

## Ментальные приемы, формирующие навык открываться деньгам (и не только)

### Техника «Стакан воды»

Эта техника – отличный способ, чтобы в контексте поставленной цели (сделанного запроса) отвязаться от вредительского вопроса «Как я это получу?» - ведь этот вопрос, приготовься, станет регулярно нападать и свербить, и поначалу будет делать это частенько.

Ну и ничего страшного – зато ты потренируешься ему противостоять. И в результате научишься освобождать свое сознание от всего ненужного и открываться тому, на что указывают твои цели.

#### **Только вот что.**

Приготовься, что мысли на тему «Как я это получу?», «Возможно ли это?» да «Вряд ли у меня получится»... и прочие подобные - НЕ ТЫ станешь думать, а они тебя.

Другими словами, ты можешь и не замечать, что эти мысли хозяйничают в твоём сознании. Чтобы этого не происходило с тобой, держи ориентир на **свои эмоции** – это самый точный индикатор. Именно эмоции сигнализируют тебе, продуктивная мысль работает в твоём сознании, или проникла деструктивная.

**Поэтому так:**

сразу как почувствуешь, что портится настроение, что внутри как-то тревожно, муторно – воспринимай это за сигнал, передающий тебе сообщение: мол, обрати внимание, в твоё сознание проник саботажник – выгони его немедленно.

Получив этот сигнал, проверь, какая мысль только что сидела в голове – установи содержание этой мысли. И твердо этой мысли скажи: «Пошла вон. Брысь отсюда. Я не дам тебе всё испортить»

### **А дальше так.**

В конце дня, перед тем как идти спать, зафиксируй (признайся себе), что в течение дня тебя атаковали деструктивные мысли, и тебе приходилось серьезно трудиться, чтобы очищать от них своё сознание.

А еще вот это признай:

тебе иногда и не очень-то хотелось своим деструктивным мыслям давать отпор, потому что в них были вопросы, на которые тебе хотелось бы получить ответы. После этого выполни технику «Стакан воды»

### **Смотри, как выполнять технику «Стакан воды»**

#### **Важное условие.**

*Техника выполняется непосредственно перед сном.*

#### **Но есть исключение.**

Это случаи потери эмоционального равновесия. В этих случаях не надо дожидаться отхода ко сну, а следует выполнять технику в моменте – то есть в оперативном режиме

## Техника состоит из 4-х шагов

### Шаг 1. Обозначение проблемы/вопроса

Формулируя проблему или вопрос, не растекайся мыслью по древу – стремись к краткости. Не вдавайся в детали, не перегружай формулировку.

Например, если твоя проблема – плохое самочувствие, то так и говори: мол, я неважно себя чувствую. Или если находишься в денежном кризисе, то тоже не витийствуй, так и формулируй: «прямо сейчас мне не хватает денег» - и можешь прибавить, на что именно.

### Шаг 2. Постановка задачи

Формулировку задачи придумывать не надо – она для всех случаев одна и та же: *«требуется найти решение»*

Возьми чистый лист бумаги (небольшой. Например, из блокнота)

И запиши и то, и другое:

- и формулировку проблемы,
- и текст задачи –

пусть получится единый текст, который при выполнении техники ты станешь произносить вслух.

### Шаг 3. Подготовка воды

Налей в стакан питьевой воды (предпочтение отдай стакану из прозрачного и бесцветного стекла).

- Добавь в воду несколько капель чистого лимонного сока,
- тщательно перемешай

- и возьми стакан обеими руками, держа его четырьмя пальцами: указательными и большими.

#### Шаг 4. Передача задачи

Закрой глаза и по памяти вслух произнеси полный текст:

формулировка проблемы + задача

Затем мысленно прибавь **фразу делегирования:**

*«Этого достаточно для того, чтобы мне удалось решить мою проблему».*

И медленно, со вкусом (можно с остановками), выпей ровно половину от всей воды в стакане.

**Важно!** Пока пьешь воду, в твоих мыслях не должно быть ничего, кроме фразы делегирования: мысленно проговаривай ее, пока делаешь глотки.

Стакан со второй половиной воды накрой тем листочком, на котором записан текст проблемы и задачи. И поставь накрытый стакан рядом со своей кроватью.

Утром допей оставшуюся половину воды – и тоже с одной-единственной мыслью. Вот этой: *«Спасибо!»*

Мысленно проговаривай это слово, пока не допьешь всю воду.

Это почти всё, что от тебя потребуется для решения твоей проблемы или получения ответа на твой вопрос.

Почему почти? Потому что понадобится предельное внимание в течение последующих 3-х дней – чтобы *не прозевать решение*

...Три дня – это, конечно, условный срок. Вариантом решения тебя может осенить сразу же, но 3 дня – это обычно предельный срок: в этот отрезок времени решение/ответ поступает.

И, с твоего позволения, еще раз:

не пропускай подсказки в отношении решения своей проблемы!

Имей, пожалуйста, в виду: никаких чудес не будет.

Решения обычно такие простые, что от них порой отмахиваются - не принимают всерьез. Не поддавайся этому риску – не жди ничего «особенного» и замороченного.

Помни: для любой твоей проблемы/вопроса есть *простое* решение/ответ.

И эти решения и ответы *всегда правильные.*

## Как это работает?

Смотри.

