

7 ТЕХНИК

Материализации желаний



2013 © Алекс Томан

Оглавление

Введение.....	4
ТЕХНИКА 1.....	5
Страхи	5
Сомнения.....	5
Алчность	5
Не свои желания.....	6
Душа подскажет	6
Действие.....	6
Практика - исполняем желания	7
Что нужно делать, чтобы желание сбылось	7
Не ограничивайте пути.....	7
Шаг второй - формулировка	8
Шаг третий – «билетик в кино».....	10
Шаг четвертый – «Ведь я этого достоин»	11
Шаг пятый – времена, сроки и знаки	12
Шаг шестой - «Если он уйдет – это навсегда».....	12
Рецепт чуда	13
Формула исполнения желаний	14
ТЕХНИКА 2.....	15
ТЕХНИКА 3.....	18
Технология материализации мысли.....	18
Изготовление идеи	18
Идея кладется на ресурсную плоскость.....	19
Плоскость ресурсов прогибается, образуется воронка	20
В воронку соскальзывают различные ресурсы	20
Устанавливается детектор, который определяет, какие ресурсы впускать, а какие выбрасывать	20
Организуется процесс выбрасывания ненужных ресурсов	22
Нужные ресурсы впускаются.....	22
ТЕХНИКА 4.....	24
«Возможно все» или материализация мысли.....	24

Материализация мысли на физическом плане	25
Создание мыслеобраза.....	26
ТЕХНИКА 5	30
ТЕХНИКА 6.....	33
Материализация мыслей	33
Моделирование сновидений	34
Секретные разработки НЛП.....	35
ТЕХНИКА 7.....	37
Заключение	40

Введение

Здравствуйте!

Меня зовут **Алекс Томан**.

Все события моей жизни складываются самым чудесным образом. Мне самому интересно к чему это все в результате приведет.

С детства не курю и не пью, занимаюсь разными видами спорта: у-шу, футбол, волейбол, лыжи. Таким образом, свое физическое тело сохранил в хорошей форме, не загрязняя его, готовя к чему-то!

Имея логичный ум, закончил физико-математический класс, получил два высших образования – техническое и экономическое. Причем, все гуманитарные предметы сдавал «автоматом», т.к. очень хорошо осваивал их на семинарах.

Таким образом, с точки зрения стандартного образования и развития интеллекта тоже прошел хорошую школу, получил приличный багаж знаний.

Дальше занялся саморазвитием. Прочитал много разных книг. Захотелось получить не только бумажные знания, но и реальные умения.

Судьба предоставила мне возможность получить степень **Мастера Восточного Рейки** и **Мастера Кундалини Рейки**. Что с удовольствием развиваю и дальше, и другим передаю.

Сохраненное физическое тело позволяет прекрасно проводить энергию Рейки, помогая людям с их проблемами и болезнями.

Пройдя разные практики, использую их в повседневной жизни. Рассказываю всем желающим. Опыта и знаний накопилось столько, что хочется об этом рассказать всему Миру!

В этой книге собраны 7 различных методик, с помощью которых можно материализовать ваши желания. Выбор способа – за вами! А, может быть, ознакомившись с ними всеми, вы откроете какой-то свой новый способ.



ТЕХНИКА 1

«Когда ты чего-нибудь хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось».

Пауло Коэльо «Алхимик»

Желания есть у **всех**. Это факт.

Просто кто-то верит в их исполнение. А кто-то говорит, что чудес на свете не бывает. Что ж. Каждому по вере. Каждому своя Вселенная. Волшебник **уверен** в своих желаниях. Он знает, что **НЕТ** ничего невозможного. Чудеса **существуют**. Желания **исполняются**. Всегда.

Вопрос в том: знаем ли мы чего **действительно** желаем? И можем ли понять, что то, что к нам приходит – есть ответ на наши желания? Чаще всего – нет.

Страхи

Кстати, страхи – это нереализованные желания. Они отражают неправильный способ мышления (например, когда человек испытывает страх быть покинутым, хотя правильнее было бы желать быть вместе с любимым). Это как две стороны одной и той же медали. Страхи реализуются так же как и желания.

А знаете почему? Ключевое слово здесь – **внимание**. Потому что энергия **следует** за вниманием. На что **направляете** внимание – того в Вашей жизни становится все больше и больше.

Поэтому Волшебник всегда помнит - желание должно быть **чистым**. В нем должны **отсутствовать** примеси страха, сомнений и алчности. Про страхи мы уже сказали.

Сомнения

Это зло. Именно они отодвигают от нас момент получения желаемого. Потому, что Вселенная будет давать Вам то, **о чем** Вы думаете. Если Вы хотите миллион долларов, но сомневаетесь, что это осуществится, то на Вашем внешнем экране часто будут мелькать картины, когда деньги маячат, но постоянно исчезают, так до Вас и не дойдя. Тем самым говоря: «Мы есть, но ты **не готов** нас принять».

Алчность

А вот про алчность – особая история. **как только** Вы сказали: Хочу звезду с неба! Сразу подумайте, а сможете ли Вы ответить на вопрос: а **зачем** Вам звезда с неба??? **Для чего? Хотеть** миллион долларов – это не алчность. Алчность – хотеть миллион долларов и **не знать**, что с ним делать. То есть положить в тумбочку и пусть лежит. Ну так **зачем** Вам то, что Вы так страстно хотите?

Не свои желания

Следующий момент. Перед тем как исполнять свое желание, задумайтесь, действительно ли Вы хотите то, что Вы думаете, что хотите? Заковыристо получилось, но смысл верный. Это к тому, что часто люди пытаются осуществить **не свои** желания.

Поступают в институт на бухгалтера, когда Душа хочет лечить людей. Только потому, что папа сказал, что так легче на пенсию заработать.

Или выходят замуж за надежного парня. В котором кроме надежности больше ничего не греет. Зато он нравится маме и подружкам.

Пускаются в бизнес за большими деньгами, когда на самом деле Душа стремится писать картины и дарить людям прекрасные шедевры. Но жена-то пилит. И ничего другого, как исполнять **ее** желание, вроде как не остается.

С Вами такое было? Понимаете о чем я?

Душа подскажет

Прислушивайтесь к своей душе! Она подскажет Вам ваше желание.

Волшебник **не боится** следовать за своими желаниями.

Желания даются нам неслучайно. Они – вовсе не искушение, они - наши путеводители. Как маяк, который указывает путь. Поэтому не бойтесь мечтать!

За это Вас никто не укусит. Воображайте себе **все**, что только вздумается.

Дерзайте!

И не забывайте про озорство в глазах Волшебника.

Действие

Кстати, **действие** к осуществлению желания **никто не отменял!!!**

Лежать на диване можно, но недолго. Ведь исполнение желаний – это **путь**. И его надо пройти.

Практика - исполняем желания

Любое желание дается нам вместе с силами для его осуществления.

Что нужно делать, чтобы желание сбылось

Исполнение желаний – это искусство системно мыслить. Для того, чтобы желание сбылось, необходимо определиться с системой своих ценностей и с системой своих потребностей. Дело в том, что мы часто склонны обманывать не только других людей и представлять из себя не то, что мы на самом деле, но и обманывать себя.

Как часто мы слышим стоны своих друзей: «Я не могу себе позволить отдыхать, я так тяжело работаю, времени на отдых совсем нет, а мне так бы хотелось поехать отдохнуть».

Стоп. Действительно ли у этих людей есть желание отдохнуть? У них есть страстная мечта быть нужными, незаменимыми – и поэтому сбывается именно это желание. Все мы прекрасно знаем, что люди, гневно вопрошающие: «Почему я должен делать все за вас?» - как правило, именно этого и хотят, и своим поведением провоцируют окружающих на безответственное поведение.

Когда у человека есть несколько желаний, - сбывается более сильное.

Хотите быть незаменимым – не будет отдыха. Если же страстно пожелали именно отдыха – его возможность придет, причем, возможно, оттуда, откуда Вы не ждете...

Не ограничивайте пути

И вот здесь еще один совет: не ограничивайте путей, по которым к вам может прийти тот результат, которого вы ждете.

Представим себе, что у вас есть мечта – поехать в Таиланд. Что надо сделать, чтобы эта мечта сбылась? Не просто хотеть, а хотеть это правильно. Первое правило – нельзя загонять себя в узкий коридор теми ограничениями, которые мы налагаем на наши желания. «Я буду много работать – и заработаю денег на поездку в Таиланд».

Это неправильно сформулированное желание. Конечно, если цель – заработать деньги, а не поехать в Таиланд, то все правильно... Но подумайте, неужели же есть только один способ «сбычи мечт»? Ставя ограничение («я поеду только на заработанные деньги») вы запрещаете другие возможности.

Возможности идут туда, где есть открытый доступ.

Если вы настаиваете на способе исполнения желания – это усложняет задачу для сил, исполняющих желания. Очень поучителен в этой связи пример одной девушки. Она очень хотела быть хорошо обеспеченной – и почему-то связывала выполнение этого желания только с работой.

Но вот внезапно ее муж очень сильно разбогател, стал типичным «новым русским» и потребовал от нее, как положено всем «новым русским женам»-перестать работать. Конечно, это было не то, что имела в виду, а то, что она просила. О правильных формулировках желаний мы поговорим позже. А пока начнем разбираться в технологии загадывания желаний. Да, в этом непростом искусстве есть свой алгоритм.

Шаг первый – анализ

Особенно эффективно загадывать желания на Новый год, День рождения – тогда, когда вы испытываете особый эмоциональный подъем, когда, как в детстве, не сомневаетесь, что чудеса возможны... Но, конечно, желания у нас появляются намного чаще, поэтому эта технология подойдет на любой день жизни.

