложный вариант с секундной стрелкой.* Сконцентрируйте внимание на секундной стрелке, когда вокруг вас идут какие-то действия, на которые хочется взглянуть. Например, идёт интересная передача по телевизору, а вы в это время удерживаете внимание на секундной стрелке. Или можно находиться на оживлённой улице или шумном помещении с резкими звуками.

3 *Ещё более сложный вариант с концентрацией на секундной стрелке.* Смотрите на стрелку и одновременно считайте чётные или не чётные числа. Например, один, три, пять и т.д.

Все эти упражнения делаются не меньше 2-х минут. Общее правило для всех упражнений, чем больше, тем лучше. Примерно такое же время нужно и для упражнений, которые находятся ниже.

Развитие внимание хорошо идёт с помощью этого просто-

го упражнения. Удерживайте внимание на кончике пальца. Внимательно изучайте каждый миллиметр кончика пальца.

Чтобы стать внимательнее, делайте концентрацию с закрытыми глазами. Например, закройте глаза и удерживайте внимание на каких-либо внутренних ощущениях (биение сердца, дыхании, ощущение руки, ноги или внутренних органов). Это упражнение поможет научиться самоисцелению организма.

Чтобы научиться переключать внимание, делайте такое упражнение: при поездке в общественном транспорте или пассажиром в автомобиле, выберите точку на стекле для концентрации внимания. Некоторое время удерживайте внимание на этой точке. Затем переведите внимание на какой-либо объект за стеклом, затем снова сконцентрируйтесь на точке и потом опять внимание перенесите за стекло и т.д.

Для развития слухового внимания, удерживайте внимание на звуках. Это упражнение рекомендуется делать не менее 8 минут.

Практика развития творческой энергии

Энергия творчества – это энергия жизни, энергия счастья и радости. Всё, что мы делаем, должно идти через творчество и тогда человек начинает познавать себя, познавать Бога. Научившись быть в состоянии творца, можно познать новую прекрасную реальность. Энергия Творца есть в каждом человеке. Давайте учиться её развивать.

Творческие люди имеют высокую частоту вибраций и значительно более счастливы во внутреннем мире по сравнению с другими людьми.

Научившись быть в состоянии творца, можно познать новую прекрасную реальность. Энергия творца есть в каждом человеке. Давайте учиться её развивать.

Предлагаю вашему вниманию практику «Танец бога» или «Танец богини», если вы женщина. Суть её заключается в том, что чем бы вы не занимались, что бы вы не делали, вы на всё будете смотреть глазами творчества. Эта практика поможет помочь избавиться от стрессов. Она даёт состояние радости, счастья и творческую энергию.

Представьте себя актёром, который играет роль вашей жизни. Ваша жизнь, ваша судьба, семья, работа, друзья, это просто игра, а вы в ней главный актёр.

Вы не только актёр, но и сценарист. Вы играете роль под

названием «жизнь» и всё, что вы делаете в своей жизни, вы делаете с творчеством. За вами наблюдают десятки тысяч зрителей с других, невидимых вашему глазу миров.

Утром встаёте, идёте чистить зубы. Делайте это творчески и красиво. Помните, за вами всё время наблюдают огромное количество невидимых вам зрителей. Они реагируют на вашу игру. Иногда они замирают в напряжении, иногда аплодируют, иногда с восторгом смотрят на ваш талант.

Завариваете кофе, делайте это творчески. Разговариваете с родственниками, делайте это творчески. Войдите в образ актёра и почувствуйте его энергию.

У вас конфликт на работе или неприятный разговор? Почувствуйте, как вы играете рассерженного человека. Особенно интересно чувствовать игру во время неприятных встреч или проблем.

В это время вы реально не участвуете в этой проблеме, а играете в неё как актёр и тогда вы не получаете стресса, вы не получаете негативной кармы, вы не получаете проблем. Вы сторонний наблюдатель, вы игрок, вы прекрасный актёр, который показывает свои эмоции, *но внутри он спокоен как гладь озера*. Ведь он просто играет роль, а внутренние ощущения совсем другие.

Таким образом, вы сможете одновременно жить в двух реальностях (в той, которую играете и в той, в которой находится ваше настоящее «я») и развивать творческую энергию.

Я сейчас пишу этот материал, чувствую энергию, которую

хочу передать вам и одновременно нахожусь в своей реальности.

Можно с кем-то говорить мягко и нежно, а с кем-то жёстко, но внутри быть совершенно в другом состоянии.

Играйте свою роль максимально интересно, чтобы зрители замирали от восторга вашей игры. Помните слова песни *«Замрите, ангелы, смотрите: я играю, Моих грехов разбор оставьте до поры, вы оцените красоту игры!»*.

Для начала попробуйте пару дней пожить в таком состоянии актёра. Понаблюдайте за собой. Усиливайте творчество в своей игре. Попробуйте поиграть с эмоциями. Если радуетесь, радуйтесь по-настоящему, если злитесь, злитесь по-настоящему, но внутри оставайтесь спокойным. Ведь вы актёр и это нужно осознавать постоянно.

Немного пожив в этом состоянии, попробуйте всю жизнь перевести на уровень актёра. Кстати, в таком состоянии резко уменьшается кармическая ответственность, т.к. негативных эмоций и состояний в игре не бывает.