Тебе же известно, что вода – это чуткий (тонко настроенный) накопитель информации? Знаешь ведь, что вода, слыша ту или иную информацию, меняет свою структуру? Конечно, знаешь.

И вот это ни для кого не секрет: лимонный сок, который добавляется в воду – это кислота, и она превращает воду в электролит (точнее, заметно усиливает

электрическую проводимость воды). На этом принципе основана работа электролитных батарей.

Смотри дальше.

Мысли – это что? Ну да: электрические импульсы.

А твоё тело чем является? Тоже энергией – и тело тоже излучает электричество. Теперь видишь механизм работы?

- когда ты проговариваешь текст (формулировка проблемы + задача), вода принимает эту информацию и подстраивает под неё свою структуру – т.е. становится *физическим эквивалентом* произнесённых слов;
- когда ты мысленно посылаешь фразу делегирования, ты передаёшь воде *совершенно определённый* электрический импульс (энергию);
- когда ты смыкаешь пальцы на стакане, ты замыкаешь эту энергию – не позволяешь ей рассеяться;
- а когда выпиваешь воду, то направляешь насыщенную *конкретной информацией* энергию в своё тело. Это матрица – программа запроса (её ещё называют намерением)

А поскольку ты думаешь не только мозгом (как принято считать), а каждой клеткой, то - что происходит?

Совершенно верно:

ты полностью, каждой своей клеткой, насыщаешься энергией намерения найти решение по своей проблеме. Энергия намерения - это очень - просто невероятно! – мощная энергия. Она не успокоится, пока не соединит энергию проблемы с энергией ее (проблемы) решения. Вот так все просто.

## Зачем делить воду на 2 порции?

Это ритуальное действие, которое ты адресуешь своему подсознанию – ведь именно к нему обращается энергия намерения, именно подсознанию передается запрос

- 1) на поиск решения по проблеме и
- 2) на предоставление решения по проблеме.

Поэтому ночная порция – это запрос *на поиск* решения, а утренняя порция – это запрос *на предоставление* решения.

И декларация готовности ее принять.

Для этого ты и произносишь «спасибо» - чтобы дать своему подсознанию понять, что ты не сомневаешься в готовности решения. Другими словами, передавая слово «спасибо», ты *открываешься получению* готового решения.

## Почему это работает?

Несмотря на простоту механизма работы, вопрос «почему работает» никак не снимается с повестки дня. Ну что тут поделаешь - любим мы всё переводить в линейную плоскость, чтобы потом глазами посмотреть да пальцами пощупать.

Однако на вопрос «почему работает техника «Стакан воды» пока нет единого мнения – и уже так много версий высказано, что просто голова кругом.

Но на мой взгляд, наиболее внятное объяснение дали физики и психологи. Физики установили механизм работы (см. выше), а психологи секрет безупречной эффективности техники объясняют так:

Все дело в механизме работы мозга – той его части, которая отвечает за восприятие. Закрывая глаза, человек отключает один из самых главных органов восприятия – и мозг, не получая информации по этому каналу, вынужден перевести рецепторы в возбужденное состояние.

Так создаются условия для проявления феномена, который принято называть «раскрытие сознания». А это явление, обеспеченное повышением частоты клеточной вибрации, всегда приводит вот к этому: к озарению.

...Если тебе интересно мое личное мнение, то вот оно:  
какой смысл терзаться вопросами «почему?» да «как?».  
Что толку умствовать, строя песочные замки предположений?  
Это работает – и всё. И низкий поклон подсознанию за это.

## Кстати!

Технику «Стакан воды» ты можешь применять не только для того, чтобы очищать сознание от деструктивных мыслей. Ведь суть этой техники – прямое обращение к подсознанию. А твое подсознание может всё. Так что обращайся к нему



- когда мучаешься над решением какой-то задачи (проблемы) – и никак не можешь найти ответа;
- или когда испытываешь острую боль (физическую или душевную);
- или когда находишься перед трудной дилеммой;
- или когда кто-то (или что-то) вывели тебя из равновесия;
- или для поиска потерянных вещей.
- А еще применяй эту технику, когда хочешь передать своему подсознанию приказ о воплощении чего-то сокровенного.
- А еще...
- **Да много чего еще** - просто перечислять замучаешься все случаи и ситуации, в которых отлично помогает техника «Стакан воды»

## А теперь сделай следующее:

1. Сформулируй вопрос, на который хочешь получить ответ, или обозначь проблему, какую необходимо решить
2. Запиши формулировку вопроса/проблемы
3. Добавь к формулировке текст задачи

А перед сном подготовь воду и передай задачу.

Завтра – предельное внимание.

Наблюдай за тем, как станут развиваться события.

Прислушивайся к своим мыслям.

Наблюдай за поведением своего окружения. Оттуда часто

приходит ответ - в виде случайно брошенных слов или каких-нибудь невербальных знаков: жестов, мимики.

Присматривайся к случайным текстам (объявления, рекламные щиты)

Подчиняйся своим нетривиальным порывам (сходить, позвонить, сказать)

И внимательно следи за своими эмоциями – их сигналы отлично фокусируют внимание и помогают увидеть знаки и распознать подсказки.

Чтобы вернуться раздел программы, обратись к **левому верхнему** углу экрана – и нажми на стрелочку с направлением влево