Первое действие состоит в том, чтобы подготовить себя эмоционально к исполнению желания. Для этого надо проанализировать, что хорошего произошло с вами за последнее время. Вспоминайте случаи, когда действительно, стоило только подумать: «А хорошо бы...» - и это происходило довольно скоро. Таким образом мы подстраиваем свое восприятие на хорошее и реальное.

Бывает важно вспомнить, как раньше вы получали маленькие подарки от судьбы и закрепитесь в уверенности, что это не только возможно, что это – нормально и правильно. Опаздывал, но успел заскочить в вагон... Думал о нужном человеке – и он появился... Вовремя вспомнил о дне рождения знакомого – и получил от него предложение об интересной работе...

Очень важно стараться видеть жизнь позитивно. Народная мудрость гласит: «Чего боялась – то и случилось». Люди, которые боятся чего-то больше всего, посылают эти послания Вселенной – и в результате получают на эти «письма» адекватный «ответ». Чем более позитивно наше отношение к жизни – тем больше шансов исполнения желаний.

Шаг второй - формулировка

Шаг второй – формулировка «Господь наказывает нас исполнением наших желаний» (восточная мудрость).

После этого на эмоциональном подъеме надо сформулировать свое новое желание. Здесь есть несколько очень важных правил:

1. Важно, чтобы формулировка желания звучала позитивно! Нельзя – «не хочу, чтобы это произошло». Скажите, чего вы **хотите**. Не «не хочу, чтобы болел ребенок», а «хочу, чтобы ребенок был здоров».

2. Желательно попытаться сформулировать так, чтобы в формулировке выполнение желания зависело не от других людей, а от вас. Не «хочу, чтобы принц пришел», а «хочу влюбить в себя принца». Впрочем, даже если формулировка будет «быть такой очаровашкой, чтобы он в меня влюбился» - тоже неплохо, потому что таким образом мы программируем себя на обаяние этого самого принца – и что-нибудь да и получится...

3. Надо формулировать желание согласно своим реальным жизненным ценностям. Девушке, которой как источник богатства досталась роль новорусской жены, если она хотела сама заработать богатство, и желание надо было формулировать иначе. Например, «хочу работать за большие деньги, быть востребованной и получать от этого удовольствие».

4. Формулировать желание нужно либо очень-очень узко, тщательно прописывая каждое «условие», либо очень широко. Представьте, что Ваше желание принимает какой-то всемирный компьютер. Помните, как задается поиск в компьютере? Либо нужна очень точная формулировка, либо запрос должен быть как можно шире.

Допустим, девушка формулирует: «Хочу, чтобы пришел принц». А если принц придет в ее офис по делам – и уйдет? Она к предыдущей формуле добавляет: «...и влюбился». Возможно, желание сбудется, но нет ничего более ужасного, чем безответно влюбленный принц. Хорошо, добавляет: «...и я чтобы в него влюбилась». Но тут понимает, что нет ничего более ужасного, чем влюбленный и любимый принц, который несвободен.... И так дальше с вариациями. Условий этих за один раз не должно быть обговорено слишком много, лучше – не более 5...

Вот забавный случай: две девушки «запрашивали» себе мужа. Написали, как положено, не больше 5 характеристик ожидаемого возлюбленного... И возлюбленные пришли – такие, как запрашивалось, и умные, и красивые, и богатые... Один – из Нигерии, а другой – из Арабских Эмиратов. Все было хорошо, только в своих запросах девушки не указали, что хотелось бы принцев «российского производства».

В некоторых случаях бывает полезно дать «широкий запрос». Например, не загадывать про принца или про соседа Васю, а просто попросить, «чтобы моя личная жизнь была устроена лучшим образом». Однако надо опять вспомнить правило, о котором мы уже упоминали: когда желания противоречат друг другу, сбывается более сильное. Если девушка хочет и семью, и карьеру, возможно, что

«лучшим образом» для нее будет не иметь проблем с семьей для того, чтобы успешнее делать карьеру...

Здесь время опять поговорить о системности: при загадывании желания обязательно надо учитывать возможные последствия, так сказать, соблюдать «экологичность» желаний.

То есть не нужно забывать о том, что Вселенная понимает нас **буквально**.

Проводя радостные эксперименты по загадыванию желаний, один человек очень быстро убедился, что это – еще и огромная ответственность. В какой-то момент он вдруг подумал: «Что это я денег не заказываю?». И решил «заказать» сумму, по тем временам казавшуюся астрономической – 5 тысяч долларов в месяц.

Через неделю к нему на тренинг пришел товарищ в черных очках и с 2 охранниками. В перерыве он отозвал тренера и сказал: «Вы нам подходите. Мы предлагаем вам работу за 5 тысяч долларов в месяц на 2 года. Будете жить на нашей территории, консультировать нас по переговорам, а дальше как хотите, но информацию, которую вы получите, не будете иметь право разглашать».

Тренеру стало плохо. Да, это было то, что он просил. Но только за эти деньги он бы хотел получать удовольствие, а не пулю в лоб через 2 года. Он до сих пор рад, что ему удалось тогда отвертеться от такого знакомства. И он добавил в желание фразу: «чтобы мне это нравилось!» ...Правда, на осуществление этого желания с новой поправкой ушло не две недели, а пять лет.

Здесь еще очень важное обстоятельство: существует понятие миссии каждого человека. И если человек следует тому, зачем его «послали» в этот мир – он получает подарки. Если же в вашей жизни вдруг начались ничем не объяснимые полосы неудач – самое время посмотреть, не свернули ли вы в какой-то момент с пути.

Очень яркий пример такого «поворота» продемонстрировал другой человек: он занимался выведением алкоголиков из запоев, когда вдруг ему пришла в голову мысль уйти в серьезный бизнес. Он организовал фирму, но через какое-то время начал болеть, в семье пошли нелады, а кульминацией стал арест. 2 года он просидел – и, благодаря работе адвоката, вышел на свободу. Вопреки ожиданиям, вышел счастливым: в тюрьме он имел возможность обдумать все, почитать книги, он лечил людей, то есть делал то, что отлично умел. И после выхода стал опять лечить – он сам это объясняет тем, что «его вернули к тому, чем он должен был заниматься».

Шаг третий – «билетик в кино»

После того, как желание приобрело идеальность математической формулы, надо представить это желание, погрузиться, окунуться в него. Увидеть внутренним взором такое «кино», в котором это желание уже сбылось.

Может быть, свадьбу с принцем или семейный отдых с вашими общими детьми... Кабинет начальника с тяжелым пресс-папье и красивую секретаршу, заносящую вам, начальнику, кофе... Вид Парижа с Эйфелевой башни... Свою фотографию на новеньком студенческом билете... Пресс-конференцию по поводу выхода вашей новой книги... Это «кино» должно вам очень нравиться, а его реальность сделает желание почти «осязаемым» и поможет ему сбыться.

Самое главное! Вы должны обязательно быть главным героем этого фильма!

Потому что иначе, вы можете встретить увиденный Вами кабинет, но к вам он не будет иметь никакого отношения... В таком «кино» обязательно должно быть подтверждение, что это ваше!!!

Шаг четвертый – «Ведь я этого достоин»

Надо найти некую формулу, «сезам, откройся», которая будет нас постоянно настраивать на позитивный лад - такое поддерживающее убеждение. Оно может быть любым, по Вашему вкусу

Например,

- я – любимое дитя Вселенной
- все силы природы существуют для того, чтобы выполнять мои желания
- если Бог создал меня, то он создал для меня все, что мне надо
- ни одно желание не появляется у человека без средств для его осуществления
- я достоин хорошей жизни – и я всегда получаю то, что мне положено
- Вселенная – дружественная среда, полная ресурсов

Эту формулу надо принять всем сердцем, проговаривать ее себе, убеждать себя. При этом, если вы религиозны, значит, это молитва вашему богу. Если вы не связываете происходящее с высшими силами, значит, и утверждение должно быть вполне материалистичным. Например: «Я способен заметить хорошие события, происходящие со мной».

Наши жизненные убеждения, как клумба: на ней есть и хорошие цветы, и сорняки. Вредные убеждения («ты ничего не стоишь», «ты не достоин лучшей жизни») нужно безжалостно выпалывать, а хорошие лелеять, поливать.

Для тренировки, ложась спать, попробуйте визуализировать выбранную формулу: например, представлять себя любимым ребенком Вселенной. Здесь можно не стесняться: ваше кино никто не увидит, можно воображать себе все, что угодно – от ласкового взгляда Бога до приветственных взмахов щупалец зеленых человечков или просто потока света. Важно, чтобы эта «любовь Вселенной» придавала вам уверенности.

Шаг пятый – времена, сроки и знаки

Обязательно, загадывая, обговорите сроки исполнения желания. Ведь как часто бывает, что желание, загаданное давно, все же сбывается – а оно уже не нужно. Соответственно, загадывая, надо назначить период, в течение которого вы ждете исполнения желания. Здесь есть только одно ограничение: не загадывайте исполнения через 15 минут, если не верите, что это возможно.

Следите за знаками, которые сопровождают вас по жизни. Если вы думаете о сложном деле по дороге домой, формулируете желание мысленно и, вскинув в этот момент глаза, видите на стене дома крупную надпись: «Зачем?» - ответьте себе на этот вопрос, он, скорее всего, не случаен.