Учимся чувствовать энергию Земли

Эта практика помогает научиться чувствовать матушку Землю и её Душу. Земля очень отзывчива на наши мысли и эмоции. Она всегда готова помочь нам. Энергия Земли очень хорошо очищает и питает нижние энергетические центры, особенно энергетический центр муладхару, который даёт силу и здоровье.

Закройте глаза, полностью расслабьтесь и почувствуйте, что вы живёте на живой планете, у которой есть своё сознание. Попросите вслух у Земли прощение «*матушка Земля, прости пожалуйста нас за то, что мы причиняем тебе страдания, за перепроизводство* (осознайте, как загрязняют планету триллионы полиэтиленовых пакетов, как люди имеют много вещей в избытке и на всё это нужны ресурсы планеты. Человеку для счастливой жизни нужно совсем немного, но мы перепроизводством убиваем Землю).

Теперь погрузите всё своё внимание в свою душу. Задержитесь на этом ощущении. Затем вслух обратитесь к Земле: «*я обращаюсь к тебе, душа Земли. Я благодарю тебя, матушка Земля. Я тебя люблю*». В каждое слово и букву, вкладывайте любовь и нежность. Постарайтесь почувствовать, как ваша любовь идёт к матушке Земле.

Продолжаем говорить: «*матушка Земля, я люблю тебя и благодарю. Я буду заботиться о тебе, и посылать тебе*

светлые мысли. Дай мне здоровье крепкое, дай силу природную богатырскую, дай мне свои энергии, я больше не буду паразитом». Теперь представьте, как ваши ноги углубляются в землю и питаются ею. Ваши ноги начинают напитываться соками Земли.

У вас начинают крепнуть кости, волосы, ногти, мышцы. Вас покидает усталость. Теперь представьте себе, что вы стоите босыми ногами на Земле. Вы ощущаете её, и она питает вас своей силою.

Почувствуйте, какие есть прекрасные леса, озёра, реки, горы, моря. Вкус фруктов и овощей, это матушка Земля. Скажите: *«матушка Земля, я тебя люблю. Я благодарю тебя».*

Запомните эти ощущения. Теперь, когда вам нужна энергия Земли, скажите *«матушка Земля, я тебя люблю»* и вы сразу начнёте чувствовать эту энергию.

Старайтесь меньше покупать вещей, садите деревья, убирайте мусор не только за собой, но и за другими, любите Землю, чувствуйте её и вы всегда будете получать от неё силы. Особенно хорошо идёт эта практика на Природе, когда стоишь на Земле босыми ногами, но эту энергию можно почувствовать хоть на 10-м этаже, только там будет в разы слабее.

Опыт осознания бесконечности

Эта практика помогает погрузиться в новые глубокие чувства и выйти на новый уровень восприятия.

Все, что нас окружает, и мы сами являемся частью бесконечности.

Чтобы глубже осознать это, проведем интересный опыт!

1. Сядьте с прямым позвоночником напротив зеркала (оно должно находиться на расстоянии вытянутой руки от вас), закройте глаза и примерно 15 минут сосредоточьте свое внимание на ощущении кончика своего носа.

2. Затем откройте глаза и посмотрите на свое отражение в зеркале, остановите свой взгляд на левом зрачке.

3. Начните смотреть вглубь своего левого зрачка (зрачок – круглое черное отверстие в центре радужки глаза) пристальным неморгающим взглядом (если сильно хочется моргнуть, просто прищурьте глаза).

3. Не отвлекайтесь от созерцания левого зрачка, но периферийным зрением отмечайте все, что происходит с вашим телом.

4. Через несколько минут вы заметите, что очертания отражения вашего лица начинают светиться и изменяться, постепенно лицо становится похожим на маску, которая зависает в воздухе и как бы вставлена в эту реальность буквально из ниоткуда.

5. Сосредоточьтесь только на черной пустоте левого зрачка. Заметьте! Все, что вокруг вас – изменяется, теряет свои очертания, но только черная пустота в зрачке останется неизменной.

Пристальное созерцание отражения своего зрачка приводит к осознанию голографической природы реальности внешнего мира и своей истинной бесконечной сущности.

Вглядываясь вглубь черной пустоты, вы начнете осознавать, что через дыры глаз в маске лица на вас смотрит черная Бездна.

Такой опыт позволит вам ощутить, что ни вас, ни самого мира в действительности не существует. Есть лишь великая бесконечность – Бездна. Тьма великой пустоты, в которой существует множество всевозможных сценариев бытия и вашей жизни в частности.

Есть еще один фантастический опыт бесконечности!

Осознав себя частью этой бесконечности, вы поймете, какой огромной силой обладаете, и насколько иллюзорна ваша настоящая жизнь.

Этот опыт позволяет расширить границы познания, выйти на новый уровень квантового восприятия, стать более спокойным и осознанным, так как придет глубинное осознание своей истинной природы.

Если с первого раза у вас не получилось до конца осознать себя частью бесконечности, повторите опыт в другие

дни. Когда вы постигнете эту суть, очень многое в вас изменится. Также это поможет вам понять и освоить те тайные знания, которые вам еще предстоит узнать.

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.