Вы выходите из дома, безумно опаздывая, а машина ломается, наземный транспорт ходит плохо, но, преодолевая все препятствия вы приезжаете на важную встречу - а встреча отменилась. Знакомая история? А ведь можно было ее предугадать – надо было только следить за знаками. Человек, прислушивающийся к себе и к знакам, в следующий раз сделает то, что надо было сделать в первый же момент: позвонить и узнать, не отменилась ли встреча.

Фильмы «Ослепленный желаниями» и «Трасса 60» могут стать классным инструктажем по тому, как загадывать желания и что получается при несоблюдении технологии.

Шаг шестой - «Если он уйдет – это навсегда»

Желание надо не только уметь загадать - им надо суметь воспользоваться.

На эту тему есть притча. Некий человек попал в рай и, поскольку привык работать, попросил себе какое-нибудь занятие. Ему поручили разбирать картотеку от сотворения мира. Сначала он бездумно разбирал, потом прочитал одну из карточек... Там рядом с фамилией и именем жителя рая было указано, какие блага полагались ему в земной жизни. Мужик нашел свою карточку – и прочитал, что у

него должны были быть в жизни отличная работа, трехэтажный дом, красавица жена, двое талантливых детей, три машины... И он ощутил, что его обманули.

Он с жалобой бежит к райскому начальству, а оно ему отвечает: «Давай разбираться. Когда ты заканчивал 8 класс, мы тебе приготовили место в элитарной школе, но ты пошел в ПТУ за углом. Потом мы припасли тебе жену-красавицу, ты должен был встретиться с ней на юге, но ты решил сэкономить деньги, а в жены попросил «хоть Люську из соседнего подъезда».

Мы не смогли тебе отказать... Была у тебя возможность иметь дом, когда тебя твоя тетка попросила приехать – ты отказался, а она хотела наследство тебе оставить... Ну, а уж с машиной совсем смешно получилось: даже лотерейные билеты тебе подсовывали, но ты выбрал Запорожец»...

Есть много людей, которые загадывают желания, но все равно не готовы к их исполнению, и, либо обесценивают эти желания, либо, когда они сбываются, начинают сомневаться, даже сопротивляться.

Если вы загадали встречу с нужным вам человеком, то будьте готовы к встрече с ним, а при встрече – не пробегайте мимо, ведь следующего раза может уже не быть, дайте желанию сбыться.

Знайте, что «любовь с 1 взгляда» существует – любовь с человеком, организацией, вещью. Не противьтесь идущему к вам в руки, потому что потом исполнить ваше желание будет сложнее.

Те, кто понял или почувствовал, что выполнение желаний «по нашему заказу» возможно или еще сомневаются, но готовы попробовать – дальше могут не читать. Романтикам лучше верить, что это просто волшебное заклинание! Это рецепт чуда! Попробуйте и убедитесь! Если же вам кажется, что в нашем алгоритме слишком много волшебства – что же, вот вам разоблачение магии.

Рецепт чуда

Все мы знаем, что человек, который водит машину, переходит дорогу не так, как простой пешеход: он способен предугадывать поведение водителей и потоков машин. Фокус внимания нашего сознания – вот в чем фокус, извините за каламбур. Человек своими мыслями, словами, поведением программирует свой мозг на что-то. Если нам хочется купить туфли – по всему городу будут нам встречаться обувные магазины. Как только мы купим туфли и перейдем на что-то другое – нам будет встречаться возможность приобрести это другое.

Наше подсознание выбирает именно ту информацию, которая для нас сейчас представляет ценность и интерес. Наша задача – создать условия, чтобы помочь

сознанию уловить нужную информацию. Любой менеджер знает, что в бизнесе обязательно надо ставить себе конкретные цели.

Почему? Если нет цели – трудно распределять ресурсы и не ясно, когда достигается и чем измеряется результат. Если мы не ставим себе цели – мы не сможем достичь ничего. Почему же к бизнесу мы более внимательны, чем к собственной жизни? Если в жизни мы научимся ставить цели (а что такое наши желания, как не формулировка некой цели?), то будем лучше понимать и свои ресурсы, и пути их достижения, будем лучше видеть сильные и слабые стороны, будем концентрироваться и искать способы выполнения целей.

Объясняем ли мы выполнение желаний нашей кропотливой систематизирующей работой или же вмешательством каких-то высших сил, неважно: желания могут сбываться! И совет на будущее: если вы загадали желание, отследите, что оно исполнилось. Для того, чтобы четко подвести эти итоги, имеет смысл зафиксировать желание письменно и спрятать листочек...

Человек – существо жадное: загадали «приход принца», а он зашел к вам по делу и вообще женат. Не пеняйте потом на судьбу, что желание не сбылось – лучше проверьте, что вы загадали. Исполнившиеся же желания вам очень помогут загадывать их в будущем – для первого шага, «артподготовки», такие примеры «сбычи мечт» будут очень полезны. Чем больший опыт исполненных желаний накопится, тем легче будет их загадывать каждый следующий раз. Позвольте же себе удивиться, когда ваше желание сбудется!

Формула исполнения желаний

Получается, что формула исполнения желаний такова:

Позитивный настрой – формулировка – визуализация - поддержание образа - исполнение - ловите, а то мимо пролетит.

А еще можно добавить в эту цепочку веру, слово и послание любви.

ТЕХНИКА 2

Есть следующие достаточно простые техники:

- вырисовывание желаний (лепка, аппликация);
- выписывание желаний;
- создание мысле-образов желаний;

Скорость исполнения желания в основном зависит от точности формулировки цели, приложенных усилий или стремления, и веса желания (цели).

Помогает отключение мыслей. Тарабарский язык – бессмысленный набор звуков и слогов, что позволяет остановить привычный поток мыслей, переключиться «на позитив» и освободиться от негативных эмоций, чувств.

Наши мысли материализуются - это давно не новость (об этом уже даже фильм успели снять!), но мало кто относится к этому серьезно, потому что...

Во-первых, потому что тогда придется взять ответственность за свои мысли перед качеством своей жизни - т.е. признать, что в наступившем успехе виноваты не "плохие они" и не абстрактная "удача", а только ты сам(а)!

А во-вторых, (даже если уже есть готовность взять на себя ответственность) логический ум еще не верит до конца в то, что это работает, так как по логике результаты, наступившие "после" совсем не обязательно являются результатами, наступившими "в следствие", а чтобы эту логику (результатов как последствия мыслей) можно было обнаружить, нужно хотя бы иметь представление о механизме материализации мысли.

Понятно, что это относится не ко всем, а только к интеллектуалам-антиэзотерам и тем, кто до сего момента ничего не слышал об этом, потому как все остальные уже давным-давно пользуются какими-нибудь техниками материализации мысли, вроде Волшебной палочки.

1. Мир состоит из систем. Каждая система состоит из других систем (ее элементов) и является элементом системы большего масштаба. Простой пример - клетка, человек, общество.

2. У каждой системы есть функция, и функция определяет систему. Возьмите любой человеческий орган, любой отдел или подразделение в коммерческой организации, любую организацию на рынке. Рынок дает деньги компании за то, что она делает (продает, выпускает, обеспечивает), человеческий организм питает и содержит каждый конкретный свой орган тоже не от простой любви к органам

3. Систему образуют не элементы, а связями между элементами, обеспечивающими выполнение системой своих функций. Известный медицинский факт - за 2 года в человеческом теле не остается ни одной старой клетки, а человек в целом может продолжать выглядеть и чувствовать себя также. В фирмах сотрудники приходят и уходят, а жизнь компании продолжается.

4. Связи между элементами всегда существуют в оба конца (типа "запрос-ответ", "действие и реакция") - то есть каждая связь в системе имеет обратную связь, выраженную тем или иным способом. И, что важно, каждый элемент в системе имеет петлю обратной связи также и от самой системы через элементы, с которыми он непосредственно связан. А обратные связи можно разделить на "усиливающую" и "балансирующую", которые, если упрощенно, усиливают или балансируют состояние (и/или функцию) системы. Например, ощущения удовольствия и боли в живых организмах, как реакция их организма на их поведение. Премии и увольнения в организациях или уважение и его отсутствие в коллективах, как реакция системы на поведение человека.

Когда терапевт работает с клиентом, у них, безусловно, есть контакт и взаимодействие (прямая и обратная связи) и общая задача (функция). То есть, они представляют собой систему. Влиять на систему может каждый из них, но тот, кто берет на себя ведущую роль (например, терапевт), выбирает способ реализации задачи (функции системы). Таким образом, войдя в транс и ожидая транс от клиента, терапевт определяет в качестве способа реализации задачи транс для всей системы.

И пока его ожидание транс от клиента существует, оно поддерживает усиливающую (при движении к трансу) и балансирующую (при попытке движения из транс) обратные связи (которые проявляются в поведении, как правило, бессознательно, так как сознательное внимание занято другим). И, в результате, через какое-то время (зависит от возможности клиента войти в трансное состояние и его раппорта с терапевтом) клиент неминуемо оказывается в транс.

А теперь давайте перенесем эту модель в широкий коммуникативный контекст и все станет окончательно ясно. В голове человека постоянно живет огромное количество мыслей. И какие-то мысли просто "фонят", а какие-то возникают настолько устойчиво, что занимают значительную часть его внимания и становятся его ожиданиями (иногда совершенно бессознательными).

Окружающий нас мир - это большая система с высокой сложностью, и сознательно мы не можем предвидеть даже 10% всех вероятных стечений обстоятельств. Но если методично "бомбить" по этой системе определенными "запросами" (а именно это и делают наши ожидания), то через какое-то время (зависит от возможностей мира и нашего раппорта с ним) наше ожидание

результата обретает результат. И нет в этом никакой мистики - простое ожидание и усиливающая и балансирующая обратная связь, проявляющаяся в нашем поведении (как правило, бессознательном, так как сознательное внимание занято другим).

Этот механизм, кстати, хорошо объясняет, почему у людей в моменты их личностного и духовного роста вдруг начинает происходить большое количество не самых приятных событий, хотя, казалось бы - человек вырос, развился - должна начаться большая белая полоса... Это действительно так, но в тот момент, когда человек только стал на ступеньку выше, его раппорт (контакт) с системой тоже стал лучше и связь стала быстрее.

И поэтому, его позитив успел еще только уйти в систему (и системе нужно какое-то время, чтобы среагировать и вернуть обратную связь), а обратные петли старой "кармы" (пер. - результаты прошлых действий) за счет хорошего контакта тоже стали возвращаться быстрее. Вот и возникает ощущение несоответствия, которое в восточной терминологии часто объясняется, как "ускоренная отработка кармы". В общем-то, и само слово "карма" это не примитивное религиозное выражение, а термин, описывающий как раз тот самый механизм, которому и посвящена эта статья. И в завершении хочется предложить - давайте будем в своем сознании создавать хорошую карму для нашего мира!

ТЕХНИКА 3

Технология материализации мысли

Полная формула процесса:

1. Изготавливается идея.
2. Идея кладется на ресурсную плоскость.
3. Плоскость ресурсов прогибается, образуется воронка.
4. В воронку соскальзывают различные ресурсы.
5. Устанавливается детектор, который определяет, какие ресурсы впускать, а какие выбрасывать.
6. Организуется процесс выбрасывания ненужных ресурсов.
7. Нужные ресурсы впускаются.

Рассмотрим последовательно все этапы технологии с точки зрения "как их практически выполнить?".

Изготовление идеи

Чтобы прогнуть поверхность ресурсов, на нее кладется идея. Для того чтобы на поверхность ресурсов положить идею, необходимо:

- иметь идею,
- знать, куда нужно ее класть, и
- положить идею на поверхность ресурсов.

Что может быть идеей? Идеей может быть все, что угодно, - христианство, ребенок, стул, парная технология обучения, яблоко и так далее. Чтобы проверить, является ли выбранный объект идеей, следует просто сказать "Рассмотрим яблоко как идею? Чем идея яблока отличается от яблока?", - и далее объяснить себе, чем именно идея яблока отличается от яблока. Если объяснение Вас устраивает, значить Вы действительно работаете с идеей, а не с яблоком.

Возьмем для примера что-нибудь, например, государство. Рассмотрим государство как идею. Чем идея государства отличается от государства? Идея

www.alextooman.ru

государства отличается от всех этих безобразий, которые вы видите и в которых живете, тем, что с ней вы можете сделать все, что вам захочется.

Поскольку вы действительно хотите это реально сделать, то вы берете и начинаете это делать. Что "это" вы начинаете делать? Вы начинаете делать с идеей государства все, что вам хочется. Вы начинаете изменять ее так, как считаете нужным, а затем, - и почти одновременно с этим, - начинаете осуществлять эти изменения практически.

Возьмем другой пример, например, идею богатства. Рассмотрим богатство как идею. Чем идея богатства отличается от богатства? И далее по трафарету.

Когда идея обкатана и не вызывает больших сомнений в своей идейности, тогда нужно ее уже класть на эту самую поверхность. Не совсем понятно, где эта поверхность находится, но это и не так уж важно, так как не обязательно знать, где находится, если умеешь туда положить. Но про эту поверхность кое-что все же известно.

Известно, что одна из ее многомерных точек проходит лично через вас. Это уже радует. Это означает, что как только вы начнете обдумывать идею, так сразу же она уже лежит хотя бы в одной точке этой поверхности, то есть в вас.

Идея кладется на ресурсную плоскость

Теперь кладем идею на поверхность ресурсов. Это действие "кладем" очень простое. Оно выражается глаголом "публикуем", то есть различными способами сообщаем другим людям примерно такой вполне наглый текст "знаешь, мне тут пришла в голову идея яблока. Я подумал над ней и вижу, что с ней можно сделать такое!! Ты даже себе не представляешь, что с ней можно сделать!". И больше ничего не сообщаем.

Почему "больше ничего не сообщаем"? Потому, что "стучите, и вам откроют". Если человек не стучит, то ему хоть заоткрывайся, - он и в полностью открытую дверь не пойдет. Поэтому мы лишь обозначаем дверь. Мы лишь говорим "тут - дверь" и - больше ничего! Постучит, тогда, может быть, откроем, а может быть, и не с первого раза... Как сказал Учитель одному, который просился к нему в ученики "я трупов не лечу". И прогнал. И так шестнадцать раз.

Каждый выбирает свои средства и способы публикации, в зависимости от своего характера, привычек, места жительства и так далее. Однако, при этом все-таки следует думать и искать такие средства, которые действительно кладут "туда, куда надо", то есть на поверхность ресурсов.

Плоскость ресурсов прогибается, образуется воронка

К счастью, есть способ проверить "положил туда, куда надо, или промахнулся?". Проверка происходит автоматически. Необходимо наблюдать себя и окружающую действительность на предмет "а начали ли соскальзывать к моей идее ресурсы?". Не "ко мне", а именно "к моей идее"! Если не начали "как бы без причины появляться ресурсы", - это значит, что работа выполнена не качественно. Нужно перепроверить все этапы с начала.

В воронку соскальзывают различные ресурсы

Обратим ваше внимание на действие "наблюдать себя и окружающую действительность". В обычной жизни мы не привыкли это делать. Чтобы этому научиться, нужно потренироваться. А чтобы потренироваться, нужно описанный выше процесс осуществлять практически, раз за разом, и снова, и снова... И на этапе проверки тренировать свою наблюдательность на предмет "а ресурсы соскальзывают?".

Итак, мы разобрались с прогибанием поверхности ресурсов. Положили идею куда надо, и ресурсы начали соскальзывать. Мы продолжаем утяжелять идею, чтобы воронку сделать покругче. Для того, чтобы идею утяжелить, нужно, - как мы уже сказали в первой части, - формулировать ее в более коротких словах. В трех, в двух или, - лучше! - в одном слове. Эту работу мы не прекращаем никогда и делаем ее постоянно.

Устанавливается детектор, который определяет, какие ресурсы впускать, а какие выбрасывать

Теперь следующая операция технологии, - "устанавливается детектор, который определяет, какие ресурсы впускать, а какие выбрасывать". Вот теперь начинается настоящая работа! До этого все еще были цветочки!

Сначала, когда ресурсы начинают соскальзывать, кажется, что "во! классно! давай их все заграбастаем!!!". Но потом, по мере их употребления в дело, постепенно выясняется, что то, что казалось просто замечательным ресурсом, на самом деле лишь отняло время и, часто, деньги, то есть привело к расходам и того, и другого, а пользы никакой...

Тот, кто еще не практиковался работать в технологии материализации мысли, вероятнее всего, не поверит, что главное - это выбрасывать! И будет принимать все, что соскальзывает. И здесь уместно вспомнить муравьиного льва, который отбрасывает миллионы песчинок из своей воронки для того, чтобы ему в рот попал один муравей, которого он и съедает.

Побродите в сети и посмотрите еще раз на разнообразные фотографии воронок, которые выкапывают муравьиные львы. Можете посчитать, сколько песчинок нужно выбросить, чтобы выкопать воронку глубиной 8 см и диаметром 15 см! При том, что сам муравьиный лев имеет размеры божьей коровки...

Кстати, раз уж мы снова вспомнили про муравьиного льва, будет полезно обратить внимание на то "где он выкапывает свою воронку". Он не копает ее где попало! Он копает ее на тропинке, протоптанной муравьями. Вы, наверное, видели такие тропинки? Муравьи бегут по ним туда и сюда, туда и сюда... Они бегут бесконечно и целеустремленно. Это наблюдение подсказывает нам кое-что на тему "а где же и как опубликовать нашу идею?". Не так ли?

Из этих рассуждений видно, насколько важна установка детектора, отделяющего зерна от плевел! Во-первых, он должен уметь работать мгновенно!! Когда в реальной жизни на нас сваливается ресурс, часто на принятие решения "беру - не беру?" жизнь дает нам считанные секунды. Поэтому нам необходимо настроить и отладить наш детектор самым тщательным образом.

Как это сделать?

Нужно взять бумажку и написать параметры и их значения, по которым производится отбраковка ненужного ресурса от нужного. Что есть "параметр"? Это есть некоторая характеристика. Например? Хммм... Например "секта". Что есть "значения параметра"? Например, у параметра "секта" могут быть значения "ни к какой секте не принадлежит", то есть значение есть "нуль". "Принадлежит к такой-то секте", - тут разные названия. И среди них мы выделяем значения, при которых мы пропускаем ресурс в нашу воронку.

Я представляю себе работу нашего детектора как несколько более сложную, чем та, которую выполняет детектор муравьиного льва. В жизни человека имеют место ресурсы самой фантастической сложности! Поэтому работа по наладке входного детектора ресурсов представляет собою непростую задачу. Ее приходится решать постоянно, постепенно уточняя набор параметров и их пропускные значения. Постоянно и непрерывно приходится об этом думать, думать и думать.

А важность этой работы Вы сейчас оценить не в состоянии. Понимание степени важности "выбросить ненужное" придет к Вам по мере практики. Другого не дано.

И хотя все знают, что зерна от плевел отделять нужно, но лично к себе это не относят. Что тут поделаешь?

Организуется процесс выбрасывания ненужных ресурсов

Когда входной детектор налажен, - плохо или хорошо, но хоть как-то, - тогда начинается совершенно зверская и поистине титаническая работа по выбрасыванию ненужного. Вы даже представить себе не можете, почему эта работа называется "зверской" и "титанической"! "Зверской" она называется потому, что когда ресурс падает вам в руки, то чаще всего кажется "вот оно! вот оно! это то, что я так долго жду!!". Но детектор показывает "выбросить!"...

Представляете?? Это же кошмар! Это же издевательство над самим собой. Такая прелесть и - выбросить? Да ни за что на свете! А на детекторе горит красная лампочка... Только тот, кто пережил акт выбрасывания, - только тот может это понять...

"Титанической" эта работа называется по вполне понятной причине. Она точно такая же, как и у муравьиного льва, - на одного съеденного муравья миллион выброшенных песчинок... Песчинки сыплются и сыплются в уже открытую воронку, а муравьиный лев все бросает их вверх и бросает. Бросает без перерыва, все время. Он бросает их довольно-таки далеко и высоко - в 20 раз выше себя и дальше, чем на диаметр самой воронки от ее края! Так что бросайте шибче! Бросайте и бросайте...

Нужные ресурсы впускаются

Остается последняя операция "впустить ресурс в воронку". Представьте себе ночь, пурга, темень-тьмушая, ветер свистит где-то в трубе... Вы сладко спите у себя дома в своей теплой постели. Стучат в дверь. Опять стучат. И незнакомый человек просит Вас впустить его и дать ему переночевать. Ваше самочувствие?

"Настоящий джентльмен - тот, кто кошку всегда называет кошкой, даже если он об нее споткнулся". Мораль? Хммм... Необходимо задуматься "а что есть впустить ресурс в свою ресурсную воронку?". Муравьиный лев впускает муравья к себе в пищеварительную систему, - с ним все понятно. А что делает человек с ресурсом, который соскользнул в воронку, образованную его идеей? Он говорит ресурсу "кошка, вот тебе мягкая подстилка и блюдце с молоком".

Метафора? Сказка? Это как подойти. Важен подход.

Теперь, когда технология изложена, нужно сказать пару слов о том, как все это выглядит снаружи.

Снаружи это выглядит довольно-таки обычно. Человек сидит себе на одном месте и вроде бы ничем не занят. Сидит себе и сидит. Он не мотается по конференциям и презентациям. Он не висит день-деньской на телефоне. И ему звонят не так уже часто. Но - звонят! Иногда по телефону, а иногда просто у входной двери. И если у Вас в процессе материализации мысли все так именно и выглядит, тогда все ОК! Тогда - все правильно.

Но если Вы часто мчитесь куда-то и опаздываете, не успеваете за день все сделать, и десятки людей теребят Вас со всех сторон, - нет, это не то. Это не материализация мысли.

ТЕХНИКА 4

«Возможно все» или материализация МЫСЛИ

«...И попробуйте найти два неотличимых друг от друга дерева, два абсолютно идентичных микроорганизма, два полностью похожих друг на друга булыжника. Две любые песчинки на пляже окажутся под микроскопом хоть в чём-то да разными.

А вот два электрона с одинаковой энергией неотличимы друг от друга. То же относится и ко всем остальным электронам (с поправкой на счёт энергии, который каждый из них несёт), относится до такой степени, что все электроны мира – единственный электрон.

Именно эта суперстандартность микромира обеспечивает макромиру, во всём его многообразии, устойчивость и единство.

Человек уже давно умеет выделять в многообразии природы отдельные наиболее важные стороны, на время отвлекаясь от остальных. Когда он делает это в уме, мы говорим об абстрактном мышлении. Но получение серебра из руды тоже ведь именно такая «абстрагирующая» операция, только проведённая на практике. Два слитка серебра несравненно больше похожи друг на друга, чем те порции руды, из которых они произведены. А два атома серебра вообще не возможно отличить один от другого.

Квантовый мир, фундамент макромира, гораздо более однообразен, чем здание, построенное на нём.

Все, абсолютно все химические элементы таблицы Менделеева созданы комбинациями одних и тех же трёх частиц – протона, нейтрона и электрона (разумеется, с участием виртуальных частиц). Это - уже прописная истина. Квантовая картина Вселенной во многом более проста, чем та привычная, которую мы способны видеть, не только умственными взором, но и просто – видеть».

Отсюда, можно сделать вывод, что пример в фильме «Секрет» правильный, там говорится, что человек подобен капле оторвавшейся от океана на какое-то мгновение. Что океан и капля – едины, так же и человек и Вселенная, это один живой организм, и, следовательно, **все**, что возможно во Вселенной, возможно и в жизни человека.

Пойдём дальше. У многих авторов эзотерической литературы говорится о разнообразии вариантов течения жизни, т.е. мы живём на определённой линии жизни, а есть и другие, где мы тоже могли бы жить (дружно вспоминаем фильм «Эффект бабочки»), если бы определённые жизненные обстоятельства сложились иначе.

«Каждое физическое явление происходит на определённом фоне, в определённой системе координат, как любая пьеса – на какой-то сцене, среди каких-то декораций. Уравнения, описывающие это явление заодно описывают и фон его и координаты. Одну и ту же пьесу можно играть с разными декорациями. Возводить на сцене здания, ставить деревья в кадках или просто, как во времена Шекспира, втыкать в щели сцены палочки с плакатами: «Башня», «Лес», «Море».

Теперь вернёмся к материализации наших мыслей, с чего собственно и было начато исследование данного вопроса. То, что наша мысль имеет определённый энергетический заряд, это уже доказанный факт. То, что мы взаимосвязаны со Вселенной, мы рассмотрели выше, установили существование много-вариантности мира. Так, как же наша мысль переходит в материю?

Опять же из исследований:

«Мы сейчас делим Вселенную - достаточно грубо - на три уровня: мега-, макро- и микромир. У микромира есть свои глубины, которые пока что не поддаются исследованию в опыте, только мысль способна проникать далеко в глубь за пределы 10^{-15} см. Между тем многие свойства материи, возможно, определяются характером событий, происходящих в ячейках пространства, имеющих значительно меньшие размеры».

Отсюда следует сделать вывод, что наши мысли проникают в мир, где всё едино, а мы уже знаем, что именно этот мир даёт нам внешнее разнообразие...

Материализация мысли на физическом плане

Обнаружение ограничивающих убеждений и замена их новыми мыслями - это первый этап в достижении гармоничной жизни. Новые мысли, вследствие того, что они больше соотносятся с законами вселенной, создадут общий фон вашей жизни, внося в нее гармонию и покой. Они будут окрашивать ваше поведение и соответствующим образом структурировать пространство вокруг, отражая происходящие внутри вас процессы.

Вы уже научились заменять одни мысли другими, более соответствующими законам вселенной. Теперь познакомьтесь с процессом прямой материализации ваших желаний на физическом плане. Это включает в себя как материализацию каких-то конкретных материальных вещей, так и материализацию таких понятий, как взаимоотношения, проявление определенных эмоций, ситуаций и т.п. Все это происходит благодаря работе с мыслью.

Когда имеет место процесс материализации? Когда мысль становится сильной. Когда мы напитываем ее силой, тогда она начинает проявляться во вне. Чем сильнее наша мысль, тем быстрее она проявляется на внешнем плане.

Как наполнить мысль силой?

Во-первых, необходимо понять, из каких компонентов может состоять мысль. В данном случае мы будем работать с такими компонентами, как образы, чувства, эмоции и слова.

Во-вторых, силу мысли придают повторения. Регулярно вызывая перед собой образы, поднимая чувства и эмоции и повторяя сопровождающие эти образы слова, вы напитываете мысль силой.

Создание мыслеобраза

1. Мыслеобраз должен вызывать у вас положительные чувства и эмоции.

Если вы не можете создавать образы и видеть картинки, работайте с мыслью, которая заменит вам образы.

Чтобы понять, какие положительные эмоции должен вызывать мыслеобраз, задайте себе следующие вопросы:

- Какие чувства я буду испытывать, когда нечто новое, желаемое появится у меня в жизни?
- Какие высшие качества я приобрету?

Вы можете переживать такие чувства, как открытость или радость жизни, мир и покой, сострадание к людям; у вас могут появиться такие качества, как уверенность в себе, смелость, доверие к окружающим и т.п. Работая с образом, старайтесь переживать эти чувства и эмоции. Нет ничего более мощного по своему воздействию на человека, чем наши эмоции.

Эмоции являются той движущей силой, которая притягивает материальные и нематериальные субстанции в вашу жизнь. Можете ли вы назвать хотя бы одну вещь, которую вы себе приобрели и которая не вызывала у вас никаких эмоций?

Таких вещей нет. Приобретая что-то, вы испытывали положительные эмоции, поэтому оно у вас и появилось.

А теперь вспомните что-нибудь такое, что досталось вам дорого, на что вы затратили массу усилий. И вспомните свои эмоции относительно этой вещи. Эти эмоции были очень сильными, вы очень хотели и были твердо намерены иметь это в своей жизни.

Вы любили эту вещь, вам нравилась мысль иметь ее. В мыслях вы часто возвращались к ней, рисовали ее себе. Вы даже себе проговаривали определенные фразы относительно нее. Если это была какая-то конкретная, материальная вещь, то вы, возможно, даже ощущали ее, представляли ее запах. Вы работали со своими эмоциями, поднимая их в себе, и, регулярно представляя себе то, что вы хотели бы иметь, вы напитывали мысль силой.

Поэтому если у вас чего-то нет в жизни, значит, где-то внутри вы не готовы впустить это нечто в свою жизнь.

Если вы хотите что-то получить, определитесь, действительно ли это вам нужно, действительно ли вы намерены иметь это, чувствуете ли вы положительные эмоции относительно этой вещи и обладания ею. Это касается не только вещей материального мира, но и нематериальных, таких как взаимоотношения, работа, покой, уверенность в себе и т.д.

Если при анализе желания, намерения и эмоций у вас возникает чувство, что что-то не так, остановитесь и пойдите вглубь себя, чтобы проанализировать это ощущение. Оно вам что-то подскажет о ваших страхах или ограничивающих убеждениях. Если вы хотите преодолеть сопротивление, используйте магические вопросы, приведенные ранее, и новые мысли. Так вы вытесните ненужные вам убеждения.

Добавляя в образ слова, запахи, тактильные и вкусовые ощущения, вы наполните его еще большей силой. Как создавать утверждения, будет показано ниже.

Все это похоже на надувание шара. Мысль - это шар, а эмоции, слова и прочее наполняют его воздухом. Чем больше усилий вы приложите к наполнению шара, тем сильнее станет мысль. Она начнет притягивать к вам желаемое.

Сомнения и страхи относительно возможности осуществления подобного играют роль той иголки, которая, прокалывая шар, выпускает из него воздух. Вместо мощной мыслеформы, вы получите сморщенную, лишенную силы мысль. Именно поэтому многие блестящие идеи и начинания не находят путь в этот мир. Они лишены силы.

2. Образ может быть похож на стоп-кадр или на фильм.

В случае, если вы работаете с образом, он должен быть похож на стоп-кадр, но это может быть и фильм, только ограниченный по времени, чтобы и в том, и в другом случае вы могли нарисовать себе какие-то детали.

Чем большим количеством деталей вы насытите образ, тем больше вероятности, что вы получите именно то, что вам нужно. Вы должны четко определить, чего именно вы хотите.

3. Мыслеобраз должен включать в себя вас.

Допустим, мы рассматриваем случай, когда вы хотите приобрести диван. Если вас в мыслеобразе не будет, то вместо нового дивана вы рискуете получить каталог мебели. Вам его принесет один из ваших знакомых, или же вы найдете его в почтовом ящике. Да, так это работает. Если вы хотите что-то иметь, представляйте себя рядом с предметом. Это секрет секретов. Многие ваши мечты не воплотились в жизнь, потому что вы не видели, не представляли себя рядом с тем, что хотели иметь.

- Когда вы хотели познакомиться с мужчиной или женщиной, представляли ли вы себя рядом?..

- Желая иметь деньги, видели ли вы себя рядом?..

4. Мыслеобраз может быть символическим.

Иногда бывает трудно представить себе все детали того, что хочется иметь. Слишком сложной получается картина. А если речь идет о такой вещи, как взаимоотношения или работа, то образ вообще может не сработать.

Тогда лучше рисовать символ. Если речь идет о гармоничных взаимоотношениях, вы можете представить себе, к примеру, два цветка, растущие рядом, или поле цветов - если это касается людей вообще. Используя символы, представляйте себе то, что вам ближе всего. Иногда легче работать с символами, потому что они снимают внутреннее сопротивление, которое порождается вашими предубеждениями о невозможности исполнения желаний.

5. Чтобы помочь образу легче войти в жизнь, вы можете отыграть его физически.

Вы через мышцы запишите в подсознание то, что вам хочется иметь. И это легче войдет в вашу жизнь. Детские игры имеют под собой очень важную основу. Играя, дети записывают в себя модели поведения.

Например, если вы чувствуете себя одинокими, а вам хотелось бы иметь вокруг себя друзей и чтобы на работе наладились отношения с сотрудниками, вы можете

представить себе образ того, что между вами и людьми лежит пропасть. Через пропасть вы перекидываете мост и идете по нему к людям, которые с радостью встречают вас и принимают. На физическом уровне это могло бы выглядеть так. Дома вы могли бы соорудить символический мост из двух веревок и каждый день ходить по нему, представляя себе, что идете навстречу к людям (не от них!).

Это может показаться забавным, и тем не менее все это очень серьезно - как и все, что касается работы нашего подсознания. Проиграв нечто в реальности, можно записать любые реакции. Было бы воображение...

ТЕХНИКА 5

Создание утверждений

Утверждение - это звуковая форма накачки энергией наших мыслеформ. И это легко понять. Звук - это колебания. А энергию колебаний можно даже измерить. Сопровождая мыслеобраз произносимыми вслух или про себя словами, вы накачиваете его силой. Это чем-то схоже с самовнушением, только, на мой взгляд, гораздо шире. Утверждения необходимо не просто повторять, но и вдумываться в них, позволять им входить в себя.

1. Утверждение должно вызывать у вас положительные чувства и эмоции.

Как и в случае с мыслеобразами, эмоции в утверждении играют огромную роль. Произнося слова, которые вам нравится произносить, вы придаете им притягательную силу. Они приобретают силу, которая ведет вас к цели. Поэтому будьте очень скрупулезны в подборе слов вашего утверждения. Они должны звучать для вас. Как слова великих ораторов могли увлекать за собой людей, так и ваши слова могут увлечь вас к цели. В них должен присутствовать огонь сердца. Составляя утверждения, каждый раз задавайте себе вопросы:

- Нравится ли мне оно?
- Притягивает ли оно меня?

2. Утверждение должно быть позитивным.

Если у вас проблемы в общении с людьми, и вы говорите себе: "Я не боюсь людей, я не боюсь общаться с людьми", - вы помещаете в утверждение частичку "не" и, произнося слово "боюсь", возбуждаете в подсознании ассоциативные мысли.

Правильнее было бы сказать: "Общение с людьми доставляет мне удовольствие". Почаще помещайте в утверждения такие слова, как "радуюсь", "наслаждаюсь", "хорошо" и т.п. Наша психика устроена так, что она легче открывается позитивным эмоциям, а негативные она блокирует. Весь наш организм настроен на получение наслаждения.

3. Утверждение должно быть кратким и конкретным.

Вы должны конкретно представлять себе, что вам нужно, какого результата вы хотите добиться.

4. Утверждение должно быть составлено в настоящем времени.

Если вы будете говорить себе, что у вас **будут** прекрасные отношения с людьми, они так и останутся в будущем. Наступит завтра, пройдет месяц, год, а вы все будете говорить себе, что у вас **будут** хорошие отношения. Будущее будет постоянно опережать вас. Видите, как аккуратно надо обращаться со словами? Слова - это могучая сила.

Может быть, у вас чего-то нет, потому что вы думаете об этом в будущем времени?..

Одна женщина рассказала, как она повесила на стену рядом с телефоном записку, в которой написала, что завтра надо позвонить подруге. Прошла неделя, прежде чем она поняла, что происходит - каждый день она думала, что завтра надо позвонить.

5. Утверждение должно включать в себя вас.

Избегайте безличных предложений! Они показывают, что вы где-то или в чем-то не принимаете себя.

- В чем и где вы не принимаете себя?..
- Что вы думаете о себе, своей внешности, своих качествах, своей жизни и судьбе?..

Начинайте замечать, в чем вы не принимаете себя. В утверждениях должны присутствовать такие местоимения, как "я", "мне", "мое" и т.д. Только тогда вы начнете принимать и менять себя.

6. Речь должна идти об изменении вас, а не других людей.

Мы уже говорили о том, что менять других бесполезно, необходимо начать с себя.

7. Утверждение должно быть на переднем рубеже роста.

Передний рубеж роста - это тот первый шаг, который вы должны сделать к достижению поставленной перед собой цели. Это подразумевает, что у вас есть конечная цель, для достижения которой вам необходимо сделать какие-то конкретные шаги. Редко бывает так, что мы сразу видим все шаги, которые надо предпринять, чтобы достичь цели. Но, подойдя к какому-то рубежу, мы можем увидеть, какой следующий шаг следует сделать, чтобы продвинуться вперед.

Передний рубеж должен вызвать у вас небольшое напряжение сил - с одной стороны, достаточное, чтобы достичь его, но в то же самое время это не должно даваться слишком легко. То, что дается легко, мы не ценим и быстро от этого отказываемся. Так устроен человек. Мы получаем наслаждение от жизни, когда она

бросает нам вызов, когда мы принимаем его и добиваемся желаемого. Что вам больше всего нравится вспоминать? Конечно же, те моменты, когда вы справлялись с чем-то трудно выполнимым. Это вызывало в вас чувство уважения и любви к себе. А теперь вспомните, как вы решали эти трудные задачи? Конечно же, поэтапно.

Когда вы хотите чего-то достичь или получить, пойдите внутрь и спросите себя, какой первый шаг необходимо сделать, чтобы достичь цели. Пусть этот шаг вызовет у вас ощущение, что вам необходимо приложить кое-какие усилия, чтобы сделать его. Если у вас возникает вопрос, откуда взять силы, чтобы начать действовать, то я могу сказать, что ответ вы уже знаете.

Регулярно возвращайтесь к своим желаниям иметь нечто, напитывайте их положительными чувствами и эмоциями и повторяйте утверждение - вскоре вы накопите силы, чтобы начать действовать. Мысль сама потянет вас за собой.

Мыслеобразы также могут быть на переднем рубеже роста, но они могут представлять собой и конечную цель, которой вы хотите добиться.

Если после применения знаний ничего в вашей жизни не изменилось, значит, вы неправильно определили передний рубеж роста. Вы зависили планку и где-то внутри не верите, что добьетесь своего. Либо вы занизили ее, вам неинтересно работать над тем, что легко достижимо.

Если какие-то изменения прошли, и вы начали топтаться на одном месте, это означает, что вам пора определять новый рубеж роста и составлять новое утверждение, а может быть, и мыслеобраз.

Помните, ваша мысль обладает самостоятельной силой. Когда вы четко представляете себе желаемое и с помощью эмоций, утверждений и других компонентов накачиваете мысль, она начинает творить. Она придает вам силу действовать. Она начинает структурировать окружающее пространство, притягивая к вам возможности.

Вам начинают сыпаться предложения, люди начинают предлагать помощь. Окружающий мир приходит в движение. Внутреннее начинает отражаться во внешнем. Подобное начинает притягивать подобное. Никакой мистики, только строгие законы вселенной.

ТЕХНИКА 6

Мечта-мечта, я тебя материализую!

О чем ты мечтаешь? Выиграть в лотерею миллион, попасть на "Фабрику звезд", выйти замуж за Андрея Малахова, написать сценарий для голливудского блокбастера? А может все гораздо проще - стать руководителем, удачно выйти замуж и родить двойняшек? Какая разница, скажешь ты. Ведь это только мечты! Ну уж нет! Есть сто способов осуществить твои желания - от самых нетрадиционных и самых невероятных до самых практичных и самых действенных. Вот три из них.

Материализация мыслей

Верный способ обрести желаемое - изменить свое мышление. Здесь все тесно завязано на карме. Поэтому и точные инструкции по осуществлению мечты стоит искать у признанных гуру.

Мы не получаем желаемого по той простой причине, что не знаем четко, чего мы хотим и хотим ли вообще. Проще говоря, если ты мечтаешь о собственной квартире, а живешь по-прежнему под крылышком у мамы - в глубине души ты не хочешь покинуть родительское гнездышко и становиться самостоятельной.

Тебя вполне устраивает тот факт, что борщи готовит мама, с сантехниками ругается папа, а грязное белье волшебным образом стирается и оказывается в шкафу уже чистым. Итак, если вместо четко сформулированной мечты в твоей голове витают бесформенные туманные образы, то причины неудач стоит искать именно здесь.

Перейдем к самому главному - материализации твоего заветного желания. Будь то просторная квартира в новостройке, мягкий диван или новый бойфренд. Последнее - сложнее, поэтому для начала потренируйся на неодушевленных предметах, а потом уже можно браться и за материализацию Мужчины Твоей Мечты. А первое, что ты должна сделать в рамках первого практического занятия, представить себе предел мечтаний во всей его красе до самых мельчайших деталей.

Если это диван - представь, какого он должен быть цвета, из какой ткани сделана его обивка, угловой он или обычный, как раскладывается, предусмотрено ли в нем место для хранения подушек и белья, будешь ли ты спать на нем одна или дивану будет отведена роль ложа любви. Хватит хихикать! Ты хочешь новый диван или нет? Тогда - за дело! Подключай воображение - и вперед. Времени у тебя - в

избытке. Едешь в вагоне метро - думай о диване, томишься в очереди в примерочную - думай о диване, моешь посуду - думай о диване.

Однажды упорство твое будет вознаграждено, а ты сможешь приступить к материализации бойфренда. Для начала определись, для чего он тебе сдался? Для романтических свиданий или для страстного секса? А для создания семьи и рождения детей? Тогда и требования к кандидату будут различные. Любовнику не обязательно быть верным, романтику не нужно зарабатывать бешеные деньги, а мужу вовсе не обязательно быть романтиком или половым гигантом.

Алгоритм действий - тот же, что и с диваном. Допустим, ты мечтаешь о замужестве. Тогда четко определи возраст, наличие образования, социальный статус, примерную зарплату и увлечения потенциального жениха. Не говоря уже о его страстности и способности к большой и чистой любви. Разумеется, только к тебе! Значит, не забудем еще и про пункт "верность".

Укажи пожелания ко внешности своего принца - высокий он или среднего роста, худенький или в теле, голубоглазый или с темными очами, красавец-Аполлон или просто юноша симпатичной наружности. Насколько для тебя важно курит он или нет, сможет разделить твою страсть к чтению или готова ли ты мириться с его увлечением рыбалкой и футболом? Реши это сразу, иначе потом будет поздно. Не возвращать же его как забракованный товар обратно? Поэтому и к "покупке" нужно подойти со всей серьезностью. Все-таки не кого-нибудь там, а вторую половинку, возможно, даже будущего супруга выбираешь!

Дальше выделяешь из всего своего длиннющего списка 10-15 наиболее важных пунктов и формулируешь своеобразное "заклинание" - что-то вроде объявления о знакомстве. Например, такое: "Нужен мужчина от 25 до 30 лет, с высшим образованием, без вредных привычек, добрый, щедрый, веселый, любящий детей и т.д. и т.п." Для пущего эффекта повторяешь свой запрос несколько раз в день - разумеется, про себя. И представляешь во всех красках, как хорошо вам будет вместе, куда вы отправитесь на первое свидание и каким будет ваш первый поцелуй.

Насколько это работает: страшно сказать, но работает! Если чего-то очень-очень хочешь и постоянно думаешь об этом, пусть даже совершенно неосознанно, это что-то очень скоро появится в твоей жизни. Только не надо возлагать всю работу по реализации твоих мечтаний на какие-то там силы, от тебя тоже кое-что потребуется! К примеру, в ожидании бойфренда - записаться в салон красоты и прошвырнуться по модным магазинам. А то никакая материализация не поможет бледному привидению очаровать прекрасного принца.

Моделирование сновидений

Другой нетрадиционный метод исполнения желаний. Способ осуществления желаний прямо противоположен толкованию сновидений. Чтобы мечта сбылась, необходимо увидеть во сне нечто такое, что приводит к ее исполнению. Таким образом, сонник следует изучать наоборот - от толкования к образу. А затем собрать все счастливые знаки воедино, придумать себе из них сон и, ложась спать, прокручивать его в голове, чтобы увидеть на самом деле.

Если приснится - то желание исполнится. Так, если ты мечтаешь разбогатеть, готовься к тому, чтобы видеть во сне гнилое болото, песок или новый месяц. Если хватит духа представить себя красавицей - толстой, горбатой, с большим носом и кожей в язвах, да к тому же угодившей в туалетную яму - и повезет увидеть себя такой во сне, считай, миллионы Брюстера уже у тебя в кармане.

Замуж хотите, девушка? Извольте разбить во сне зеркальце, занять стройные "ляжки" (из сонника слов не выкинешь!), кушайте сметану и сливки, танцуйте вальс и ловите раков. А желаете совместить женитьбу с обретением богатства - поймайте рыбу, ведь увиденный во сне улов сулит богатое замужество.

Мечтаешь о четырех сыночках и лапочке-дочке? Придется изрядно поднапрячь фантазию и родить во сне. Но не сыночков, а рыбу (она сулит чудное дитя). Или отбросить все страхи и встретить во сне смерть с косой. Проснувшись в холодном поту, не спеши обзванивать родных и близких и ждать печальных вестей. Бегом в аптеку - за тестом на беременность, вдруг сон-то - вещей?

Хочешь большой и чистой любви? Готовься найти во сне бриллианты, промокнуть под дождем, заразиться болезнью или найти кошелек с деньгами. Спишь и видишь себя знаменитой? Вот и зря! Так тебе и видеть славу только во сне. Ведь для того, чтобы обрести известность по-настоящему во сне необходимо попасть в психушку, посетить прием у генерала или увидеть себя голой на улице.

Но слава светит только в том случае, если ты наслаждаешься произведенным на публику эффектом, а не прикрываешься тазиком, стораю от стыда. Хотя ощущение стыда - тоже добрый знак, обещающий признание. Поди, разберись в премудростях этих сновидений!

Секретные разработки НЛП

Этот план потребует от тебя уже не фантазии или почивания в объятиях Морфея, а самых что ни на есть активных действий. Зато и результат ты получишь быстрее и верней, чем в первых двух случаях. Теоретики НЛП на этот счет дают такой план. Перво-наперво сформулируй цель - причем только в утвердительных терминах. Цель должна быть не какой-нибудь там пустяковой, а заслуживающей

того, чтобы осуществиться. Кроме того, она должна быть точной, достижимой, реалистичной и своевременной.

Ты должна трезво оценить последствия достижений своей цели. Задай себе следующие вопросы: к чему меня приведут эти перемены? Где и когда этому лучше произойти? Не потеряю ли я нечто такое, что имею сейчас? Как мне достичь моей цели? Нужна ли мне чужая помощь? Что я могу сделать уже сейчас?

Загадывая желание, хорошенько подумай: этого ли ты хочешь на самом деле? А то как бы не повторилась история из комедии "Ослепленный желаниями", когда герой захотел быть богатым, влиятельным и женатым на любимой девушке и проснулся итальянским наркобароном, жена которого изменяет ему с учителем английского. Представь, как изменится твоя жизнь, когда твоя мечта исполнится.

Ты мечтаешь о славе певицы? Думаешь, жизнь девушек из "Виагры" - не жизнь, а полная малина? Роскошные букеты, новые города, восторженные поклонники, легкие деньги и всемирная любовь - наверняка, ты мечтаешь об этом. Но никак не о сумасшедших фанатах, бесконечных авиаперелетах, жестком концертном графике, казенном номере гостиницы вместо уютной домашней спальни, грязных сплетнях в желтых газетах, непристойных предложениях от местных бандитов и общении с незнакомыми тебе людьми 20 часов в сутки, при котором у тебя не останется ни минутки на встречу с теми, кто тебе действительно дорог.

Готова с этим мириться? Убедилась в серьезности своих намерений? Тогда вперед! Следующий шаг - сделать что-либо для осуществления своей мечты и посмотреть, что из этого выйдет. И если результат нулевой - надо менять подход. Причем до тех пор, пока не добьешься желаемого.

Несмотря на достаточно разумный подход к выбору цели и просчитыванию последствий, методика НЛП не дает практических советов по достижению желаемого. Увы и ах! В этом все американцы. Хочешь поднять себе настроение? Улыбайся! Хочешь избавиться от нерешительности? Веди себя, как уверенный в себе человек! Хочешь чего-то достичь - сделай! Как ни крути, а делать придется. А для верности не забудь про материализацию своих желаний и моделирование сновидений.

ТЕХНИКА 7

Заработай миллион: материализация наших мыслей

Все наши идеи имеют тенденцию к материализации, когда достаточно часто повторяются. Вот почему, чтобы преуспеть, мы должны внимательно следить за своими мыслями. Если мы постоянно фокусируем внимание на финансовых затруднениях, мы фактически приглашаем их остаться. На чем вы фокусируете внимание, на что вы, направляете энергию, то и произрастает.

Если вы сосредоточены на том, что хорошо для вас, вы притягиваете к себе изобилие, процветание и успех. Если же вы думаете только о том, как мало денег вы приносите в дом каждый месяц, вы не вылезете из нужды. Если вы сосредоточите свои усилия на том, чтобы откладывать хотя бы небольшую сумму, хотя бы десять долларов каждую неделю на особый сберегательный счет, и представите себе, как этот счет растет, вы начнете притягивать богатство, потому что сместите центр внимания с "недостачи" на "рост".

Испытайте этот подход, и вы будете поражены тем, как изменится ваше самочувствие и самовосприятие, если будете думать о росте ваших сбережений, а не их нехватке, о процветании, а не бедности. Подсознание - это огромное поле, на котором правит закон причинно-следственных связей. Что вы на нем посеете, то и пожнете. Причиной являются мысли и идеи, следствием - события вашей жизни.

Большинство людей чаще воображают, представляют проблемы, мешающие реализовать их мечтам, нежели находят возможности для их осуществления. "Привычки обладают огромной силой притяжения. Как и любая другая природная сила, сила притяжения может работать на нас или против нас.

Сила притяжения некоторых наших привычек может не давать нам добраться туда, куда мы хотим попасть. Чтобы порвать с такими глубоко укоренившимися привычными тенденциями, как склонность к промедлению, нетерпеливость, критиканство или эгоизм, нарушающими основные принципы человеческой эффективности, требуются большая сила воли и довольно значительные перемены в образе жизни. "Взлет" требует огромных усилий, но когда нам все-таки удастся преодолеть силу притяжения, наша свобода обретает совершенно новое измерение.

Перемены - настоящие перемены - происходят изнутри вовне... Менять нужно корни - образ мышления, основополагающие парадигмы, определяющие ваш характер и создающие призму, сквозь которую вы смотрите на мир".

Удачливые люди находят вдохновение в своих мечтах и фокусируются на средствах к их осуществлению. Изобретатели мысленно представляют свои

изобретения. Художники - свои завершенные полотна. Предприниматели - процветание своего бизнеса. Дальновидные общественные деятели представляют себе изменившийся к лучшему мир.

Миром правят идеи. Сила, которой они обладают, феноменальна. Поэтому необходимо периодически наполнять свой мозг идеями служения, изобилия и успеха, преодолевая силу тяготения наших негативных мыслей. Со временем мы заменим все старые негативные мысли новым, позитивным Я-образом.

Каждая мысль обладает энергией и, повинаясь какому-то таинственному закону притяжения, подобно магниту привлекает к себе предметы, людей и обстоятельства схожей с ней природы. Негативные мысли притягивают негативные переживания. Позитивные мысли притягивают позитивные переживания.

К сожалению, эта идея не всегда находит поддержку в обществе. Наша система образования поддерживает и поощряет в основном рациональную и строго логическую сторону мышления, пренебрегая его интуитивной, образной стороной, порой даже подавляет последнюю. Правое полушарие мозга слишком часто игнорируется.

А ведь ничто великое не было бы создано без лежащей в его основе первоначальной мечты. Мечта - это своего рода проекция вашего внутреннего Я, та часть вашего существа, которую вы выдвигаете на передний план. Чем более возвышенный Я-образ мы программируем, тем более грандиозными становятся наши мечты. И наши мечты, сколь бы смелыми они ни были, очень часто оказываются куда более достижимыми, чем мы могли представить поначалу.

Стивен Спилберг некогда мечтал снять фильм. У него был сценарий, но не было продюсера, который бы профинансировал съемки. Однажды, гуляя по пляжу, он "случайно" познакомился с богатым человеком, который охотно вкладывал деньги в начинающих кинематографистов. Получив деньги от этого, тогда еще совершенно незнакомого ему человека, Спилберг смог снять свою "Прогулку", получившую признание на Венецианском кинофестивале и привлекшую внимание Голливуда к молодому режиссеру.

Подсознание очень часто таким вот образом решает наши проблемы: нам предоставляется шанс встретить нужного человека, или найти ответ на мучающую проблему в подходящей журнальной статье или телепередаче, или получить необходимую помощь со стороны друзей или родных - да так, что они в то время и не осознают, что помогают вам.

Когда окружающие жалуется на судьбу или трудные обстоятельства, считая, что человек должен смириться со своей судьбой, мы отвечаем, что миром управляет закон причины и следствия и что мы сами вершим свою судьбу, которая

есть результат наших мыслей и поступков. То же относится и к везению-невезению.

И то и другое является следствием наших мыслей и действий. Мы в буквальном смысле сами творцы собственной удачи или неудачи. Вот почему люди, усвоившие и правильно применяющие законы разума и успеха, сами направляют свою судьбу.

Величайший секрет успеха является секретом не потому, что кто-то пытается хранить его в тайне, а потому, что очень немногие понимают его суть. Этот секрет можно изложить в нескольких словах, и когда вы по-настоящему поймете эти слова, успех обязательно придет к вам. Вот эти слова: человеческий разум способен осуществить все, во что он верит.

Иначе это можно выразить так: если вы думаете, что можете, и если вы думаете, что не можете, вы в обоих случаях правы.

Заключение

Надеюсь, что эта книга оказалась вам полезной, и открыла вам нечто новое в процессе материализации желаний.

Подобных материалов и знаний у меня множество. И я охотно делюсь ими со всеми желающими.

Для начала можно познакомиться – напишите мне на e-mail: aleks.toman@gmail.com

Часть информации я даю даром.

Но за эксклюзивную информацию, а тем более за оригинальные практики я беру оплату.

Самый мой эксклюзивный коучинг для VIP-персон или для тех, кто решил всерьез заняться своим саморазвитием стоит 120 000 рублей. Этот коучинг длится в среднем пол-года. **За это время я гарантированно поднимаю человека на три духовных уровня.**

Что при этом он получает? Он очищает свою эту жизнь – все то, что он сделал в этой жизни негативного, неправильного.

После этого он проходит специальную технику и переходит на новый духовный уровень.

После этого он получает в свое распоряжение новую энергию, с помощью которой он не только коренным образом меняет свою жизнь к лучшему, но и получает возможность исцелять себя и других людей.

Затем он проходит очистку глубокую своего рода. Снимаются родовые проклятья и все блоки, мешавшие человеку развиваться, получать от жизни больше удовольствия и ресурсов материальных и духовных.

Далее следует вторая техника, которая поднимает человека еще на один духовный уровень.

Затем следует Кармическое очищение – самая тонкая работа с Властителями Кармы по выяснению и устранению ваших кармических узлов.

И вот, третья, заключительная техника, которая поднимает человека еще на один духовный уровень.

И это – только очень кратко о том, что ждет человека в коучинге. А сколько там будет другой полезной информации и техник – писать долго и незачем.

www.alextoman.ru

Но это все – большой коучинг на пол-года.

А есть и отдельные практики, которые позволяют человеку достигать прогресса в конкретных областях.

К примеру, можно провести только отдельную практику по поднятию человека на один духовный уровень. Причем, по времени это займет всего 1 час, и стоит всего 7 000 рублей.

Нет, это не сказка. И многие мои ученики могут подтвердить, что это реально всего за 1 час и за 7 000 рублей сразу подняться на один духовный уровень.

Кроме этого есть техники по тому, как привлекать деньги, как начать ежедневно выздоравливать изнутри, как чистить помещения от негатива, как защищаться от энергетических вампиров, как остановить «внутренний диалог», как общаться с духовными Наставниками и многое – многое другое.

Особо много внимания людей привлекают мои биоэнергетические практики, которые мы проводим вживую. На них мы поднимаем энергетику людей, учим их как пользоваться своей энергией правильно. Как быстро набирать энергию.

Другие наши «живые» практики посвящены позвоночнику, осанке, энергетическому массажу.

Периодически я провожу бесплатные вебинары, на которых я даю разную полезную информацию, которую люди с удовольствием применяют.

Смотрите подробнее обо всем этом на сайте: <http://alextoman.ru/>

Давайте познакомимся и подружимся!

Алекс Томан

aleks.toman@gmail.com